



# ORIENTAÇÕES: 10 A 15 ANOS

## Pré-adolescência e adolescência inicial

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

Orientações para pais de crianças e adolescentes de 10 a 15 anos

## 1. Introdução

Dos 10 aos 15 anos, a criança entra progressivamente na pré-adolescência e adolescência. Essa fase envolve mudanças físicas, hormonais, emocionais, sociais, cognitivas e comportamentais. É um período de busca por autonomia, maior influência dos amigos, construção da identidade, mudanças corporais, aumento das responsabilidades escolares e maior exposição a telas, internet e redes sociais. Os pais continuam tendo papel central. O adolescente precisa de afeto, escuta, limites claros, rotina, supervisão, privacidade progressiva, alimentação adequada, sono regular, atividade física, segurança, acompanhamento escolar e apoio emocional.

O objetivo não é controlar todos os aspectos da vida do adolescente, mas construir uma relação de confiança, com orientação firme, respeito e presença.

## 2. Desenvolvimento esperado dos 10 aos 15 anos

Desenvolvimento físico Nessa fase, ocorrem mudanças puberais, que podem começar em idades diferentes. É comum haver:

- Estirão de crescimento.
- Mudança na composição corporal.
- Aumento da oleosidade da pele.
- Acne.
- Desenvolvimento de pelos corporais.
- Mudanças na voz, especialmente nos meninos.
- Desenvolvimento mamário e início da menstruação nas meninas.
- Aumento do odor corporal.
- Maior preocupação com aparência.

A velocidade e o início da puberdade variam bastante. Comparações entre adolescentes podem gerar ansiedade e baixa autoestima.

Desenvolvimento cognitivo O adolescente passa a desenvolver maior capacidade de raciocínio, argumentação, pensamento abstrato e senso crítico. Ainda assim, áreas relacionadas ao controle de impulsos, planejamento e avaliação de riscos continuam em amadurecimento. É comum:

- Questionar regras.
- Argumentar mais.
- Querer tomar decisões.
- Buscar privacidade.
- Ter maior interesse por temas sociais, identidade, pertencimento e futuro.
- Alternar momentos de maturidade com comportamentos impulsivos.



Desenvolvimento emocional e social Nessa idade, amigos e grupos passam a ter grande importância. A aceitação social pode influenciar autoestima, comportamento, vestuário, linguagem, hábitos e escolhas. Os pais devem manter presença ativa, mesmo quando o adolescente aparenta querer distância. A supervisão continua necessária, mas deve ser progressivamente adaptada à maturidade.

### 3. Sono

---

O sono é essencial para crescimento, aprendizagem, memória, humor, imunidade, regulação emocional e desempenho escolar. As necessidades de sono variam com a idade: a AEP e a SBP recomendam 9 a 11 horas por noite para crianças de 10 a 12 anos e 8 a 10 horas por noite para adolescentes de 13 a 15 anos. Na adolescência, há tendência natural ao atraso do horário de sono, que pode ser agravada por telas, rotina irregular e horários escolares precoces. (AEPED; SBP)

Orientações práticas

- Manter horário regular para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana.
- Evitar celular, tablet, videogame, televisão e computador antes de dormir.
- Não deixar celular carregando ao lado da cama.
- Evitar redes sociais, jogos e vídeos no quarto à noite.
- Evitar atividade física vigorosa próximo ao horário de dormir.
- Evitar refrigerantes, energéticos, café, chá preto, chocolate em excesso e outros estimulantes à noite.
- Criar rotina noturna mais calma.
- Manter quarto escuro, silencioso e confortável.
- Conversar sobre o impacto do sono no humor, memória, crescimento e rendimento escolar.

A AEP orienta que, quando a criança ou adolescente desperta à noite, é importante favorecer a autonomia para voltar a dormir, evitando interações prolongadas que reforcem despertares frequentes. (AEPED) Atenção especial aos adolescentes Na adolescência, é comum ocorrer atraso natural do horário de sono, com vontade de dormir e acordar mais tarde. Porém, escola cedo, excesso de telas e uso noturno do celular podem gerar privação crônica de sono.

Procurar orientação se houver

- Roncos frequentes.
- Pausas respiratórias durante o sono.
- Sonolência diurna importante.
- Queda no rendimento escolar por cansaço.
- Insônia persistente.
- Irritabilidade intensa associada a pouco sono.
- Uso de telas de madrugada.
- Pesadelos frequentes.
- Sonambulismo com risco de acidentes.
- Suspeita de ansiedade ou depressão associada a alteração do sono.



## 4. Alimentação

---

A alimentação nessa fase deve sustentar crescimento, puberdade, atividade física, aprendizagem e saúde emocional. O adolescente pode começar a fazer escolhas alimentares fora de casa, comprar lanches, pular refeições ou seguir modismos alimentares.

Recomendações gerais

- Manter refeições em horários regulares.
- Priorizar alimentos naturais ou minimamente processados.
- Estimular frutas, verduras e legumes diariamente.
- Valorizar arroz, feijão, carnes, ovos, leite e derivados conforme hábito familiar e orientação profissional.
- Oferecer água como principal bebida.
- Reduzir refrigerantes, sucos artificiais, energéticos, doces, salgadinhos e ultraprocessados.
- Evitar pular café da manhã quando isso prejudica disposição e rendimento.
- Fazer refeições em família sempre que possível.
- Evitar comer sempre diante de telas.
- Estimular autonomia alimentar com responsabilidade.

Relação saudável com o corpo e com a comida Entre 10 e 15 anos, aumentam preocupações com aparência, peso, músculos, acne, altura e comparação com colegas. Comentários familiares podem influenciar muito a autoestima. Evitar:

- Criticar o corpo do adolescente.
- Comparar com irmãos, colegas ou padrões de internet.
- Usar apelidos sobre peso ou aparência.
- Fazer dietas restritivas sem orientação.
- Transformar peso em assunto diário.
- Usar comida como culpa, prêmio ou punição.

Excesso de peso: abordagem sensível e centrada na pessoa Quando houver preocupação com peso, IMC ou adiposidade central, a conversa deve ser feita com respeito e foco em saúde. O NICE recomenda pedir permissão antes de conversar sobre sobrepeso, usando abordagem sensível, apropriada para a idade e centrada na pessoa. (NICE) O NICE orienta que a prevenção e o manejo do excesso de peso sejam baseados em medidas sustentáveis, com incentivo à atividade física e apoio de longo prazo, evitando abordagens extremas ou pouco realistas. (NICE) Melhor forma de conversar

- "Vamos cuidar melhor da saúde da família."
- "Como podemos melhorar nossa rotina?"
- "Vamos tentar dormir melhor e nos movimentar mais."
- "O objetivo é saúde, energia e bem-estar."
- "Você não está sozinho; vamos fazer isso juntos."

## 5. Saúde bucal

---

Na faixa de 10 a 15 anos, a maioria dos dentes permanentes já está presente ou em erupção. A saúde bucal precisa de atenção porque aumentam o consumo de alimentos açucarados, refrigerantes, uso de aparelho ortodôntico, menor supervisão dos pais e maior autonomia.



## Recomendações

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia.
- Escovar obrigatoriamente antes de dormir.
- Usar creme dental com flúor.
- Usar fio dental.
- Reduzir bebidas açucaradas, doces frequentes e beliscos açucarados.
- Manter consultas odontológicas regulares.
- Redobrar cuidados se usa aparelho ortodôntico.
- Evitar compartilhar escova de dentes.
- Orientar sobre riscos de piercing oral, tabaco e vape para saúde bucal.

