Puberdade: o que esperar

Por que importa

Cada criança tem seu próprio ritmo — variações são normais e esperadas.

Conversar cedo e sem tabu ajuda a criança a enfrentar as mudanças com confiança.

Conhecer os marcos puberais permite identificar quando algo está fora do habitual.

Quando procurar atendimento

Com urgência: Sinais antes dos 8 anos (meninas) ou 9 anos (meninos).

Também com urgência: Ausência de sinais aos 13 anos (meninas) ou 14 anos (meninos).



No dia a dia

Meninas

broto mamário entre 8 e 13 anos;
menstruação ~2 anos depois

Meninos

testículos entre 9 e 14 anos;
pelos e mudança da voz depois

Surgem pelos, estirão de crescimento, mudança do odor e acne — tudo normal

Reforce banho diário e desodorante; acolha as dúvidas sem julgamento

Prefira conversas curtas e frequentes a uma única "grande conversa"

Sobre o cuidado: Evite comparar a criança com colegas — a consulta avalia o desenvolvimento individual.

Sem urgência: Acompanhe nas consultas de rotina, com avaliação individualizada.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária