

Guia da adolescente — para meninas e suas famílias

Corpo, menstruação, emoções, relacionamentos e saúde, dos 10 aos 18 anos

Dr. José Roberto Stefani · Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor de Pediatria

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado da sua saúde. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

Este guia foi escrito para você, menina de 10 a 18 anos. No fim há uma parte para os seus pais. Leia no seu tempo e leve suas dúvidas para a consulta. Versão de outubro de 2026.

1. O corpo que muda: puberdade, mamas e menarca

A puberdade é o conjunto de mudanças que transforma o corpo de criança em corpo adulto. Cada menina tem o seu ritmo, e está tudo bem.

- **Mamas:** o primeiro sinal é um "botão" embaixo do mamilo, entre 8 e 13 anos. No começo pode ser de um lado só e doer um pouco.
- **É normal uma mama crescer antes ou mais que a outra.** A diferença costuma diminuir até o fim da puberdade.
- **Estirão:** você cresce mais rápido, logo no início da puberdade. Depois vêm pelos, cheiro nas axilas e pele mais oleosa.
- **Corrimento branco, sem cheiro e sem coceira** nos meses antes da primeira menstruação é normal.
- **Menarca** (a primeira menstruação): vem cerca de 2 a 3 anos depois do início das mamas. No Brasil, a média é 12 anos e 4 meses, mas pode ser entre 9 e 16 anos. Depois dela, você ainda cresce, em média, 5 a 6 cm.

Caroço na mama nessa idade quase sempre é benigno (o mais comum é o fibroadenoma). Mamografia não é feita em adolescentes, e você não precisa fazer autoexame todo mês. Mostre ao pediatra se notar um caroço; volte logo se ele crescer rápido, se a pele ficar repuxada, se sair sangue ou leite do mamilo.

Converse com o pediatra se: não tiver mamas aos 13 anos; não menstruar até os 15 anos ou até 3 anos depois do início das mamas; a puberdade começar e parar; você parar de crescer.

2. O ciclo menstrual: o que é normal

Conte o ciclo do primeiro dia de uma menstruação até o primeiro dia da seguinte. Na adolescente, é normal:

- Intervalo de **21 a 45 dias**.
- Menstruação de **até 7 dias**.
- **3 a 6 absorventes por dia**.
- Ciclos irregulares nos primeiros 2 a 3 anos. O corpo ainda está "aprendendo".

Anote num calendário ou aplicativo o primeiro dia e quantos absorventes usa. Isso ajuda muito na consulta. Absorvente, coletor ou calcinha absorvente: escolha o que for mais confortável e troque com frequência.

Ciclo irregular no começo é normal. Menstruação muito forte, nunca. Procure o pediatra se:

- O intervalo for menor que 21 ou maior que 45 dias, ou ficar **3 meses ou mais sem menstruar**.
- Durar mais de 7 dias, ou você trocar o absorvente a cada 1–2 horas, com coágulos grandes.
- Sangrar fora da menstruação.
- Aparecerem manchas roxas sem motivo ou sangramento do nariz ou da gengiva.

Ficar sem menstruar não é normal, nem no esporte. E mesmo com ciclo irregular, é possível engravidar.

3. Cólica: o que ajuda e quando não é normal

A cólica costuma começar 6 a 12 meses depois da primeira menstruação. Tem tratamento, e você não precisa aguentar calada.

- **Bolsa morna** na barriga e **atividade física** regular ajudam.
- O **anti-inflamatório** (como ibuprofeno ou naproxeno) funciona melhor se você começar 1 a 2 dias antes da menstruação, ou logo que ela descer, em horários certos, por 2 a 3 dias.

- A dose certa depende do seu peso e do remédio que você tem em casa: **confira com seu pediatra**. Dipirona ou paracetamol são alternativas quando o anti-inflamatório não pode ser usado.
- Se você sangra muito ou tem manchas roxas com facilidade, **não use anti-inflamatório antes de falar com o pediatra**.
- Se a dor não melhora, o pediatra pode indicar um anticoncepcional hormonal.
- Anote os dias de dor, os remédios e as faltas na escola.

Volte ao pediatra se a dor existe desde a primeira menstruação e piora a cada mês, aparece fora da menstruação, vem com dor para fazer cocô ou xixi, ou faz você faltar à escola todo mês apesar do remédio. Pode ser **endometriose**, que tem tratamento.

Pronto-socorro: dor forte e repentina no pé da barriga, que vai e volta ou vem com vômitos (pode ser torção do ovário — o tempo conta, não espere passar); dor com febre; desmaio; dor ou sangramento com a menstruação atrasada.

