



Baixa *estatura*

Por que avaliar cedo, como tratar e o valor do acompanhamento contínuo com uma equipe integrada.

- 01 Entender quando a altura merece atenção
- 02 Conhecer as causas e os tratamentos
- 03 Acompanhar o crescimento com uma equipe



Dra. Flávia Fontan Albano

ENDOCRINOLOGIA PEDIÁTRICA
ESPECIALISTA PELA USP

Altura é muito mais do que *centímetros*

“Ele é o menor da turma, mas o pai também era baixinho.”
“Ela vai dar um estirão mais tarde.” Ouço essas frases todas as semanas.

Às vezes, elas estão certas. Mas o crescimento é um dos melhores termômetros da saúde de uma criança, e quando ele desacelera pode estar sinalizando algo que merece ser investigado.

O tempo de crescer é limitado. Quando as cartilagens de crescimento se fecham, não há mais o que fazer pela altura. Por isso, avaliar no momento certo, tratar quando há indicação e acompanhar de perto, com regularidade, faz toda a diferença.

E nenhuma criança cresce só com remédio. Alimentação, sono, movimento e autoestima fazem parte do tratamento. É por isso que, no Instituto, cuidamos do crescimento em equipe.

Com carinho,

Dra. Flávia Fontan Albano

Endocrinologista pediátrica, especialista pela USP



COMO LER

Cerca de 15 minutos. Tenha à mão a caderneta da criança: ela vai ajudar a entender as páginas 4 e 5.