A AEP destaca que o flúor ajuda a fortalecer os dentes e prevenir cáries, e recomenda escovação duas vezes ao dia com pequena quantidade de pasta fluoretada. (AEPED) A AEP orienta que a escovação seja supervisionada até a adolescência e recomenda higiene adicional com fio dental. (AEPED) A partir dos 8 anos, a ingestão de flúor já não produz fluorose dental porque o esmalte está desenvolvido, mas a higiene correta continua essencial. (AEPED)

## 6. Atividade física e lazer ativo

---

A atividade física é fundamental para crescimento, saúde cardiovascular, saúde óssea, força muscular, coordenação, sono, autoestima, humor e prevenção do sedentarismo. A AEP recomenda, para crianças e adolescentes, pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada ou vigorosa, podendo ser divididos em duas ou mais sessões, com atividades majoritariamente aeróbicas e fortalecimento muscular e ósseo pelo menos 3 vezes por semana. (AEPED) Atividades recomendadas

- Caminhada rápida.
- Corrida.
- Bicicleta.
- Natação.
- Dança.
- Futebol, basquete, vôlei ou handebol.
- Artes marciais.
- Ginástica.
- Pular corda.
- Trilhas leves.
- Patins, skate ou patinete com proteção.
- Atividades ao ar livre.
- Brincadeiras e esportes com amigos.

A AEP reforça que um estilo de vida fisicamente ativo na infância e adolescência ajuda na prevenção de doenças crônicas, incluindo obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e problemas de saúde mental. (AEPED) Cuidados com esporte

- Respeitar limites do adolescente.
- Evitar cobrança excessiva por desempenho.
- Garantir hidratação.
- Usar equipamentos de proteção.



- Evitar atividade intensa em calor extremo.
- Orientar aquecimento e alongamento quando adequado.
- Observar dor persistente, tontura, desmaio ou falta de ar desproporcional.
- Evitar uso de suplementos sem orientação profissional.

## 7. Uso de telas, internet e redes sociais

---

Dos 10 aos 15 anos, telas fazem parte da vida escolar, social e de lazer, mas o uso precisa de regras. O objetivo não é proibir tudo, mas proteger sono, saúde mental, estudo, atividade física, convivência familiar e segurança digital.

Recomendações práticas

- Estabelecer regras claras de tempo, conteúdo e horário.
- Limitar o tempo recreativo de telas a no máximo 2 horas por dia, excluindo atividades escolares (OMS, SBP).
- Evitar telas durante refeições.
- Evitar telas pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Não permitir celular no quarto durante a madrugada.
- Supervisionar redes sociais, jogos e aplicativos.
- Usar controle parental quando necessário.
- Conversar sobre privacidade, exposição de imagem e riscos online.
- Monitorar contato com desconhecidos.
- Observar cyberbullying.
- Evitar uso excessivo de vídeos curtos e rolagem infinita.
- Estimular atividades offline: esporte, leitura, música, convivência e lazer ao ar livre.

A orientação da AEP sobre atividade física reforça a redução do sedentarismo e a promoção de lazer ativo em família como caminhar, correr, andar de bicicleta e praticar esportes. (AEPED)

Segurança digital Conversar claramente sobre:

- Não enviar fotos íntimas.
- Não compartilhar endereço, escola, telefone ou rotina.
- Não aceitar encontros com desconhecidos.
- Não divulgar senhas.
- Não participar de desafios perigosos.
- Pedir ajuda se receber ameaça, chantagem, exposição ou mensagem sexual.
- Avisar os pais se algo na internet causar medo, vergonha ou desconforto.

## 8. Escola, estudo e aprendizagem

---

A escola nessa fase exige mais autonomia, organização e responsabilidade. O adolescente começa a lidar com provas, trabalhos, maior volume de conteúdo e comparação de desempenho.

Os pais devem acompanhar

- Frequência escolar.
- Organização do material.
- Tarefas e prazos.
- Sono e rotina antes de provas.



- Dificuldades persistentes de aprendizagem.
- Queda de rendimento.
- Desmotivação.
- Mudanças de comportamento.
- Relação com colegas e professores.
- Sinais de bullying ou exclusão.

#### Como ajudar

- Criar rotina realista de estudo.
- Evitar estudar apenas na véspera.
- Manter local adequado para tarefas.
- Ensinar organização de agenda.
- Valorizar esforço e progresso.
- Evitar cobrança baseada apenas em notas.
- Conversar com a escola quando necessário.
- Observar se há ansiedade, TDAH, dificuldades específicas de aprendizagem ou sofrimento emocional.

