

Puberdade precoce e puberdade atrasada

Em que idade a puberdade começa, o que é variação do normal e quando procurar o pediatra

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: setembro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Use o semáforo: ● cuidar em casa · ● procure o pediatra · ● pronto-socorro agora. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.  [Baixar em PDF](#)

CONTEÚDO

- | | |
|--|---|
| 1. O que é | 5. Remédios: o que ajuda e o que evitar |
| 2. Como aparece (sinais e sintomas) | 6. Quando ir ao pronto-socorro |
| 3. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro | 7. Como prevenir |
| 4. Como cuidar em casa | 8. Dúvidas e mitos comuns |
| | 9. Veja também |
| | 10. Fontes |

EM POUCAS PALAVRAS

A puberdade começa, nas meninas, com o **broto mamário** (um carocinho firme sob o mamilo), entre 8 e 13 anos; nos meninos, com o **aumento dos testículos**, entre 9 e 14 anos. É **precoce** quando começa **antes dos 8 anos nas meninas ou antes dos 9 anos nos meninos**, e **atrasada** quando não há mama aos 13 anos nas meninas ou aumento dos testículos aos 14 anos nos meninos. Algumas situações são variações benignas, que pedem só acompanhamento. Procure o pediatra em poucos dias se notar sinais de puberdade antes dessas idades — **em menino, sempre** — ou se ela não começar no tempo esperado. Vá ao pronto-socorro se houver **dor de cabeça forte com vômitos, alteração da visão, convulsão**, caroço na barriga ou no testículo, ou **sangramento genital em menina pequena**.

1. O que é

A puberdade normal:

- **Meninas:** começa com o broto mamário (8 a 13 anos); depois vêm os pelos, o estirão de altura (cedo, logo no início) e a **primeira menstruação**, em geral 2 a 3 anos depois da mama.
- **Meninos:** começa com o **aumento dos testículos** (9 a 14 anos); depois vêm os pelos, o crescimento do pênis, a mudança da voz e o estirão, que no menino é mais tardio.
- O processo todo leva de 3 a 4 anos.

Puberdade precoce: sinais antes dos 8 anos (meninas) ou dos 9 anos (meninos).

- Nas meninas, cerca de 95% dos casos não têm uma doença por trás. Nos meninos, **60 a 70% têm uma causa** que precisa ser encontrada (como alterações no cérebro) — por isso todo menino precisa ser avaliado.
- Às vezes a causa está fora do cérebro: glândulas suprarrenais, ovários, testículos, ou **contato com cremes e géis hormonais** usados por adultos da casa.

Variações benignas (não são puberdade precoce):

- **Telarca precoce isolada:** broto mamário antes dos 8 anos, sem outros sinais — mais comum antes dos 2 anos. Em geral fica igual ou regride; cerca de 1 em cada 10 casos evolui para puberdade.
- **Adrenarca precoce:** pelos na região genital ou nas axilas, cheiro de suor de adulto ou espinhas antes dos 8 anos (meninas) ou 9 anos (meninos), **sem mama e sem aumento dos testículos**. É mais comum em crianças que nasceram pequenas e em crianças com excesso de peso.

- **Aumento das mamas no menino durante a puberdade** (ginecomastia): é comum e passageiro.

Puberdade atrasada: sem mama aos 13 anos; sem aumento dos testículos aos 14 anos; sem menstruação aos 15 anos (ou 3 anos depois do início da mama); ou puberdade que **começa e para**.

- A causa mais comum é o **atraso constitucional**: a criança é mais baixa, cresce no ritmo certo e entra na puberdade mais tarde, como algum dos pais. Mas só se confirma depois de afastar outras causas.
- Outras causas: doenças crônicas (doença celíaca, doenças do intestino e dos rins), alimentação insuficiente, **anorexia nervosa**, exercício muito intenso, problemas da tireoide e da hipófise, e condições genéticas como as síndromes de Turner (meninas) e de Klinefelter (meninos).