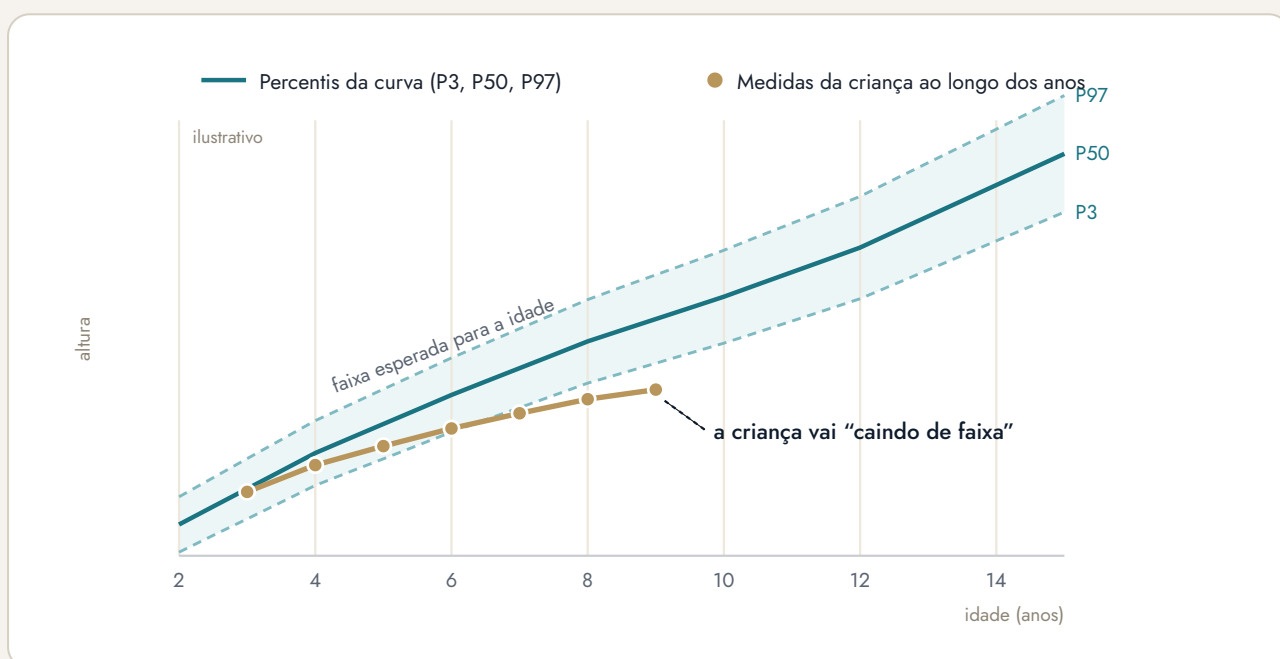
O caminho deste *guia*

Antes de começar	Uma carta da Dra. Flávia	02
01 · Quando a altura merece atenção	A curva de crescimento	04
02 · Sinais de que vale investigar	Checklist para a família	05
03 · Por que algumas crianças crescem menos	Variações e causas	06
04 · Como é feita a avaliação	Exames e altura-alvo	07
05 · Tratamento com indicação correta	O tempo certo importa	08
06 · Acompanhamento contínuo	Crescer é uma maratona	09
07 · Uma equipe integrada	Nenhuma criança cresce só com remédio	10
08 · O lado emocional	Autoestima também cresce	11
09 · Hábitos que ajudam a crescer	Sono, comida e movimento	12
Mitos e verdades	O que você já ouviu	13

“O tempo de crescer não espera. A avaliação também não deveria.”

Quando a altura *merece atenção*

Mais importante do que a altura em um único dia é a forma como a criança cresce ao longo do tempo. É isso que a curva de crescimento da caderneta mostra.



Abaixo da faixa esperada

Altura abaixo da linha inferior da curva para a idade e o sexo.

Abaixo do potencial da família

Bem menor do que o esperado pela altura dos pais.

Crescendo devagar

A curva vai "caindo de faixa", mesmo que a altura ainda pareça normal.

Sinais de que vale *investigar*

Marque mentalmente o que você observou. Um único item já é motivo para uma avaliação com a endocrinologista pediátrica.

- ☐ É sempre o menor da turma, ou bem menor que os irmãos na mesma idade
- ☐ Roupas e sapatos duram muito mais tempo do que deveriam
- ☐ Na caderneta, a curva de altura está abaixo da faixa ou vem “caindo de faixa”
- ☐ Cresce menos de 4 a 5 cm por ano depois dos 4 anos
- ☐ Nasceu pequeno e não alcançou as outras crianças até os 2 a 4 anos
- ☐ Puberdade muito atrasada: sem sinais aos 13 anos nas meninas ou aos 14 nos meninos

A caderneta é sua aliada

Anote altura e peso a cada consulta com o pediatra. Uma curva com vários pontos vale mais do que qualquer medida isolada.

Meça do jeito certo

Descalço, de costas para a parede, olhando para a frente. Medidas em casa ajudam, mas não substituem a medida na consulta.

Por que algumas crianças crescem menos

Muitas crianças baixas são saudáveis e apenas seguem o padrão da família ou o seu próprio ritmo. Outras têm uma causa que precisa e pode ser tratada. Só a avaliação diferencia uma situação da outra.

VARIAÇÕES DO NORMAL

Baixa estatura familiar

A criança cresce no ritmo certo, seguindo a altura dos pais.

Atraso constitucional

Cresce e entra na puberdade mais tarde, como alguém da família pode ter feito.

Mesmo nesses casos, o acompanhamento confirma que está tudo bem.

CAUSAS QUE PEDEM TRATAMENTO

- Deficiência do hormônio de crescimento
- Hipotireoidismo
- Nutrição insuficiente ou desequilibrada
- Doenças crônicas, como a doença celíaca
- Nascer pequeno para a idade gestacional, sem recuperar depois
- Condições genéticas, como a síndrome de Turner
- Uso prolongado de algumas medicações

“Ele vai dar um estirão depois” pode ser verdade, ou pode custar um tempo que não volta.

04 AVALIAR

Como é feita a avaliação

A avaliação começa por uma conversa detalhada: gestação, peso e comprimento ao nascer, alimentação, doenças, sono e a altura dos pais. Depois, vêm as medidas e os exames.

I

Curva e velocidade

Medidas precisas comparadas às anteriores. Às vezes, é preciso aguardar alguns meses para medir a velocidade de crescimento.

