

Guia do adolescente — para meninos e suas famílias

Corpo, saúde, emoções e escolhas 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 o adolescente e a família. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

Guia para meninos de 10 a 18 anos, com uma parte para os pais · Revisão: outubro de 2026

EM POUCAS PALAVRAS

Seu corpo e suas emoções vão mudar muito nos próximos anos. Quase tudo é normal, mesmo quando parece estranho. Este guia fala com você, sem sermão. Três recados valem para a vida toda: **dor forte e de repente no testículo é emergência** (vá ao pronto-socorro na hora); **se a tristeza apertar demais, peça ajuda** (CVV 188, 24 horas, de graça); e **você pode conversar a sós com seu pediatra**, com sigilo. Na dúvida, converse com seu pediatra.

1. O corpo que muda: a puberdade

A puberdade do menino começa, em geral, **entre 9 e 14 anos**. Cada um tem o seu tempo.

- **Primeiro sinal:** os testículos aumentam. Cerca de um ano depois, o pênis cresce.
- **Pelos:** primeiro na região do pênis, depois nas axilas, no rosto e no corpo.
- **Estirão:** nos meninos vem mais tarde que nas meninas, por volta da metade da puberdade. Dá para crescer 10 a 12 cm em um ano.

- **Voz:** engrossa e pode "falhar" por um tempo. Passa.
- **Músculos** aparecem no fim da puberdade, sem precisar de nenhum produto.
- **Ereções sem motivo e ejaculação durante o sono** (polução noturna) são normais e acontecem com todos.
- **Suor e cheiro** mudam: banho diário e desodorante resolvem.

Converse com seu pediatra se os testículos não começaram a crescer até os 14 anos, ou se a puberdade começou antes dos 9.

2. "Estou com peito": a ginecomastia da puberdade

Até 6 em cada 10 meninos sentem um **carocinho firme bem embaixo do mamilo**, de um lado ou dos dois, às vezes dolorido. É a **ginecomastia da puberdade**, causada por uma mudança passageira dos hormônios. Na maioria, **some sozinha em 1 a 3 anos**. Não precisa de remédio nem de exame.

- Não esprema.
- Uma camiseta de compressão pode diminuir a vergonha na piscina ou no vestiário.
- Anabolizantes, suplementos de origem duvidosa e maconha podem causar ou piorar a ginecomastia.
- Se houver gozação na escola, conte para alguém de confiança.

Procure o pediatra se o caroço for grande (5 cm ou mais), crescer rápido, durar mais de 2 anos, aparecer antes da puberdade, ou se você notar caroço no testículo (neste caso, no mesmo dia).

3. Testículos e pênis: o que é normal e o que é emergência

Dor forte e de repente no testículo ou no saco é emergência: 🚑 **pronto-socorro já.** Pode ser **torção do testículo**: ele gira e o sangue para de chegar. Depois de 4 a 6 horas, o testículo pode ser perdido. Pode vir com enjoo e vômitos. Às vezes a dor começa no "pé da barriga" ou na virilha.

- Não espere passar. Não tenha vergonha: conte logo para um adulto.
- Vá sem comer nem beber, porque pode ser preciso operar.
- Pancada forte com inchaço, ou caroço duro e dolorido na virilha que não volta, também vão ao pronto-socorro.

Autoexame: não é preciso fazer o autoexame dos testículos como rotina. Mas conhecer o próprio corpo é bom. Se notar caroço, testículo maior, mais duro ou diferente do outro, conte ao

pediatra no mesmo dia. Quem operou um testículo que não tinha descido aprende o autoexame com o médico, a partir da puberdade.

Higiene do pênis: no banho, puxe a pele (prepúcio) **de leve, só até onde ela vai sem dor**. Lave com água e sabonete suave, enxágue, seque e **sempre volte a pele para a frente**. Nunca puxe à força: isso machuca e cria cicatriz.

- 🟡 Pele que não desliza, anel esbranquiçado, dor na ereção ou inflamações repetidas: procure o pediatra.
- 🔴 Pele presa atrás da cabeça do pênis, com inchaço, ou não conseguir urinar: pronto-socorro.

4. Espinhas

A acne aparece na maioria dos adolescentes. Não é "só uma fase": tratar cedo evita manchas e cicatrizes e protege a autoestima.

- Lave o rosto 2 vezes por dia com sabonete suave, sem esfregar. Bucha e lavar demais pioram.
- Não esprema: é o que mais deixa cicatriz.
- Os géis e cremes receitados pelo pediatra levam de 6 a 12 semanas para fazer efeito. Não desista antes.
- Nos casos mais fortes, o pediatra ou o dermatologista indicam outros remédios. Nada de usar o remédio do amigo.
- Espinhas que surgem de repente em quem usa anabolizante ou suplemento "para ganhar massa" merecem conversa com o pediatra.

