Puberdade *precoce*

Os primeiros sinais, o impacto na altura e nas emoções, e por que avaliar no momento certo faz toda a diferença.

01 Reconhecer os primeiros sinais

02 Entender o impacto na altura e nas emoções

03 Saber quando e como tratar

Dra. Flávia Fontan Albano

ENDOCRINOLOGIA PEDIÁTRICA
ESPECIALISTA PELA USP

ANTES DE COMEÇAR

Cedo demais *não é detalhe*

Muitas famílias chegam ao consultório com a mesma frase: “achei que era normal, ela só estava crescendo”.

Um pequeno nódulo no peito, pelos que aparecem antes da hora, um estirão que deixa a criança muito mais alta que os colegas. São sinais fáceis de passar despercebidos, ou de serem tratados como “coisa da idade”.

Quando a puberdade começa cedo demais, ela pode encurtar o tempo de crescimento e reduzir a altura final. E pode trazer um peso emocional grande para uma criança que ainda tem cabeça de criança, mas já carrega mudanças de adolescente.

A boa notícia é que, avaliada no início e tratada quando há indicação, a puberdade precoce tem tratamento eficaz e seguro. Escrevi este guia para que você saiba reconhecer os sinais e procurar ajuda no momento certo.

Com carinho,

Dra. Flávia Fontan Albano

Endocrinologista pediátrica, especialista pela USP

COMO LER

Cerca de 15 minutos. A página 11 traz um checklist rápido para saber quando procurar avaliação.

SUMÁRIO

O caminho deste *guia*

Antes de começar — Uma carta da Dra. Flávia — 02

01 · O que é a puberdade precoce — As idades de referência — 04

02 · Os primeiros sinais — Em meninas e meninos — 05

03 · O impacto na altura final — Idade óssea e cartilagens — 06

04 · O impacto nas emoções — Corpo adiantado, cabeça de criança — 07

05 · Por que pode começar cedo — Causas e fatores — 08

06 · Como é feita a avaliação — Exames e consulta — 09

07 · Tratamento no momento certo — Eficaz, seguro e reversível — 10

08 · Quando procurar avaliação — Checklist para a família — 11

09 · Peso e puberdade — Uma conexão importante — 12

Mitos e verdades — O que você já ouviu — 13

"Na puberdade precoce, o tempo é parte do tratamento."

01 ENTENDER

O que é a *puberdade precoce*

A puberdade é a fase em que o corpo da criança começa a se transformar no corpo adulto. Ela tem um tempo esperado para começar. Quando os sinais surgem antes desse tempo, falamos em puberdade precoce.

antes dos 8

Nas **meninas**, sinais de puberdade antes dos 8 anos, geralmente o início das mamas.

antes dos 9

Nos **meninos**, sinais de puberdade antes dos 9 anos, geralmente o aumento dos testículos.

A puberdade precoce é bem mais frequente em meninas. Nos meninos, é menos comum, mas exige atenção redobrada, porque a chance de haver uma causa a ser investigada é maior.

02 OBSERVAR

Os primeiros *sinais*

Os primeiros sinais costumam ser discretos. Muitas vezes, quem percebe é a mãe no banho, a avó ao vestir a criança ou o pediatra numa consulta de rotina.

NAS MENINAS

· Broto mamário: um pequeno nódulo atrás do mamilo, às vezes de um lado só e um pouco sensível