II

Idade óssea

Um raio-X da mão e do punho mostra quanto tempo de crescimento ainda resta.

III

Exames de sangue

Avaliam tireoide, nutrição, doença celíaca, rins, fígado e marcadores do hormônio de crescimento.

IV

Exames específicos

Quando indicados: testes de estímulo do hormônio de crescimento, exame genético ou ressonância.

ALTURA-ALVO: O POTENCIAL DA FAMÍLIA

Meninos

$$(\text{pai} + \text{mãe} + 13) \div 2$$

Meninas

$$(\text{pai} + \text{mãe} - 13) \div 2$$

Alturas do pai e da mãe em centímetros. O resultado é uma estimativa, com uma margem de alguns centímetros para mais ou para menos, e ajuda a saber se a criança está crescendo dentro do potencial da família.

Tratamento com *indicação correta*

O tratamento depende da causa. Às vezes, corrigir a alimentação, tratar a tireoide ou uma doença intestinal já devolve à criança o seu ritmo de crescimento.

HORMÔNIO DE CRESCIMENTO

Um tratamento eficaz, quando bem indicado

Para quem

Crianças com deficiência do hormônio, síndrome de Turner, nascidas pequenas sem recuperação e outras condições específicas, definidas após avaliação.

Por que começar cedo

Quanto mais anos de crescimento pela frente, maior o ganho possível. Depois que as cartilagens se fecham, o hormônio não aumenta a altura.

Como é feito

Por aplicações subcutâneas com canetas de agulha fina e pequena, feitas em casa pela família, com dose ajustada ao longo do tratamento.

O que não é

Não é um tratamento para qualquer criança baixa. Sem indicação, não traz benefício. A indicação correta é parte do sucesso.

O melhor resultado vem da combinação de três fatores: indicação correta, início no tempo certo e regularidade.

Crescer é uma maratona, não uma consulta

O crescimento só pode ser avaliado ao longo dos meses. Por isso, tão importante quanto começar o tratamento é acompanhá-lo com regularidade, até a altura final.



Medidas precisas e regulares

A velocidade de crescimento, em centímetros por ano, mostra se o tratamento está funcionando.

Ajustes ao longo do caminho

A dose e as orientações mudam conforme a criança cresce, ganha peso e entra na puberdade.

Segurança

Exames periódicos garantem que o tratamento segue seguro e eficaz.

Adesão

Esquecer doses ou interromper por conta própria reduz o resultado. A equipe ajuda a família a manter a rotina.

Nenhuma criança cresce *só com remédio*

Crescer depende de hormônios, mas também de energia, nutrientes, sono, movimento e bem-estar emocional. Por isso, no Instituto, o crescimento é cuidado por uma equipe que conversa entre si.



Endocrinologia pediátrica

DRA. FLÁVIA FONTAN ALBANO

Investiga a causa, indica e conduz o tratamento e acompanha a curva até a altura final.



Nutrição

DRA. DÉBORA OLIVEIRA

Garante energia, proteínas, cálcio, ferro e vitaminas suficientes para crescer, sem excesso de peso.



Psicologia

DRA. POLYANA BARRETO

Cuida da autoestima, dos apelidos na escola e da motivação para manter o tratamento.



Acolhimento e enfermagem

EQUIPE DO INSTITUTO

Orienta a família na rotina do cuidado e mantém o contato próximo entre as consultas.

Um único plano, com a família no centro

Cada profissional olha para uma parte do crescimento, e todos trabalham sobre o mesmo plano. A família não precisa ser o mensageiro entre consultórios: a equipe se comunica e acompanha junto.

O lado emocional de *ser o menor*

Ser sempre o menor da turma pode pesar: apelidos, ser tratado como mais novo, ficar de fora de brincadeiras e esportes. A autoestima merece tanto cuidado quanto os centímetros.

Sem comparações

Evite comparar com irmãos e colegas. Valorize habilidades, conquistas e jeito de ser.