5. Sono e telas

Você precisa de **8 a 10 horas de sono por noite**. Na puberdade, o relógio do corpo atrasa e o sono chega mais tarde. Somado ao celular, isso rouba sono, humor, memória e notas.

- Horários parecidos todos os dias, inclusive no fim de semana.
- Telas desligadas **1 a 2 horas antes de dormir** e celular carregando **fora do quarto**.
- Tela de lazer: até **2 a 3 horas por dia**, nunca de madrugada (SBP).
- Sem café, refrigerante tipo cola nem energético à tarde e à noite.
- Melatonina só com indicação do médico.
- Ronco alto ou sono demais mesmo dormindo bem: converse com seu pediatra.

6. Alimentação, suplementos, anabolizantes e imagem corporal

Comida de verdade (frutas, verduras, feijão, carnes, ovos, leite) e água dão tudo o que o corpo precisa para crescer e ganhar músculo. Evite pular refeições e reduza ultraprocessados, doces e refrigerantes.

Whey protein e creatina: a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2026) diz que o adolescente saudável já consegue toda a proteína de que precisa com a comida. Esses suplementos **não devem ser usados como rotina**, não trazem benefício comprovado e não são livres de riscos. Muitos são ultraprocessados e alguns vêm contaminados com substâncias proibidas. Converse com seu pediatra antes de usar qualquer suplemento.

Anabolizantes ("bomba"): não use. Podem causar espinhas fortes, crescimento de mamas, testículos menores, pressão alta, problemas no fígado, parada do crescimento antes da hora, agressividade e depressão.

Imagem corporal: o corpo das redes sociais costuma ser filtro, ângulo, luz e às vezes "bomba". Peça ajuda se você treina mesmo com dor ou lesão, se sente culpa ao comer, se nunca se acha forte o bastante, vomita depois de comer ou usa laxantes.

7. Esporte, lesões e pancada na cabeça

Movimente-se pelo menos 60 minutos por dia. Antes de começar um esporte, passe pelo pediatra. Musculação com orientação e técnica correta é permitida.

- Tenha 1 a 2 dias de folga por semana e férias de cada esporte. Até os 15–16 anos, pratique vários esportes.
- **A dor é o guia:** se piora durante o treino ou no dia seguinte, a carga está alta. A dor no joelho abaixo da patela (Osgood-Schlatter) e no calcanhar (Sever) é comum no estirão e passa com o fim do crescimento.
- Procure o pediatra se a dor aparece em repouso ou à noite, se o joelho incha, trava ou "falseia", ou se a dor nas costas piora ao inclinar para trás.
-  Pronto-socorro: deformidade, osso exposto, pé ou mão frios ou dormentes, desmaio ou dor no peito durante o esforço.

Concussão é uma lesão do funcionamento do cérebro depois de uma pancada. Pode acontecer **sem desmaio**. Dá dor de cabeça, tontura, enjoo, lentidão e dificuldade de concentração.

- **Nunca volte a jogar no mesmo dia.**
- Repouso relativo, com pouca tela, só nas primeiras 24 a 48 horas. Depois, volte à escola assim que tolerar.

- O esporte volta em etapas, com pelo menos 24 horas cada uma, até o jogo com contato.
-  Pronto-socorro: muita sonolência, confusão, convulsão, 3 ou mais vômitos, dor de cabeça que piora, fraqueza, dificuldade para falar ou andar.

8. Emoções: ansiedade, tristeza e onde pedir ajuda

Ficar irritado, ansioso ou triste às vezes faz parte. Mas preste atenção se a tristeza ou o desânimo duram semanas, se você perdeu a vontade de fazer o que gostava, se o sono e o apetite mudaram muito, se o medo atrapalha a escola, ou se você tem se machucado.

Homem também chora e também pede ajuda. Falar não é fraqueza. Converse com seus pais, um adulto de confiança, um professor ou seu pediatra.

- **CVV 188:** ligação gratuita, 24 horas, em todo o Brasil (também em cvv.org.br).
- No SUS, o **CAPS infantojuvenil** atende sofrimento intenso.
-  **Se você pensa em se matar e tem um plano, ou se já se machucou: vá ao pronto-socorro ou ligue 192 (SAMU) agora.** Não fique sozinho.
- Se um amigo contar que pensa em morrer, não guarde segredo: avise um adulto.