## 9. Bem-estar social, emocional e mental

---

O bem-estar emocional influencia aprendizagem, sono, comportamento, autoestima, relações familiares e saúde física. Nessa fase podem surgir ansiedade, tristeza, irritabilidade, isolamento, baixa autoestima, automutilação, bullying, conflitos familiares e sofrimento relacionado à imagem corporal.

O NICE recomenda que escolas adotem abordagem ampla para apoiar o bem-estar social, emocional e mental, incluindo autoestima, autocuidado, comunicação, habilidades sociais, resolução de problemas, resiliência e estratégias de enfrentamento. (NICE) O NICE também orienta identificar crianças e jovens em risco de pior bem-estar emocional com base em várias fontes de informação, como observação, autorrelato e

contexto de vida, lembrando que alguns jovens internalizam o sofrimento e podem ser mais difíceis de identificar. (NICE) Sinais de alerta emocional Procurar orientação se houver:

- Tristeza persistente.
- Irritabilidade intensa.
- Isolamento.
- Perda de interesse por atividades.
- Queda importante no rendimento escolar.
- Alteração importante do sono.
- Alteração importante do apetite.
- Crises de ansiedade.
- Medos incapacitantes.
- Queixas físicas frequentes sem causa clara.
- Baixa autoestima intensa.
- Falas de inutilidade, culpa ou desesperança.
- Automutilação.
- Ideias de morte ou suicídio.



- Uso de álcool, vape, cigarro ou outras substâncias.
- Bullying ou cyberbullying.

Como os pais podem ajudar

- Ouvir antes de julgar.
- Evitar ridicularizar sentimentos.
- Manter diálogo aberto.
- Validar emoções sem aceitar comportamentos agressivos.
- Criar momentos de conversa sem celular.
- Conhecer amigos e rotina.
- Conversar com a escola.
- Procurar ajuda profissional quando necessário.

Frases úteis

- "Eu quero entender o que está acontecendo."
- "Você pode me contar sem medo."
- "Eu não vou minimizar o que você sente."
- "Vamos procurar ajuda juntos."
- "Você não precisa resolver isso sozinho."

## 10. Puberdade, sexualidade e privacidade

---

Entre 10 e 15 anos, é essencial conversar com naturalidade, respeito e clareza sobre puberdade, corpo, higiene, sexualidade, consentimento, privacidade e segurança. Orientações aos pais

- Explicar mudanças corporais antes que aconteçam.
- Conversar sobre menstruação, ereções, poluções noturnas, pelos, acne e odor corporal.
- Ensinar higiene íntima.
- Respeitar privacidade progressiva.
- Orientar sobre consentimento.
- Explicar que ninguém deve tocar partes íntimas sem consentimento.
- Ensinar que imagens íntimas não devem ser produzidas, enviadas ou compartilhadas.
- Falar sobre riscos de pressão de colegas e exposição online.
- Manter abertura para perguntas.

Meninas Conversar sobre:

- Menarca.
- Ciclo menstrual.
- Cólicas.
- Higiene menstrual.
- Quando procurar avaliação por sangramento excessivo, dor intensa ou

irregularidade importante.

Meninos Conversar sobre:

- Crescimento testicular.
- Mudança de voz.
- Ereções.



- Poluição noturna.
- Higiene genital.
- Varicocele, dor testicular ou aumento testicular assimétrico, que devem ser avaliados.

## 11. Autonomia, limites e responsabilidade

---

O adolescente precisa aprender responsabilidade de forma gradual. Autonomia sem orientação pode ser risco; controle excessivo pode prejudicar confiança. O equilíbrio é supervisão com diálogo.

Responsabilidades adequadas

- Organizar material escolar.
- Cuidar de horários.
- Participar de tarefas domésticas.
- Manter higiene pessoal.
- Gerenciar parte da rotina de estudo.
- Cuidar de pertences.
- Cumprir combinados de telas.
- Avisar onde está e com quem está.
- Respeitar horários de retorno.