4. Higiene íntima e corrimento

- Lave só a parte de fora (a vulva) com água e sabonete suave. **Não use ducha vaginal**, talco, perfume ou lenço umedecido com perfume.
- Limpe sempre **de frente para trás**.
- Prefira calcinha de algodão, trocada todos os dias. Evite ficar muito tempo com biquíni molhado ou roupa muito justa.

Corrimento normal: branco ou transparente, sem cheiro forte e sem coceira. Muda de quantidade ao longo do ciclo.

Pode ser infecção: corrimento com mau cheiro, coceira, ardor, cor amarelada ou esverdeada, ou com sangue. Marque consulta com o pediatra ou o ginecologista, com conversa reservada. Não use pomadas por conta própria. Quem tem vida sexual pode precisar tratar também a parceria.

5. Espinhas

A acne aparece na maioria dos adolescentes. Não é falta de higiene, e merece tratamento cedo para evitar manchas e cicatrizes.

- Lave o rosto 2 vezes por dia com sabonete suave, sem esfregar.
- Use hidratante e protetor solar "oil free" ou "não comedogênico".
- **Não esprema** cravos e espinhas.

- Os géis e cremes receitados pelo pediatra levam 6 a 12 semanas para fazer efeito. Tenha paciência. Nada de receitas da internet ou de amigas.

Se a acne mexe com sua autoestima, fale disso na consulta. O sofrimento conta.

6. Sono e telas

Você precisa de **8 a 10 horas de sono por noite**. Na puberdade, o relógio do corpo atrasa 1 a 2 horas: dormir tarde não é preguiça. Mas acordar cedo para a escola com pouco sono pesa no humor, nas notas e na saúde.

- Durma e acorde em horários parecidos, também no fim de semana. Tome luz do sol pela manhã.
- **Desligue as telas 1 a 2 horas antes de dormir** e deixe o celular **fora do quarto**.
- Telas de lazer: 2 a 3 horas por dia, nunca de madrugada.
- Nada de café, chimarrão, refrigerante de cola ou energético à tarde e à noite. Energético, nunca.
- Remédio para dormir e melatonina, só com indicação médica. A melatonina vendida como suplemento não é autorizada abaixo de 19 anos.

7. Alimentação e imagem corporal

- Faça refeições em horários regulares, de preferência à mesa, sem telas.
- Prefira comida de verdade: arroz, feijão, frutas, verduras, legumes, carnes, ovos, leite e derivados. Evite ultraprocessados.
- Seu corpo está crescendo e precisa de energia, proteína e cálcio. **Dietas restritivas não são para essa fase**. O pediatra também orienta a vitamina D.
- Seu valor não depende do seu corpo. Cuidado com perfis que vendem um corpo "perfeito".

Sinais de transtorno alimentar (podem acontecer em qualquer peso): perder peso sem querer ou por dieta muito rígida; medo intenso de engordar; ficar sem menstruar; exercício em excesso; provocar vômito; usar laxante, diurético ou remédio para emagrecer; comer muito escondido, com culpa. Isso é doença, não falta de força de vontade, e tem tratamento. Conte a alguém de confiança e ao pediatra.

8. Atividade física e esporte

- Mexa-se pelo menos **60 minutos por dia**: esporte, dança, bicicleta, caminhada. Vale dividir em partes.

- O exercício melhora o sono, o humor, os ossos e a cólica.
- Atleta também menstrua. **Treinar muito e comer pouco** pode parar a menstruação e enfraquecer os ossos. Mais energia no prato e descanso ajudam a menstruação a voltar.
- Não use anabolizantes, "pré-treinos" ou suplementos sem orientação.

9. Emoções, ansiedade e tristeza

Oscilar de humor faz parte. Mas ansiedade e depressão são doenças reais e tratáveis, não frescura. Às vezes aparecem como irritação, dores frequentes, vontade de ficar isolada ou de não ir à escola.

- Se você se sente mal por **2 semanas ou mais**, e isso atrapalha escola, família ou amizades, fale com o pediatra. O tratamento principal é a psicoterapia.
- Pedir ajuda é um ato de coragem. Escolha um adulto de confiança.
- **CVV — 188**: ligação gratuita, 24 horas, para conversar com alguém quando estiver difícil.
- **Se pensar em se machucar ou em morrer, com plano, ou se já tentou**: não fique sozinha. Chame um adulto agora e vá ao **pronto-socorro**, ou ligue **SAMU 192**.

10. Álcool, cigarro eletrônico e drogas

- **Cigarro eletrônico não é vapor d'água**. Tem muita nicotina, vicia rápido e a venda é proibida no Brasil.
- Álcool no cérebro em formação faz mais mal. Energético com álcool é ainda mais perigoso.
- Nunca entre em carro ou moto com quem bebeu ou está com sono.
- Fique atenta ao seu copo em festas.
- Se uma amiga não acorda, vomita sonolenta, respira devagar, fica gelada ou com lábios roxos, ou convulsiona: deite-a de lado, não dê nada pela boca, não a deixe sozinha e ligue **192**. Falta de ar ou dor no peito depois de usar vape também é pronto-socorro.

