



# ORIENTAÇÕES: 15 A 18 ANOS

## Adolescência e transição para a vida adulta

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 adolescentes de 15 a 18 anos

### 1. Introdução

Dos 15 aos 18 anos, o adolescente caminha para a vida adulta. É uma fase de consolidação da identidade, maior autonomia, decisões escolares e profissionais, ampliação das relações sociais, maior exposição a ambientes externos, internet, redes sociais, trânsito, sexualidade e possíveis comportamentos de risco.

A função dos pais muda progressivamente: menos controle direto e mais presença, diálogo, supervisão inteligente, limites claros, apoio emocional e orientação para escolhas responsáveis.

O adolescente dessa idade precisa ser tratado com respeito, mas ainda necessita de proteção, acompanhamento e adultos disponíveis para conversar.

### 2. Desenvolvimento esperado dos 15 aos 18 anos

Aspectos físicos Nessa fase, muitos adolescentes já estão em fase final da puberdade, mas ainda pode haver variação individual. Alguns continuam crescendo, especialmente meninos que tiveram puberdade mais tardia. Podem ocorrer:

- Consolidação da estatura final.
- Maior desenvolvimento muscular.
- Mudanças na composição corporal.
- Acne.
- Maior preocupação com imagem corporal.
- Ciclos menstruais mais regulares nas meninas.
- Maior interesse por sexualidade, relacionamentos e privacidade.

Aspectos cognitivos O adolescente desenvolve maior capacidade de planejamento, abstração, julgamento moral e pensamento crítico. Apesar disso, o amadurecimento do controle de impulsos e da avaliação de riscos ainda está em desenvolvimento. É comum:

- Questionar regras.
- Querer independência.
- Ter opiniões fortes.
- Valorizar privacidade.
- Buscar pertencimento em grupos.
- Pensar em vestibular, profissão, trabalho ou futuro.
- Alternar atitudes maduras com decisões impulsivas.

Aspectos emocionais e sociais



Amigos, namoros, redes sociais e grupos passam a ter grande influência. Ao mesmo tempo, a família continua sendo uma referência fundamental de segurança. Os pais devem manter vínculo, escuta e supervisão, evitando tanto o controle excessivo quanto a ausência de acompanhamento.

### 3. Sono

---

O sono adequado continua sendo essencial para humor, memória, aprendizagem, imunidade, metabolismo, desempenho escolar, segurança no trânsito e saúde mental. Para adolescentes de 15 a 18 anos, a AEP, a AAP e a SBP recomendam 8 a 10 horas de sono por noite. Na prática, a privação crônica de sono é muito comum nessa faixa etária, em grande parte pelo uso noturno de telas e horários escolares precoces. (AEPED; SBP) Orientações práticas

- Manter horário regular para dormir e acordar.
- Evitar grandes diferenças entre dias de semana e fins de semana.
- Evitar celular, tablet, computador, videogame e televisão antes de dormir.
- Não deixar celular carregando ao lado da cama.
- Não usar redes sociais, jogos ou vídeos de madrugada.
- Evitar cafeína, energéticos, refrigerantes tipo cola e estimulantes à noite.
- Evitar atividade física vigorosa muito próxima do horário de dormir.
- Manter quarto escuro, silencioso e confortável.
- Conversar sobre a relação entre sono, humor, memória, atenção e desempenho escolar.

Uso de telas à noite O celular no quarto é uma das principais causas de privação de sono nessa faixa etária. Notificações, redes sociais, vídeos curtos, jogos e conversas noturnas atrasam o início do sono e reduzem sua qualidade. Recomendação prática: criar uma "estação de carregamento" fora do quarto, onde todos da casa deixam os celulares à noite. Procurar orientação se houver

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

### 4. Alimentação e relação com o corpo

---

A alimentação nessa idade deve sustentar crescimento final, massa óssea, massa muscular, atividade física, menstruação, aprendizagem e saúde emocional.