2. Como aparece (sinais e sintomas)

- **Meninas:** broto mamário (às vezes de um lado só no início), estirão, pelos, menstruação.
- **Meninos:** testículos maiores, pelos, crescimento do pênis, voz grossa, estirão.
- **Em ambos:** cheiro forte de suor, espinhas.
- **Na puberdade atrasada:** a criança fica mais baixa que os colegas e sem sinais de desenvolvimento, e pode sofrer com isso.

Em crianças com excesso de peso, a gordura pode parecer mama — o pediatra diferencia pelo exame.

3. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro

COR	O QUE VOCÊ OBSERVA	O QUE FAZER
 Cuidar em casa	Broto mamário isolado em menina com menos de 2 anos, sem estirão; pelos ou cheiro de suor depois dos 6 anos, sem mama nem aumento dos testículos, crescendo normalmente; menina de 8–9 anos com puberdade em ritmo normal; adolescente com atraso típico da família, crescendo no ritmo normal, já avaliado pelo pediatra	Acompanhamento com o pediatra a cada 3 meses (variações benignas) ou a cada 6 meses (atraso constitucional), medindo altura e observando os sinais
 Procure o pediatra	Mama ou pelos que aumentam com o tempo, estirão de altura; menina de 6 a 8 anos com puberdade avançando; qualquer menino com aumento dos testículos antes dos 9 anos ; pelos ou cheiro de suor antes dos 6 anos; sem mama aos 13 anos ou sem aumento dos testículos aos 14 ; sem menstruação aos 15; puberdade que parou; baixa estatura com atraso da puberdade	Consulta em poucos dias . O pediatra pede os primeiros exames (raio X da mão para a "idade óssea", exames de sangue de hormônios e, nas meninas, ultrassom da pelve) e encaminha ao endocrinologista pediátrico em poucas semanas ; o menino deve ser visto sem demora
 Pronto-socorro agora	Sinais de puberdade com dor de cabeça forte e persistente, vômitos, alteração da visão, convulsão ou crises de riso sem motivo , ou mudança de comportamento; muita sede e muito xixi; caroço na barriga ou no testículo , dor de barriga forte; sinais masculinos surgindo rápido (voz grossa, aumento do clitóris, pênis crescendo com testículos pequenos); sangramento genital em menina sem mama ; menina com menos de 4 anos com puberdade avançando; suspeita de abuso; adolescente com anorexia e desmaio, fraqueza ou frio intenso	Pronto-socorro agora (ou endocrinologista pediátrico no mesmo dia, se o pediatra orientar). SAMU 192 se houver convulsão ou sonolência intensa

Crianças que merecem mais atenção

- Meninos (maior chance de causa a ser tratada na puberdade precoce).
- Meninas com menos de 6 anos com sinais de puberdade.
- Doença, infecção, trauma ou radioterapia na cabeça; hidrocefalia.
- Manchas café com leite grandes e irregulares na pele.
- Cremes, géis ou remédios com hormônios em casa.
- Doença crônica ou tratamento de câncer (na puberdade atrasada).

4. Como cuidar em casa

- **Observe e anote:** quando os sinais apareceram e se estão aumentando; leve a caderneta com as medidas de altura.
- **Guarde cremes, géis e remédios com hormônios** (como gel de testosterona ou cremes de estrogênio usados por adultos) longe da criança, e evite que ela encoste na pele recém-tratada de um adulto.
- **Na adrenarca:** banho diário, desodorante e cuidados com a pele resolvem o incômodo.
- **Na telarca isolada:** não aperte nem tente "tirar" o carocinho; não há remédio para diminuir a mama.
- **Converse com naturalidade** sobre as mudanças do corpo, em linguagem adequada à idade. Criança com puberdade precoce pode parecer mais velha do que é — reforce a proteção e as regras sobre o corpo e a privacidade.
- **Cuide da autoestima:** puberdade adiantada ou atrasada pode trazer vergonha e bullying. Evite comentários sobre o corpo e fique atento a tristeza e isolamento.
- Excesso de exercício e dietas muito restritas podem atrasar a puberdade.