Quer parar ou está preocupada? O pediatra conversa com você a sós e ajuda, sem julgamento.

11. Relacionamentos, consentimento e violência

- **Consentimento** é um "sim" livre, sem pressão, sem álcool ou drogas atrapalhando. Você pode mudar de ideia a qualquer momento.
- Relação saudável tem respeito. Ciúme que controla, mexer no seu celular, ameaçar, humilhar ou isolar você das amigas são sinais de violência no namoro.

- Pense antes de enviar fotos íntimas. Ninguém tem o direito de pedir, guardar ou espalhar suas imagens.
- Relação sexual com menina menor de 14 anos é crime, mesmo que ela "aceite".

Se alguém forçou você: a culpa não é sua. Procure um serviço de saúde **no mesmo dia**. Os remédios que previnem gravidez e infecções funcionam melhor quanto antes (a prevenção do HIV, até 72 horas). Você é atendida sem precisar de boletim de ocorrência. Se possível, não tome banho e guarde a roupa.

Onde pedir ajuda: **Disque 100** (violência contra crianças e adolescentes), **Ligue 180** (Central de Atendimento à Mulher), Conselho Tutelar e, em perigo agora, **190**.

12. Sexualidade e prevenção da gravidez e das IST

Sexualidade faz parte da vida. Sua orientação sexual não é doença e merece respeito.

Começar ou não a vida sexual é uma decisão sua, no seu tempo, sem pressão.

- **Dupla proteção:** camisinha em toda relação **mais** um método eficaz.
- **Camisinha** (externa ou interna) é o único método que protege contra IST e HIV.
- **Métodos mais eficazes:** implante no braço e DIU, que duram anos e não dependem de lembrar. O SUS oferece o DIU de cobre e, de 14 a 17 anos, o implante.
- Outros métodos: pílula, injeção mensal ou trimestral, anel e adesivo. Quem tem enxaqueca com "luzes" antes da dor, pressão alta ou já teve trombose não pode usar métodos com estrogênio: conte ao médico.
- Tabela e "tirar antes" não funcionam bem nessa idade.
- **Pílula do dia seguinte:** se a camisinha falhou ou você esqueceu a pílula, tome o quanto antes. Está na unidade básica de saúde, sem receita. É para emergência, não para uso de rotina.
- Menstruação atrasada: faça um teste de gravidez.
- Testes rápidos de HIV, sífilis e hepatites: pelo menos uma vez por ano, se você tem vida sexual. Existe também remédio de prevenção do HIV (PrEP), a partir de 15 anos.
- **Vacina HPV:** protege contra o vírus que causa verrugas genitais e câncer de colo do útero.

Todos os remédios e métodos são indicados pelo médico. Converse com seu pediatra para escolher o melhor para você.

13. Seus direitos na consulta

- **Você tem direito a um momento a sós com o pediatra**, a partir de 10 a 12 anos. É rotina, não desconfiança.

- **O que você conta é sigiloso** (Código de Ética Médica, art. 74; Estatuto da Criança e do Adolescente). O médico só conta a alguém se houver risco à sua vida ou à sua saúde, como violência ou risco de suicídio — e avisa você antes.
- Você pode ser atendida e vacinada mesmo sem um responsável (Ministério da Saúde).
- No exame das mamas e da região íntima, o médico explica cada passo, e você pode pedir que alguém de sua confiança fique junto. Você pode dizer não ou pedir para deixar para outro dia.

14. Vacinas da adolescência

Leve a caderneta em toda consulta. As principais são:

- **HPV:** no SUS, dose única dos 9 aos 14 anos, com resgate dos 15 aos 19 anos até 31/12/2026. A SBP prefere a HPV9, em 2 doses.
- **Meningite (MenACWY):** no SUS, dos 11 aos 14 anos; a SBP indica aos 11–12 e aos 16 anos.
- **Difteria, tétano e coqueluche:** reforço aos 14 anos (dTpa, pela SBP).
- **Gripe:** todo ano.
- **Dengue:** dos 10 aos 14 anos, nos municípios indicados.
- O pediatra confere também hepatite B e as vacinas que faltarem.