9. Álcool, cigarro eletrônico, drogas e direção

- **Álcool:** o cérebro ainda está em formação até o início da vida adulta e é mais sensível ao álcool. Energético com álcool é mais perigoso, não menos.
- **Cigarro eletrônico (vape, pod):** não é vapor d'água. Tem muita nicotina, vicia rápido e sua venda é proibida no Brasil. Quase 3 em cada 10 adolescentes já experimentaram (SBP, 2026).
- **Maconha e outras drogas** prejudicam memória, humor e estudos, e podem causar ginecomastia.
- **Trânsito:** dirigir só com 18 anos e habilitação. Nunca dirija nem pegue carona com quem bebeu, usou droga ou está com muito sono. Cinto sempre, capacete na bicicleta e na moto.
-  Amigo que não acorda, vomita sonolento, respira devagar, fica gelado ou com lábios roxos, convulsiona ou fica muito confuso: **ligue 192**. Enquanto espera: deitado de lado, nada pela boca, aquecido e nunca sozinho.
- Combine com sua família: em situação de risco, você liga e eles buscam, sem sermão na hora.

10. Relacionamentos, consentimento, violência e pornografia

- **Consentimento:** só "sim" é sim. Quem bebeu muito, está drogado ou dormindo não pode consentir. Dá para mudar de ideia a qualquer momento.
- No Brasil, relação sexual com menor de 14 anos é crime, mesmo que pareça consentida.
- **Relação abusiva:** ciúme extremo, exigir senhas, controlar roupas e amigos, ameaçar ou humilhar não é amor.
- **Fotos íntimas:** não peça, não envie e não repasse. Foto íntima de menor de 18 anos é crime, inclusive repassar. Se alguém ameaçar divulgar, conte a um adulto e não pague nada.
- **Violência:** se alguém tocou você sem permissão ou o forçou a algo, a culpa nunca é sua. Conte a um adulto de confiança ou ao seu pediatra. Depois de relação forçada, procure um serviço de saúde logo, de preferência nas primeiras 72 horas.
- **Pornografia:** não é aula de sexo. Mostra corpos e situações irreais, sem carinho, sem camisinha e sem consentimento. Se o uso virou compulsão ou causa angústia, converse com seu pediatra.

11. Sexualidade, camisinha, IST e vacina HPV

Sentir atração e ter dúvidas sobre sexo é normal. Não existe idade "certa": a hora é quando você se sente pronto, sem pressão de ninguém. Dúvidas sobre orientação sexual podem ser conversadas com seu pediatra, sem julgamento.

- **Dupla proteção:** camisinha em **toda** relação (vaginal, anal e oral) protege das infecções sexualmente transmissíveis (IST), e um método eficaz da parceira previne a gravidez. A responsabilidade é dos dois.
- A camisinha é gratuita na UBS. Use uma nova a cada relação, com lubrificante à base de água.
- Camisinha estourou? A **pílula de emergência** deve ser tomada pela parceira o quanto antes, de preferência nas primeiras 12 a 24 horas.
- Depois de uma relação de risco para HIV, procure um serviço de saúde em até 72 horas (profilaxia pós-exposição, a PEP). A partir de 15 anos e 35 kg, existe também a PrEP, que previne o HIV antes da exposição.
- Ardor para urinar, secreção pelo pênis, feridas ou verrugas nos genitais: procure o pediatra. Sua parceria também precisa ser tratada. Quem tem vida sexual deve fazer testes de HIV e sífilis pelo menos uma vez por ano (de graça na UBS).
- **Vacina HPV** também é para meninos: protege contra verrugas genitais e cânceres de pênis, ânus e garganta.

12. Seus direitos na consulta

- A consulta tem três momentos: você com a família, **você a sós com o pediatra**, e o fechamento juntos. É rotina (SBP).
- O que você conta fica em **sigilo** (Código de Ética Médica; ECA). O sigilo só é quebrado se houver risco à sua vida ou à de outra pessoa, como violência, risco de suicídio ou dependência de drogas, e você é avisado antes.
- Você pode ser atendido e vacinado **sem acompanhante** (Ministério da Saúde).
- Consulta com o pediatra uma vez por ano até os 18 anos, mesmo sem estar doente (SBP).

13. Vacinas

Leve a caderneta em toda consulta. Confira com seu pediatra:

- **HPV:** a SBP recomenda 2 doses dos 9 aos 19 anos (de preferência a HPV9). No SUS, dose única dos 9 aos 14 anos e resgate dos 15 aos 19 para quem nunca tomou, até 31/12/2026.
- **Meningocócica ACWY:** dose aos 11–12 anos; a SBP indica reforço aos 16. No SUS, dos 11 aos 14 anos.
- **dTpa** (SBP) ou dT aos 14 anos, com reforço a cada 10 anos.
- **Dengue:** 2 doses dos 10 aos 14 anos, nos municípios prioritários do SUS.
- **Gripe** todo ano e **COVID-19** conforme as recomendações vigentes.
- Conferir hepatite B, tríplice viral, varicela e febre amarela.

