



COMO AS CRIANÇAS CRESCEM

Guia para pais sobre crescimento e desenvolvimento

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

Como as Crianças Crescem: Um Guia para Pais

O crescimento é o processo biológico mais característico da infância. Inicia-se no momento da fertilização do óvulo e estende-se até o final da maturação óssea e do desenvolvimento sexual, que geralmente ocorre por volta do final da segunda década de vida. Crescer é muito mais do que ganhar alguns centímetros na régua; é o sinal mais claro de que seu filho está se desenvolvendo com saúde.

As crianças crescem sempre no mesmo ritmo?

A taxa de crescimento das crianças não é constante durante a infância e varia significativamente dependendo da fase da vida. No processo normal de desenvolvimento, observamos o seguinte padrão de velocidade de crescimento:

Fase da Vida Velocidade de Crescimento Esperada

Primeiro Ano de Vida (0 a 12 meses) Crescimento muito acelerado: cerca de 25 cm no ano.

Segundo Ano de Vida (12 a 24 meses) Crescimento ainda rápido, mas em desaceleração: cerca de 10 cm no ano.

A partir dos 3 anos até a Puberdade Crescimento mais lento e estável: entre 5 e 7 ano.

Puberdade Estirão de crescimento significativo, marcando a transição para a vida adulta.

O Perigo da "Medida Isolada"

Na prática pediátrica, existe um princípio fundamental: uma medida isolada de altura ou peso tem muito pouco valor diagnóstico e pode, inclusive, levar a interpretações totalmente erradas. Por exemplo, se medirmos uma criança hoje e ela estiver no percentil 10 da curva (ou seja, mais baixa que 90% das crianças da mesma idade), isso não significa necessariamente que há um problema. Ela pode simplesmente ter pais mais baixos e estar crescendo de forma perfeitamente saudável dentro do seu próprio padrão genético.

A Importância da Curva de Crescimento

O que realmente importa para a avaliação médica não é um ponto isolado no gráfico, mas sim o acompanhamento (seguimento) da curva de crescimento ao longo do tempo. O pediatra avalia a velocidade de crescimento, ou seja, quantos centímetros a criança cresceu no intervalo entre duas consultas. O crescimento não ocorre de forma perfeitamente linear mês a mês. Uma criança pode crescer pouco durante vários meses e depois dar um "salto" em um curto período. Além disso, existem variações sazonais: as crianças tendem a crescer um pouco mais rápido na primavera e no verão. Por isso, a avaliação do crescimento pelo pediatra deve ser feita em intervalos adequados (geralmente a cada 6 a 12 meses para crianças maiores).



Quando devemos nos preocupar?

Os sinais de alerta que indicam a necessidade de investigação médica ocorrem quando observamos:

- Uma queda abrupta na curva de crescimento (a criança vinha em um percentil e de repente "cai" para percentis inferiores).
- Uma velocidade de crescimento anormalmente baixa para a idade (por exemplo, crescer menos de 4 a 5 cm por ano na fase pré-puberal).
- Uma criança que se afasta muito do seu "Alvo Genético" (a altura esperada calculada com base na altura do pai e da mãe).

O período pré-puberal (dos 3 anos até a puberdade) Durante esta fase, o crescimento afeta os membros (braços e pernas) proporcionalmente mais do que o tronco. Como o aumento do tamanho da cabeça é pequeno nesta etapa, as crianças costumam parecer mais magras e esguias.

Pouco antes do início do estirão puberal, a velocidade de crescimento atinge seu ponto mais baixo. Este fenômeno normal é conhecido como "depressão pré-puberal da velocidade de crescimento" e é especialmente perceptível em crianças de maturação mais tardia.

Fatores que influenciam o crescimento A genética é responsável por cerca de 80% da altura adulta em condições normais. O gênero também influencia: meninas geralmente iniciam o estirão puberal mais cedo (entre 9 e 11 anos), enquanto os meninos começam mais tarde (entre 12 e 13 anos).

Doenças agudas comuns (como resfriados ou viroses curtas) não afetam o crescimento a longo prazo. No entanto, doenças crônicas (cardíacas, renais, digestivas) ou desnutrição severa podem interferir. Quando a criança se recupera, o corpo muitas vezes realiza um "crescimento de recuperação" (catch-up growth) para compensar o tempo perdido.

Referências Bibliográficas

[1] Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manuais de Orientação: Avaliação do Crescimento e Desenvolvimento. [2] Ministério da Saúde do Brasil. Caderneta da Criança: Acompanhamento do Crescimento. [3] World Health Organization (WHO). Child Growth Standards. [4] Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). A importância do acompanhamento da curva de crescimento.