15. Semáforo: quando procurar ajuda

COR	O QUE VOCÊ OBSERVA	O QUE FAZER
 Cuidar em casa	Ciclo irregular nos primeiros anos, sem fluxo forte; cólica que melhora com bolsa morna e remédio; mamas de tamanhos diferentes; corrimento branco sem cheiro; algumas espinhas; dúvidas sobre o corpo	Cuidados deste guia, calendário menstrual e consulta anual
 Procure o pediatra (em dias)	3 meses ou mais sem menstruar; menstruação por mais de 7 dias ou troca a cada 1–2 horas; cólica que faz faltar à escola; corrimento com cheiro, coceira ou cor estranha; caroço na mama; menstruação atrasada; dietas muito rígidas ou vômitos provocados; tristeza ou ansiedade por 2 semanas ou mais	Marque consulta; leve o calendário e suas anotações
 Pronto-socorro agora (ou SAMU 192)	Sangramento que encharca um absorvente a cada hora ou com tontura, desmaio ou coração acelerado; dor forte de barriga com vômitos ; dor com febre; dor ou sangramento com teste de gravidez positivo; não conseguir urinar; mama vermelha e quente com febre alta; relação forçada; pensar em se matar com plano ou ter tentado; intoxicação	Vá agora, acompanhada. CVV 188 para apoio emocional

PARA OS PAIS

- Prepare sua filha antes da menarca: explique o que vai acontecer e deixe absorventes à mão.
- Respeite o momento a sós na consulta. Ele protege sua filha; nada sério fica escondido de vocês quando há risco.
- Não comente peso ou corpo — de ninguém da casa. Não elogie emagrecimento e evite dietas em casa.
- Telas fora do quarto à noite, para toda a família. O exemplo conta.
- Leve a cólica a sério: ela tem tratamento e não deve fazer sua filha perder aula todo mês.
- Converse sobre consentimento, namoro, álcool e sexualidade sem sermão. Informação protege.
- Se ela contar uma violência: acredite, acolha, não culpe e procure ajuda no mesmo dia.
- Confira as vacinas e mantenha a consulta anual com o pediatra.
- Na dúvida sobre remédios, converse com seu pediatra. Nada de automedicação.

O QUE DIZEM AS REFERÊNCIAS

Este guia compara as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), do Ministério da Saúde, da Academia Americana de Pediatria (AAP), do NICE (Reino Unido), da Associação Espanhola de Pediatria (AEP), do Johns Hopkins, de Harvard (Boston Children's), de Oxford e de Cambridge.

Onde concordam:

- Momento a sós com o pediatra e sigilo, que só é quebrado diante de risco grave, avisando antes (SBP, Ministério da Saúde, AAP, NICE, AEP).
- Dormir 8 a 10 horas, telas desligadas 1–2 horas antes de dormir; dupla proteção (camisinha e um método eficaz) e vacina HPV.
- Tristeza que dura 2 semanas ou mais merece ajuda; pensar em morrer com plano é pronto-socorro.
- Johns Hopkins e Harvard (Boston Children's) seguem a AAP e reforçam o questionário sobre o humor; Oxford e Cambridge seguem o NHS, com atendimento confidencial nas escolas.

Onde há diferenças:

- **Questionários na consulta:** a AAP aplica a todos, a partir de 12 anos, questionários sobre humor, risco de suicídio e uso de substâncias; o NICE não usa escalas para prever risco; a SBP faz essas perguntas na conversa a sós, sem questionário obrigatório. Este guia segue a SBP (o pediatra pode usar um questionário como apoio).
- **Atraso da puberdade:** a SBP, o Ministério da Saúde e a AEP investigam se não houver sinais de puberdade aos 13 anos na menina e aos 14 no menino; o NHS só fala em atraso aos 15 anos. Este guia segue a SBP.
- **Melatonina:** a AEP a admite no adolescente; a AAP, só como exceção por pouco tempo; no Brasil a Anvisa não autoriza o suplemento abaixo de 19 anos. Este guia: só com indicação médica.

Fontes conferidas em outubro de 2026.

16. Fontes

Baseado nos documentos profissionais desta Biblioteca (Medicina do adolescente e Ginecologia infanto-puberal) e nas referências neles citadas.

- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Puberdade atrasada — Pediatria para Famílias. sbp.com.br

- Ministério da Saúde. Nota Técnica nº 2/2025 — prevenção da gravidez na adolescência, 2025. gov.br
- Ministério da Saúde / Fiocruz. Caderneta de Saúde de Adolescentes, 4ª edição, 2024. portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br
- American Academy of Pediatrics. HealthyChildren — Teen. healthychildren.org
- NHS. Periods. nhs.uk
- NHS. Early or delayed puberty. nhs.uk

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

 Rua das Orquídeas, 667 · Sala 203 · Medical Tower Office Premium · Indaiatuba/SP

 (19) 99114-9114 ·  pediatra.stefani@gmail.com ·  www.neonatologia.com.br

 Ver PDF original (formatação completa)

Versão web para leitura. Material de apoio ao ensino e à prática; não substitui a leitura integral das diretrizes nem o julgamento clínico. As condutas devem ser individualizadas e revisadas conforme novas evidências. © 2026.