14. Semáforo: quando procurar ajuda

COR	O QUE VOCÊ OBSERVA	O QUE FAZER
 Cuidar em casa	Mudanças da puberdade no tempo esperado; carocinho sob o mamilo pequeno; espinhas leves; dor muscular depois do treino que melhora com descanso; sono curto por telas	Siga as dicas deste guia e leve as dúvidas à consulta anual
 Procure o pediatra	Testículos sem crescer aos 14 anos; ginecomastia grande, que cresce rápido ou dura mais de 2 anos; caroço no testículo (no mesmo dia); pele do pênis que não desliza ou inflama sempre; acne que deixa marcas; dor no esporte em repouso ou à noite, joelho que incha ou trava; tristeza ou ansiedade que duram semanas; uso de álcool, vape, drogas, suplementos ou anabolizantes; ardor, secreção ou feridas nos genitais	Marque consulta. Nos sintomas genitais e no caroço do testículo, consulta no mesmo dia ou em 24–48 horas
 Pronto-socorro agora (ou SAMU 192)	Dor forte e de repente no testículo; pele do pênis presa atrás da cabeça, com inchaço; não consegue urinar; caroço duro e dolorido na virilha; pancada na cabeça com sonolência, confusão, vômitos repetidos ou convulsão; desmaio ou dor no peito no esforço; pensamento de se matar com plano, ou autolesão grave; intoxicação por álcool ou drogas; violência sexual	Vá já, sem esperar passar. Na dor no testículo, sem comer nem beber. Não deixe ninguém sozinho em risco de suicídio

15. Para os pais

PARA OS PAIS

1. **Deixe a consulta a sós acontecer.** Ela faz parte do cuidado; você será chamado se houver risco.
2. **Converse sem sermão**, e mais de uma vez: corpo, sexo, consentimento, álcool, vape, pornografia e redes. Ouça antes de julgar.
3. **Ensine que dor no testículo é emergência** e que ele pode contar sem vergonha.
4. **Não comente o corpo** nem o peso dele, e não compare. Desestimele suplementos e anabolizantes.
5. **Celular fora do quarto à noite**, para todos da casa. Dê o exemplo.
6. **Pergunte diretamente** se ele pensa em morrer: perguntar não coloca a ideia na cabeça. Tranque os remédios e tire as armas de casa.
7. **Combine a "carona sem perguntas"**: em risco, ele liga e você busca; a conversa fica para o dia seguinte.
8. Mantenha a **consulta anual** e as vacinas em dia. Na dúvida, converse com seu pediatra.

16. Veja também

Nesta Biblioteca: Orientações: 10 a 15 Anos; Orientações: 15 a 18 Anos; Mamas aumentadas na criança; Fimose, criptorquidia, hérnias e hidrocele; Acne; Batida na cabeça e concussão; Vacinação. Versões para profissionais nas áreas Medicina do adolescente, Cirurgia pediátrica (Escroto agudo; Fimose, hipospádia e genitais), Ortopedia, Saúde mental e Infectologia.

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).
- Dor forte e repentina no testículo é emergência; a ginecomastia da puberdade costuma sumir sozinha.
- Dormir 8 a 10 horas, telas desligadas antes de dormir; tristeza que dura 2 semanas ou mais merece ajuda.
- 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.

17. Fontes

Baseado nos documentos profissionais desta Biblioteca e nas referências neles citadas (SBP, Ministério da Saúde, AAP, NICE). Para famílias:

1. Sociedade Brasileira de Pediatria. Pediatria para Famílias. sbp.com.br

2. Sociedade Brasileira de Pediatria. Nota de Alerta nº 42 — Uso de suplementos proteicos de whey protein e creatina em crianças e adolescentes, 05/05/2026. sbp.com.br
3. Sociedade Brasileira de Pediatria. Quase 3 em cada 10 adolescentes brasileiros já experimentaram vape, 29/05/2026. sbp.com.br
4. Ministério da Saúde. Saúde do adolescente e jovens. gov.br/saude
5. Ministério da Saúde. Calendário de vacinação. gov.br/saude
6. American Academy of Pediatrics — HealthyChildren.org. Physical development in boys: what to expect. healthychildren.org
7. American Academy of Pediatrics — HealthyChildren.org. Steroids & sports performance enhancers: risks for teen athletes. healthychildren.org
8. American Academy of Pediatrics — HealthyChildren.org. Concussions. healthychildren.org
9. NHS. Testicle pain. nhs.uk
10. NHS. Gynaecomastia. nhs.uk
11. Centro de Valorização da Vida (CVV) — 188. cvv.org.br

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.