5. Remédios: o que ajuda e o que evitar

Nenhum remédio deve ser iniciado sem avaliação do especialista.

- **Puberdade precoce central:** quando o tratamento é indicado, o **endocrinologista pediátrico** usa injeções que "pausam" a puberdade, aplicadas a cada 1, 3 ou 6 meses, até a idade adequada. A indicação depende da velocidade de avanço e do impacto na altura final, não só da idade.
- **Outras causas** (glândulas suprarrenais, ovários, testículos): tratamento específico pelo especialista.
- **Puberdade atrasada:** no atraso constitucional, geralmente basta acompanhar. Se houver muito sofrimento, o especialista pode indicar um curto tratamento hormonal a partir de 13–14 anos; em outras causas, o tratamento pode ser contínuo.

Não use: hormônios, suplementos ou "remédios naturais" para adiantar ou atrasar a puberdade; cremes ou pomadas hormonais sem orientação.

6. Quando ir ao pronto-socorro

- Dor de cabeça forte e persistente, vômitos, alteração da visão.
- Convulsão ou crises de riso sem motivo.
- Muita sede e muito xixi.

- Caroço na barriga ou no testículo, dor de barriga forte.
- Sangramento genital em menina pequena, sem mama.
- Suspeita de abuso sexual.
- Adolescente com restrição alimentar e desmaio, fraqueza ou frio intenso.

Como levar

- Com vômitos, não dê comida; deixe a criança com a cabeça um pouco elevada.
- Convulsão ou muita sonolência: deite de lado e ligue para o **SAMU 192**.
- Na suspeita de abuso, **proteja a criança**, não a pressione com perguntas e procure o serviço de saúde; o caso é notificado obrigatoriamente e o Conselho Tutelar é acionado para garantir a proteção.
- Leve a caderneta com a curva de altura e os exames já feitos.

7. Como prevenir

A época da puberdade depende principalmente da genética. Ajudam: consultas regulares, com medida da altura; peso saudável (o excesso de peso pode antecipar a puberdade nas meninas); hormônios de adultos guardados longe da criança.

8. Dúvidas e mitos comuns

Minha filha de 1 ano tem um carocinho na mama. É puberdade? Na maioria das vezes, é telarca precoce isolada, uma variação benigna. O pediatra acompanha.

Meu filho de 14 anos ainda não mudou nada. Devo me preocupar? Precisa de avaliação. Muitas vezes é atraso constitucional, mas outras causas precisam ser afastadas.

A menina que menstrua cedo para de crescer? A puberdade precoce que avança sem tratamento pode reduzir a altura final. Por isso a avaliação é importante.

LEMBRE-SE

1. Sinais de puberdade antes dos 8 anos (meninas) ou dos 9 anos (meninos): consulte o pediatra.
2. Menino com aumento dos testículos antes dos 9 anos sempre precisa de investigação.
3. Sem mama aos 13 anos ou sem aumento dos testículos aos 14: procure o pediatra.
4. Guarde cremes e géis hormonais de adultos longe das crianças.
5. Dor de cabeça forte, vômitos, alteração da visão, convulsão ou sangramento genital em menina pequena: pronto-socorro.

9. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- Como as Crianças Crescem
- Baixa estatura
- Mamas aumentadas na criança — recém-nascido, telarca precoce e ginecomastia
- Obesidade na infância e adolescência
- Orientações 6 a 9 anos e Orientações 10 a 15 anos

Versão para profissionais: Puberdade precoce e puberdade atrasada (Patologias do consultório).

10. Fontes

Baseado no documento profissional Puberdade precoce e puberdade atrasada desta Biblioteca e nas referências nele citadas:

- Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Endocrinologia. Puberdade Precoce — Documento Científico nº 92, 2023.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Adrenarca precoce e telarca precoce — orientações para o pediatra, 2023.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Puberdade atrasada (Pediatria para Famílias), 2022.
- American Family Physician. Disorders of Puberty — An Approach to Diagnosis and Management, 2017.

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).