Disciplina positiva

- Estabelecer regras claras.
- Explicar consequências.
- Cumprir combinados.
- Evitar humilhação.
- Não usar agressão física.
- Valorizar esforço e responsabilidade.
- Conversar sobre erros e reparação.
- Adaptar liberdade à maturidade demonstrada.

## 12. Higiene e autocuidado

---

Com a puberdade, aumentam suor, odor corporal, oleosidade da pele e necessidade de cuidados pessoais.

Orientações

- Banho diário ou conforme necessidade.
- Uso de desodorante quando indicado.
- Troca diária de roupas íntimas.
- Higiene genital adequada.
- Cuidados com acne sem manipular lesões.
- Escovação dos dentes duas vezes ao dia.
- Uso de fio dental.
- Não compartilhar toalhas, escova de dentes, lâminas ou objetos pessoais.
- Orientar cuidados com menstruação.
- Orientar troca de roupas após atividade física.



## 13. Tabagismo passivo, cigarro eletrônico e

substâncias A criança e o adolescente devem ser protegidos da fumaça do cigarro em todos os ambientes. A AEP informa que o tabagismo passivo está associado a doenças respiratórias agudas, sintomas respiratórios crônicos, asma, agravamento da asma, tosse, dor de garganta e problemas de ouvido. (AEPED) Orientações aos pais

- Não fumar dentro de casa.
- Não fumar no carro.
- Não fumar perto do adolescente.
- Não considerar janela aberta ou ventilador como proteção suficiente.
- Orientar familiares e cuidadores.
- Conversar sobre riscos de cigarro, vape, narguilé, álcool e outras drogas.
- Dar exemplo.

Cigarro eletrônico e vape Explicar que vape não é inofensivo. Pode causar dependência de nicotina, irritação respiratória e estimular progressão para outros usos. Pais devem observar objetos, cheiros, dispositivos desconhecidos, alterações de comportamento e novos grupos de risco. (SBP)

## 14. Segurança em casa e fora de casa

Apesar de maior autonomia, adolescentes ainda precisam de supervisão, regras e orientação sobre riscos.

Em casa

- Manter medicamentos controlados em local seguro.
- Orientar que não use medicamentos sem adulto.
- Conversar sobre riscos de álcool, substâncias e automedicação.
- Cuidado com facas, fogo, fogão e ferramentas.
- Ensinar prevenção de incêndios.
- Orientar sobre segurança na internet.
- Estabelecer regras para receber amigos em casa.

Fora de casa

- Saber onde está, com quem está e como voltar.
- Ter horário combinado.
- Ter telefone de emergência.
- Não aceitar carona de desconhecidos.
- Evitar locais sem supervisão ou de risco.
- Conversar sobre pressão de grupo.
- Orientar sobre assédio e segurança corporal.

## 15. Segurança no trânsito

A AEP orienta que crianças e adolescentes devem viajar corretamente presos com dispositivos de segurança adequados. Recomenda revisar segurança do veículo, assentos adequados, portas e cinto antes de viagens. (AEPED) No carro

- Usar cinto de segurança sempre.



- Usar assento de elevação quando ainda não tiver altura adequada.
- Viajar no banco traseiro conforme legislação e segurança.
- Nunca viajar sem cinto.
- Não colocar braços ou cabeça para fora da janela.
- Não deixar objetos pesados soltos no carro.

A AEP informa que crianças com menos de 1,35 m devem viajar nos bancos traseiros em cadeira homologada para peso e altura, e recomenda manter sistemas de retenção até 1,50 m por segurança. (AEPED) Bicicleta, patinete e skate

- Usar capacete.
- Usar calçado adequado.
- Usar joelheira e cotoveleira quando indicado.
- Respeitar trânsito.
- Evitar andar entre carros.
- Não usar fones em volume alto na rua.
- Não usar celular enquanto atravessa ruas ou pedala.

## 16. Viagens e passeios

---

Viagens com adolescentes exigem planejamento, segurança, prevenção e diálogo sobre regras.