· Pelos pubianos ou nas axilas

· Crescimento muito acelerado

· Qualquer sangramento vaginal

NOS MENINOS

· Aumento do volume dos testículos

· Crescimento do pênis

· Pelos pubianos, nas axilas ou no rosto

· Mudança na voz e crescimento muito acelerado

EM AMBOS, OBSERVE TAMBÉM

· Cheiro de suor parecido com o de adulto

· Estirão: crescer muito mais que os colegas

· Espinhas e pele mais oleosa

· Mudanças de humor fora do habitual

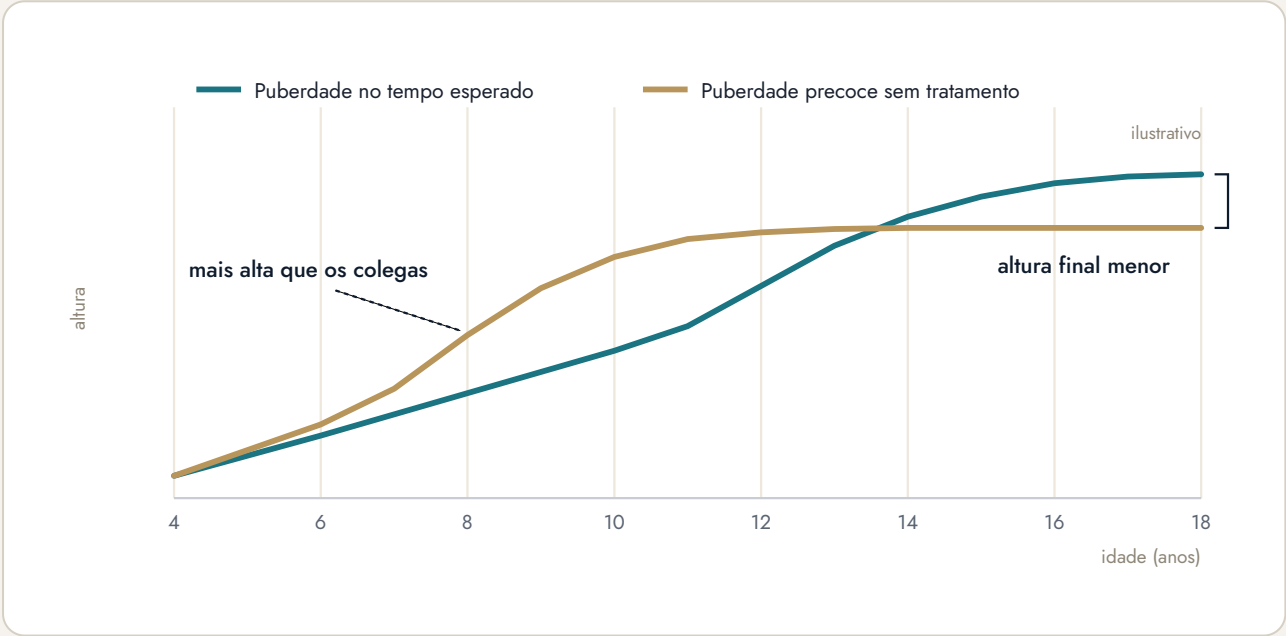
Na dúvida, avalie

Nem todo sinal precoce é puberdade precoce. Alguns são variações benignas, que só precisam de acompanhamento. Mas só uma avaliação especializada consegue fazer essa diferença com segurança.

03 CRESCER

O impacto na *altura final*

No começo, a criança com puberdade precoce costuma ser a mais alta da turma. Isso engana: o crescimento acelerado vem acompanhado do amadurecimento dos ossos, e o tempo de crescer termina mais cedo.



A idade óssea

Um raio-X da mão mostra a "idade" dos ossos. Na puberdade precoce, ela costuma estar adiantada em relação à idade da criança.

As cartilagens de crescimento

Os hormônios da puberdade fazem essas cartilagens se fecharem. Depois de fechadas, a criança não cresce mais, e esse tempo não se recupera.

04 SENTIR

O impacto nas *emoções*

O corpo amadurece antes, mas a cabeça continua sendo de criança. Esse descompasso pode pesar, e muito, no dia a dia.

Diferente dos colegas

Mamas, pelos ou cheiro diferente podem gerar vergonha, apelidos e vontade de esconder o corpo.

Tratada como mais velha

Por parecer mais velha, a criança passa a receber cobranças e expectativas que não combinam com a sua idade.

Menstruar muito cedo

Lidar com a menstruação aos 8 ou 9 anos é um desafio prático e emocional para a menina e para a família.

Autoestima e humor

Irritabilidade, insegurança e ansiedade podem aparecer, somadas às oscilações hormonais da puberdade.

Cuidar da puberdade precoce é também proteger o direito da criança de viver a infância no seu tempo.

05 COMPREENDER

Por que a puberdade pode *começar cedo*

A puberdade começa quando o cérebro dá o sinal para que os hormônios sexuais sejam produzidos. Na puberdade precoce, esse processo se antecipa.

A FORMA MAIS COMUM

Puberdade precoce central

O comando do cérebro é ligado antes da hora. Nas meninas, na maioria das vezes não há uma doença por trás. Nos meninos, a investigação de uma causa é ainda mais importante.

MENOS COMUM

Puberdade precoce periférica

Os hormônios vêm de outra fonte, como ovários, testículos ou glândulas adrenais, ou de fora do corpo. O tratamento é dirigido à causa.

O que pode contribuir

Excesso de peso
Associado ao início mais cedo da puberdade, sobretudo em meninas.

História familiar
Pais ou irmãos que tiveram puberdade antecipada.

Hormônios de adultos
Contato com cremes ou géis hormonais usados por adultos da casa.

Alterações no cérebro
Raras; investigadas sobretudo em meninos e em meninas muito pequenas.

Glândulas
Raramente, alterações em ovários, testículos ou adrenais.

Sem causa definida
Muito comum nas meninas, e ainda assim pode precisar de tratamento.

06 AVALIAR

Como é feita a *avaliação*

A avaliação responde a três perguntas: é mesmo puberdade precoce? Qual é a causa? E ela está avançando rápido o suficiente para precisar de tratamento?

I

Exame clínico e curva

Avalia os sinais da puberdade e a velocidade de crescimento ao longo do tempo. É a base de tudo.

II

Idade óssea

Um raio-X da mão e do punho mostra se os ossos estão amadurecendo mais rápido que o esperado.

