



A PUBERDADE

O que é a puberdade?

A puberdade é uma etapa do desenvolvimento da criança caracterizada por alterações a nível físico e psicossocial, que marca a transição da infância para a idade adulta.

É um processo gradual com duração entre 1,5 a 5 anos em que ocorre uma sequência de eventos tipicamente previsível, embora de início e ritmo variáveis em cada criança, que resulta no atingimento da estatura de adulto e na maturidade sexual, com início da capacidade reprodutiva. Usualmente tem início no sexo feminino entre os 8 e os 13 anos, enquanto no sexo masculino surge entre os 9 e os 14 anos.

Qual a progressão normal da puberdade nas meninas?

O primeiro sinal de puberdade nas meninas é o desenvolvimento da mama, com o aparecimento do botão mamário (pequena protuberância do mamilo). Os pelos axilares e púbicos vão-se desenvolvendo (em 15% das meninas podem surgir antes do botão mamário, associado a um suor com odor característico), há um pico de crescimento da estatura e uma alteração da composição corporal com alargamento da anca e aumento da gordura corporal. Em média, cerca de 2 anos depois de iniciada a puberdade surge a primeira menstruação. A menina tende a crescer até aos 16/17 anos.

E nos meninos?

O primeiro sinal de puberdade é o aumento do tamanho dos testículos. Ao longo da puberdade há aparecimento de pelos na zona púbica, aumento do tamanho do pénis, alteração do timbre da voz, e depois pilosidade nas axilas, peito, braços, pernas e face. O pico de crescimento é mais tardio nos rapazes mas mais longo (podendo crescer até aos 21 anos) e caracteriza-se por alargamento dos ombros e ganho de massa muscular.

Estas alterações são normais ou devo ficar preocupado/a?

Em ambos os sexos existe um rápido crescimento que é inicialmente desproporcionado, pois primeiro crescem as mãos, os pés e a face e posteriormente o resto do corpo.

O aparecimento de acne é comum em ambos os sexos. É habitualmente transitória, sendo a face a zona mais atingida. Necessita de avaliação médica quando muito intensa, se apresentar sinais de infeção ou se causar impacto significativo na autoestima do(a) adolescente.

Na adolescente pode ocorrer desenvolvimento mamário assimétrico, mas esta diferença é transitória e após a puberdade tende a normalizar. Deve preocupar se a assimetria é muito exuberante, quando existe grande crescimento da mama em pouco



tempo, dor mamária intensa ou saída de conteúdo pelo mamilo, sendo motivo para avaliação médica.

A irregularidade menstrual é frequente nos primeiros dois a três anos após a primeira menstruação: pode haver meses em que não surge a menstruação e noutros pode surgir duas vezes e pode ter duração diferente. A quantidade de sangue também pode variar em cada ciclo. Deve haver avaliação médica quando há perdas de sangue muito abundantes (exemplo: suja os lençóis durante a noite ou enche totalmente mais de 6 pensos higiénicos por dia) ou quando as irregularidades menstruais se mantêm após o segundo/terceiro ano.

A dor menstrual é muito comum durante a adolescência devendo ser avaliada por médico se de grande intensidade que não alivia com a medicação habitual (paracetamol ou ibuprofeno).

Pode ainda surgir muco mais abundante na zona genital feminina. Se este estiver associado a mau cheiro, comichão ou dor, a adolescente deverá ser observada.

A presença de aumento do tecido mamário no rapaz é normal e transitória, sendo que habitualmente regride espontaneamente em 1 a 2 anos. Caso se mantenha além desse tempo, haja um crescimento rápido ou assimétrico evidente, esteja associado a dor intensa ou saída de conteúdo pelo mamilo deve ter avaliação médica.

O início da puberdade antes da idade fisiológica e de forma rapidamente progressiva não é normal (puberdade precoce). Assim, as meninas com sinais de puberdade antes dos 8 anos (botão mamário) ou rapazes antes dos 9 anos (aumento testicular), devem ser investigados.

Por outro lado, o atraso pubertário também deve motivar avaliação médica quando não existe qualquer manifestação de início da puberdade aos 13 anos na rapariga (botão mamário) e aos 14 no rapaz (aumento do tamanho dos testículos, pelos na zona genital ou alteração do padrão de voz) .

O atraso do aparecimento da primeira menstruação após os 16 anos (amenorreia primária) também deve ser investigado.

Quais as alterações psicossociais?

Na puberdade existe uma produção aumentada de hormonas sexuais e potenciação da maturação cerebral. Estas duas condições e a necessidade de adaptação a todas as rápidas alterações físicas experienciadas, levam a alterações do comportamento, raciocínio, visão da sociedade, interação com pares e do tipo de relações que estabelece.

É ainda uma fase favorecedora da experimentação e de vontade de correr riscos. Assim, deve haver sempre especial atenção ao início de possíveis consumos de drogas, tabaco, álcool e ainda atividades de risco como desportos radicais ou similares.



Com a maturação sexual inerente a esta fase do desenvolvimento, o adolescente inicia interesse romântico e aquisição de líbido. É, portanto, normal, nesta fase que questione e decubra a identidade do género e a sua orientação sexual, temas ainda alvo de grande estigma na sociedade, pelo que um bom suporte familiar é fundamental, proporcionando a melhor adaptação possível destes adolescentes.

A puberdade pode gerar doenças?

Neste período deverá existir especial atenção a sinais de depressão ou ansiedade. Inerente às alterações hormonais, da imagem corporal e das relações interpessoais, na adolescência existe maior probabilidade de conflitos, ansiedade de desempenho ou instabilidade emocional com difícil relação familiar, potenciando estas doenças.

Além destas, as perturbações de comportamento alimentar como a Anorexia ou a Bulimia (mais comuns na rapariga) ocorrem por hipervalorização do ideal corporal e insatisfação com a sua própria imagem, típico desta faixa etária e de um processo de profunda mudança da estrutura e constituição corporal.

O bom suporte familiar e de amigos, prática de exercício físico, boa higiene do sono e baixa exposição a ecrãs favorecem um estilo de vida saudável e com menor risco de doença nos adolescentes. No folheto informativo disponível em: *“Growing up: information for boys about puberty”*; *“Growing up: information for girls about puberty”* no site caringforkids.cps.ca. poderá complementar estas estratégias de estilo de vida saudável com favorecimento de saúde e prevenção de doença.

Referências bibliográficas:

1. Oliveira, G. and Saraiva, J. *Lições de Pediatria*. Coimbra University Press. (vol. I). 14, 247-258 (2017)
2. Marcadante, K., Kliegman, R. and Nelson, W. *Nelson essentials of pediatrics*. 7th ed. Philadelphia: Saunders/Elsevier 12, 234-251 (2015)
3. Wood, C., Lane, L. and Cheetham, T, Puberty: Normal physiology (brief overview). *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2019; 33(3), p.101265.
4. Berenbaum, S., Beltz, A. and Corley, R., *The Importance of Puberty for Adolescent Development*. 2015. Chapter 2.

Elaborado por:

Alexandra M. Rodrigues, Médica Interna de Formação Específica em Pediatria, Unidade Local de Saúde da Guarda, Guarda. Email: maria.m.rodrigues@ulsguarda.min-saude.pt

Orientado por:

Dra. Leonor Salicio Geanini, Médica Assistente Graduada de Pediatria, Unidade Local de Saúde da Guarda, Guarda. Email: leonor.geanini@ulsguarda.min-saude.pt



Revisto por:

Hugo Braga Tavares, Sociedade Portuguesa de Medicina do Adolescente da Sociedade Portuguesa de Pediatria