Antes da viagem

- Conferir vacinação.
- Levar documentos.
- Levar medicamentos de uso habitual.
- Levar relatório médico se houver doença crônica.
- Separar contatos de emergência.
- Verificar serviços de saúde no destino.
- Combinar regras de celular, horários e deslocamentos.
- Conversar sobre segurança em piscina, praia, trilhas, festas e passeios.

A AEP recomenda levar kit básico com antisséptico, gazes, curativos, termômetro, antitérmico/analgésico, protetor solar, óculos de sol e chapéu, além de confirmar telefones de urgência e serviços de saúde no destino. (AEPED) Para viagens tropicais, a AEP recomenda estar com o calendário vacinal atualizado e levar a carteira de vacinação para consulta de orientação ao viajante. (AEPED) Durante a viagem

- Manter hidratação.
- Usar protetor solar.
- Evitar exposição solar excessiva.
- Respeitar regras de trânsito.
- Usar cinto ou dispositivo adequado.
- Supervisionar banho de mar, rios e piscinas.
- Combinar pontos de encontro.
- Orientar sobre não se afastar sozinho em locais desconhecidos.



## 17. Proteção solar e hidratação

---

Adolescentes podem se expor mais ao sol em esportes, piscina, praia, viagens e atividades ao ar livre.

Orientações

- Usar protetor solar adequado.
- Reaplicar conforme orientação.
- Usar boné, chapéu e roupas adequadas.
- Evitar sol nos horários de maior radiação.
- Beber água regularmente.
- Redobrar cuidados em esportes, praia, piscina e trilhas.
- Observar tontura, mal-estar, dor de cabeça e sinais de desidratação.

## 18. Vacinação

---

A carteira vacinal deve ser revisada nas consultas de rotina, especialmente porque há vacinas importantes na pré-adolescência e adolescência.

Verificar

- Esquema básico completo.
- Reforços indicados.
- HPV.
- Meningocócicas conforme calendário.
- dT/dTpa conforme idade e esquema.
- Influenza anual.
- COVID-19 conforme recomendações vigentes.
- Febre amarela conforme área e situação vacinal.
- Vacinas indicadas para viagens.

Em viagens, a AEP reforça a importância de levar documentação, carteira vacinal e informações médicas relevantes, especialmente quando há doença crônica. (AEPED)

## 19. Consultas pediátricas e acompanhamento do

---

adolescente Mesmo quando o adolescente parece saudável, consultas periódicas são importantes para prevenção e orientação.

Avaliar periodicamente

- Peso · Estatura · IMC · Pressão arterial.
- Puberdade · Sono · Alimentação · Atividade física.
- Saúde bucal · Vacinação · Visão · Audição.
- Escola · Saúde emocional · Uso de telas.
- Risco de bullying · Segurança digital.
- Uso de álcool, tabaco, vape ou outras substâncias.
- Sexualidade e prevenção de riscos, conforme idade e maturidade.



É recomendável que parte da consulta seja feita com os pais e parte, quando apropriado, com o adolescente, respeitando confidencialidade, maturidade e segurança. Essa prática é orientada pela SBP e pelo CFM como parte do cuidado integral ao adolescente. (SBP)

## 20. Sinais de alerta clínico

---

Procurar atendimento médico com urgência se houver:

- Febre persistente com prostração.
- Dificuldade para respirar.
- Dor torácica com esforço.
- Desmaio durante exercício.
- Convulsão.
- Vômitos persistentes.
- Sinais de desidratação.
- Dor abdominal intensa ou progressiva.
- Dor de cabeça intensa ou diferente do habitual.
- Rigidez de nuca.
- Manchas roxas ou vermelhas que não desaparecem à pressão.
- Dor testicular aguda.
- Sangramento menstrual muito intenso.
- Perda de peso importante sem explicação.
- Trauma importante.
- Suspeita de intoxicação ou ingestão de medicamento.
- Automutilação.
- Ideação suicida.
- Uso agudo de substâncias com alteração de consciência.