Recomendações gerais

- Manter refeições regulares.
- Evitar pular refeições com frequência.
- Priorizar alimentos naturais ou minimamente processados.
- Estimular consumo diário de frutas, verduras e legumes.



- Manter boa ingestão de proteínas, ferro, cálcio e fibras.
- Oferecer água como principal bebida.
- Reduzir refrigerantes, energéticos, sucos artificiais, doces, salgadinhos e ultraprocessados.
- Evitar refeições sempre diante de telas.
- Estimular autonomia alimentar com responsabilidade.
- Incentivar participação no preparo de refeições simples.

Corpo, autoestima e imagem corporal Entre 15 e 18 anos, muitos adolescentes se comparam intensamente com colegas, influenciadores, atletas e padrões irreais de redes sociais. Os pais devem evitar:

- Criticar peso, corpo ou aparência.
- Usar apelidos relacionados ao corpo.
- Comparar com irmãos, colegas ou padrões de internet.
- Transformar peso em assunto diário.
- Incentivar dietas restritivas sem acompanhamento.
- Minimizar sofrimento com acne, peso, altura ou aparência.

Excesso de peso: abordagem sensível e sem estigma Quando houver preocupação com excesso de peso, IMC ou adiposidade central, a conversa deve ser respeitosa e centrada na saúde. O NICE recomenda que todas as conversas sobre sobrepeso e obesidade sejam conduzidas de forma sensível, não julgadora e centrada na pessoa, usando linguagem não estigmatizante e considerando os termos preferidos pela pessoa e pela família. (NICE) O NICE orienta que, em adolescentes com sobrepeso ou obesidade, sejam avaliadas comorbidades e possíveis causas quando houver necessidade de cuidado especializado. O foco deve ser saúde, disposição, sono, alimentação, movimento e autoestima, não culpa ou vergonha. (NICE) Atenção para transtornos alimentares Procurar avaliação se houver:

- Restrição alimentar intensa.
- Medo exagerado de engordar.
- Perda de peso importante.
- Compulsão alimentar.
- Vômitos provocados.
- Uso de laxantes ou diuréticos.
- Exercício físico compulsivo.
- Preocupação obsessiva com calorias, corpo ou balança.
- Parada ou irregularidade menstrual associada a perda de peso.
- Isolamento durante refeições.

## 5. Saúde bucal

---

Na adolescência, a maioria dos dentes permanentes já está presente. A saúde bucal pode ser prejudicada por maior consumo de doces, refrigerantes, bebidas ácidas, uso de aparelho ortodôntico, rotina irregular e menor supervisão dos pais.

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 e ácidas.
- Evitar beliscar doces ao longo do dia.
- Manter acompanhamento odontológico regular.
- Redobrar cuidados em caso de aparelho ortodôntico.
- Evitar tabaco, vape e piercing oral.

A AEP orienta que crianças e adolescentes escovem os dentes duas vezes ao dia com pequena quantidade de pasta fluoretada; também recomenda higiene adicional com fio dental. (AEPED) A AEP reforça que a partir dos 8 anos o risco de fluorose por ingestão já não ocorre porque o esmalte está desenvolvido, mas a higiene correta permanece fundamental.

## 6. Atividade física e lazer ativo

---

A atividade física é essencial para saúde cardiovascular, massa óssea, força muscular, sono, humor, autoestima, socialização e prevenção de sedentarismo. A AEP recomenda atividade física moderada ou vigorosa por pelo menos 60 minutos diários, podendo ser dividida em duas ou mais sessões, com predominância de atividades aeróbicas e inclusão de atividades vigorosas para fortalecimento muscular e ósseo pelo menos 3 vezes por semana. (AEPED) Atividades recomendadas

- Caminhada rápida.
- Corrida.
- Bicicleta.
- Natação.
- Dança.
- Musculação supervisionada e adequada à idade.
- Esportes coletivos.
- Artes marciais.
- Ginástica.
- Trilhas.
- Pular corda.
- Patins, skate ou patinete com proteção.
- Atividades ao ar livre.