III

Exames hormonais

Exames de sangue, às vezes com um teste de estímulo, mostram se o comando da puberdade já foi ligado.

IV

Exames de imagem

Ultrassom pélvico nas meninas e, quando indicado, ressonância para investigar a causa.

Leve para a consulta

A caderneta da criança com as medidas de altura e peso, fotos ou anotações de quando os sinais começaram, a altura dos pais e os exames que já tiver feito. A curva de crescimento ao longo do tempo é uma das informações mais valiosas.

07 TRATAR

Tratamento eficaz, no *momento certo*

Quando indicado, o tratamento da puberdade precoce central é eficaz e seguro. Ele faz uma pausa na puberdade até a idade adequada, e essa pausa é totalmente reversível.

01	→	02	→	03	→	04
Primeiros sinais observados pela família ou pelo pediatra		**Avaliação especializada** exame, curva, idade óssea e hormônios		**Tratamento, se indicado** pausa reversível da puberdade		**Puberdade no tempo certo** retomada na idade adequada

Como funciona

Uma medicação aplicada em intervalos regulares desliga temporariamente o comando do cérebro. Os sinais param de avançar e o ritmo dos ossos desacelera.

Por que o tempo importa

Quanto mais cedo a avaliação, maior a chance de preservar o potencial de altura. O que os ossos já amadureceram não volta atrás.

Quando parar

Na idade adequada, a medicação é suspensa e a puberdade retoma o seu curso natural, com acompanhamento a cada etapa.

Nem todo caso precisa tratar

Algumas formas avançam devagar e só precisam de acompanhamento. A indicação correta é tão importante quanto o tratamento em si.

08 AGIR

Quando procurar o *endocrinologista pediátrico*

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

- [ ] Menina com broto mamário antes dos 8 anos
- [ ] Menino com aumento dos testículos antes dos 9 anos
- [ ] Pelos pubianos ou nas axilas antes dessas idades
- [ ] Qualquer sangramento vaginal em menina pequena
- [ ] Crescimento muito mais rápido que o dos colegas, ou mudança de faixa na curva da caderneta
- [ ] Cheiro de suor adulto, espinhas ou mudança de voz antes do esperado

Como conversar com a criança

Com naturalidade
Explique as mudanças com palavras simples e sem alarde.

Sem culpa
Deixe claro que ela não fez nada de errado.

Com a escola
Se houver apelidos ou constrangimento, converse com a equipe da escola.

09 PREVENIR

Peso e puberdade: uma *conexão importante*

O excesso de peso na infância está associado ao início mais precoce da puberdade, principalmente nas meninas.

O tecido gorduroso participa da produção de hormônios e dos sinais que o corpo usa para "decidir" quando a puberdade começa. Por isso, cuidar do peso é também cuidar do tempo do desenvolvimento.

No Instituto, o tratamento da obesidade infantil envolve toda a família, com endocrinologista pediátrica, nutricionista, psicóloga e acompanhamento contínuo, sempre respeitando a fase de crescimento da criança, sem restrições exageradas e sem culpa.

Hábitos são aprendidos em casa. Quando a família muda junto, a criança ganha.

Leia também nosso guia *Mais do que perder peso*.

BAIXAR GRATUITAMENTE

MITOS E VERDADES

O que você já ouviu sobre a *puberdade precoce*

MITO

"É só a criança se desenvolvendo mais cedo."

Pode reduzir a altura final e trazer impacto emocional. Sinais antes do tempo sempre merecem avaliação.

MITO

"Criança alta vai ser um adulto alto."

Na puberdade precoce, a criança cresce antes, e para de crescer antes também.

MITO

"O tratamento faz mal ou prejudica a fertilidade."

É um tratamento bem estabelecido, seguro e reversível. Ao suspender, a puberdade retoma o seu curso.

VERDADE

"Nem todo sinal precoce precisa de tratamento."

Algumas formas avançam devagar e pedem apenas acompanhamento. A indicação é individual.

VERDADE

"O excesso de peso pode antecipar a puberdade."

Principalmente nas meninas. Cuidar do peso é também cuidar do tempo do desenvolvimento.

VERDADE

"Quanto antes avaliar, melhor."

O que os ossos já amadureceram não volta atrás. A avaliação precoce preserva mais potencial de crescimento.

SEU PRÓXIMO PASSO

Percebeu algum sinal? *Avaliar agora faz diferença.*

Uma consulta com a endocrinologista pediátrica esclarece se é puberdade precoce, qual a causa e se há indicação de tratamento, ou apenas de acompanhamento.

Traga a caderneta de saúde da criança e os exames que tiver. Na consulta, conversamos com a família e planejamos cada etapa juntos.

CONHEÇA O INSTITUTO ALBANO →

AGENDAR PELO WHATSAPP

COMPARTILHAR ESTE GUIA

ENDEREÇO

Edf. 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. 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.