## 21. Sinais de alerta emocional e comportamental

---

Procurar orientação se houver:

- Tristeza persistente.
- Isolamento importante.
- Agressividade frequente.
- Ansiedade intensa.
- Crises de pânico.
- Automutilação.
- Falas sobre morte ou suicídio.
- Queda importante no rendimento escolar.
- Recusa escolar.
- Bullying ou cyberbullying.
- Uso de álcool, cigarro, vape ou outras drogas.
- Mudança brusca de amigos e comportamento.
- Insônia persistente.
- Excesso de sono.



- Alteração alimentar importante.
- Preocupação excessiva com peso ou corpo.
- Exercício compulsivo.
- Restrição alimentar intensa.
- Perda de interesse por atividades antes prazerosas.

## 22. Rotina diária sugerida

### Rotina diária

Manhã Acordar em horário regular · Higiene · Café da manhã · Escola · Água e lanche adequado  
Tarde Almoço · Descanso breve · Tarefas escolares · Atividade física · Lazer · Tela com limite

Noite Jantar · Preparar material · Reduzir estímulos · Evitar telas · Banho · Escovação dos dentes · Leitura ou música tranquila · Dormir em horário adequado

## 23. Frases úteis para os pais

- "Eu quero entender antes de julgar."
- "Você pode discordar, mas precisa respeitar."
- "Vamos conversar sobre uma solução."
- "O combinado precisa ser cumprido."
- "Privacidade é importante, mas segurança também."
- "Você não precisa enfrentar isso sozinho."
- "Eu me importo com você."
- "Seu valor não depende do seu corpo, nota ou popularidade."
- "Se algo acontecer, me procure. Eu vou te ajudar."
- "Vamos buscar ajuda profissional se precisar."

## 24. O que evitar

- Humilhar.
- Gritar frequentemente.
- Usar violência física.
- Invadir privacidade sem motivo, mas também não abandonar supervisão.
- Criticar corpo, peso ou aparência.
- Comparar com irmãos ou colegas.
- Minimizar sofrimento emocional.
- Dizer "isso é frescura".
- Ignorar bullying.
- Permitir telas sem regras.



- Permitir celular de madrugada.
- Fumar dentro de casa ou no carro.
- Tratar notas escolares como único indicador de valor.
- Deixar medicamentos, álcool ou substâncias acessíveis.
- Evitar conversas sobre sexualidade, drogas e segurança digital.

## 25. Mensagem final aos pais

---

Dos 10 aos 15 anos, o adolescente precisa de mais autonomia, mas ainda necessita muito da presença dos pais. Essa fase exige diálogo, paciência, limites, escuta, supervisão e vínculo. O objetivo é ajudar o adolescente a desenvolver responsabilidade, autoestima, hábitos saudáveis, segurança, empatia, capacidade de decisão e confiança para pedir ajuda quando precisar. A relação construída nessa fase pode proteger contra muitos riscos e fortalecer a saúde física, emocional e social para a vida adulta.

Referências - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Sueño en niños a partir de un año. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Sueño normal. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Insomnio: el niño que no duerme bien. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Flúor y prevención de la caries: cómo aplicarlo y a quién. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Caries en niños: cómo prevenirlas. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Cepillado de dientes. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Fluorosis. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Niños fumadores pasivos: cómo evitarlo. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Actividad física en los niños es salud. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Recomendaciones sobre actividad física: ejemplos para niños de 5 a 17 años. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Seguridad vial. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Viajes seguros: sistemas de retención infantil. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Las vacaciones han llegado. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Prevención en viajes tropicales. (AEPED) - NICE. Overweight and obesity management — NG246. (NICE) - NICE. Preventing overweight, obesity and central adiposity. (NICE) - NICE. General principles of care — children and young people. (NICE) - NICE. Social, emotional and mental wellbeing in primary and secondary education — NG223. (NICE) - NICE. Recommendations: social, emotional and mental wellbeing. (NICE) - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. (SBP) - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Nota de Alerta — Cigarro Eletrônico e Sistemas Eletrônicos de Entrega de Nicotina. (SBP) - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação — Saúde do Adolescente. (SBP) - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Calendário de Vacinação SBP. (SBP) - Ministério da Saúde (Brasil). Guia Alimentar para a População Brasileira. (MS Brasil)