Expectativas realistas

O tratamento traz ganhos ao longo de anos. Celebrar cada etapa ajuda a criança a seguir motivada.

A criança participa

Explicar o tratamento com palavras simples e deixá-la participar da rotina aumenta a adesão.

Escola atenta

Se houver apelidos ou exclusão, converse com a escola. Apoio psicológico pode ajudar muito.

Tratar a baixa estatura é cuidar de como a criança cresce e de como ela se sente enquanto cresce.

Hábitos que ajudam a crescer

Nenhum hábito substitui o tratamento quando ele é necessário. Mas todos ajudam a criança a aproveitar ao máximo o seu potencial.

I

Sono

O hormônio de crescimento é liberado principalmente durante o sono profundo. Horários regulares e telas desligadas antes de dormir fazem diferença.

II

Alimentação

Refeições variadas, com proteínas, frutas, verduras e leite ou derivados. Dietas restritivas sem orientação podem atrapalhar o crescimento.

III

Movimento

Brincar, correr e praticar esportes estimulam ossos e músculos. Nenhum esporte específico "faz crescer", mas todos ajudam.

IV

Peso saudável

Tanto a falta quanto o excesso de peso podem interferir no crescimento e na puberdade.

LEIA TAMBÉM

Puberdade precoce

A puberdade que começa cedo demais também pode reduzir a altura final. Conheça os sinais no nosso Guia N° 05.

BAIXAR GRATUITAMENTE



O que você já ouviu sobre o *crescimento*

MITO

“Ele vai dar um estirão depois.”

Às vezes acontece, mas só a avaliação diz se é o caso. Esperar sem investigar pode consumir um tempo de crescimento que não volta.

MITO

“Os pais são baixos, então não há o que fazer.”

A altura da família é uma referência, mas não explica tudo. Uma criança muito abaixo do potencial familiar merece avaliação.

MITO

“O hormônio de crescimento serve para qualquer criança baixa.”

Ele só traz benefício quando há indicação. A avaliação define quem realmente se beneficia.

MITO

“Vitaminas ou um esporte específico fazem crescer.”

Nenhum suplemento ou esporte isolado aumenta a altura. Alimentação equilibrada, sono e atividade física ajudam a aproveitar o potencial.

VERDADE

“O tempo de tratar é limitado.”

Depois que as cartilagens de crescimento se fecham, não é mais possível ganhar altura.

VERDADE

“O acompanhamento faz parte do tratamento.”

Consultas regulares, ajustes de dose e adesão diária são o que transforma a indicação correta em resultado.

SEU PRÓXIMO PASSO

Seu filho está crescendo *como deveria?*

Uma avaliação com a endocrinologista pediátrica esclarece se o crescimento está dentro do esperado, qual é a causa quando não está e se há indicação de tratamento, ou apenas de acompanhamento.

Traga a caderneta de saúde, a altura do pai e da mãe e os exames que tiver. Na consulta, planejamos cada etapa com a família.

CONHEÇA O INSTITUTO ALBANO →

AGENDAR PELO WHATSAPP

COMPARTILHAR ESTE GUIA

ENDEREÇO

Edif. Jequitibá Trade Center
Av. Aziz Maron, 1067, Sala 607
Jardim Vitória, Itabuna — BA · 45603-054

ATENDIMENTO

Dra. Flávia atende de segunda a sexta
WhatsApp (73) 99100-7200



INSTITUTO ALBANO DE OBESIDADE

Autora: Dra. Flávia Fontan Albano — CREMEB 22994 · Pediatria RQE 10004 · Endocrinologia Pediátrica RQE 11682. Equipe multidisciplinar: Dra. Débora Oliveira (nutrição) e Dra. Polyana Barreto (psicologia). Responsável técnico do Instituto: Dr. Álvaro Albano — CREMEB 22993. Este material tem caráter exclusivamente informativo e educativo, não substitui a consulta médica e não constitui promessa de resultado. O diagnóstico, a indicação e a condução do tratamento são definidos individualmente.