A AEP cita, para 11 a 17 anos, atividades com saltos, abdominais, escaladas, lançamentos de bola, esportes como basquete, vôlei, tênis, artes marciais, dança, aeróbica e step. (AEPED) Cuidados

- Evitar cobrança excessiva por desempenho.
- Respeitar dor persistente.
- Garantir hidratação.
- Evitar treino intenso em calor extremo.
- Usar equipamentos de proteção.
- Evitar suplementos sem orientação profissional.
- Investigar desmaio, dor torácica, palpitações ou falta de ar desproporcional durante exercício.

Musculação e treino de força Treino de força pode ser benéfico quando supervisionado, com técnica adequada, progressão gradual e sem uso de anabolizantes. O foco deve ser saúde, força, postura, prevenção de lesões e bem-estar, não apenas estética.



## 7. Telas, internet e redes sociais

---

Entre 15 e 18 anos, o adolescente pode usar telas para estudo, comunicação, lazer e vida social. O objetivo não é proibir, mas organizar o uso para proteger sono, saúde mental, estudo, convivência, atividade física e segurança.

Recomendações

- Definir regras claras de horário e contexto.
- Limitar o tempo recreativo de telas a no máximo 2 horas por dia, excluindo atividades escolares (OMS, SBP).
- Evitar telas durante refeições.
- Evitar telas antes de dormir.
- Não permitir celular de madrugada no quarto.
- Conversar sobre privacidade e exposição de imagem.
- Monitorar sinais de cyberbullying.
- Orientar sobre golpes, chantagens e assédio online.
- Evitar envio de imagens íntimas.
- Não compartilhar localização, escola, documentos ou rotina.
- Não encontrar desconhecidos sem conhecimento dos pais.
- Estimular atividades offline.

A AEP reforça a importância de reduzir sedentarismo e promover lazer ativo em família, com atividades como caminhar, correr, bicicleta e esportes. (AEPED) Sinais de uso problemático de telas

- Uso durante a madrugada.
- Irritabilidade intensa quando interrompe.
- Queda escolar.
- Abandono de atividades físicas.
- Perda de sono.
- Mentiras sobre tempo de uso.
- Exposição a conteúdo inadequado.
- Contato com desconhecidos.
- Cyberbullying.

## 8. Escola, vestibular, trabalho e futuro

---

Dos 15 aos 18 anos, surgem pressões relacionadas a provas, vestibular, escolhas profissionais, trabalho, independência e expectativas familiares.

Como os pais podem ajudar

- Conversar sobre planos sem impor escolhas.
- Valorizar esforço e responsabilidade, não apenas notas.
- Ajudar na organização de rotina.
- Evitar cobrança excessiva.
- Observar sinais de ansiedade.
- Estimular pausas, sono e atividade física.
- Conversar com a escola quando houver queda importante de rendimento.



- Apoiar escolhas profissionais com diálogo e informação.

Procurar avaliação se houver

- Queda acentuada do rendimento.
- Recusa escolar.
- Ansiedade intensa antes de provas.
- Crises de pânico.
- Tristeza persistente.
- Perda de interesse.
- Uso de substâncias.
- Falas de desesperança.
- Automutilação.

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

---

A saúde mental é um dos pontos mais importantes dessa fase. O adolescente pode não verbalizar sofrimento diretamente; muitas vezes demonstra por irritabilidade, isolamento, alteração de sono, queda escolar, uso excessivo de telas, dores recorrentes, agressividade ou apatia.

O NICE recomenda que escolas promovam bem-estar social, emocional e mental, incluindo autoestima, habilidades sociais, comunicação, resolução de problemas, resiliência, autocuidado e estratégias de enfrentamento. (NICE) O NICE também destaca a importância de identificar jovens em risco usando múltiplas fontes de informação e reconhece que alguns internalizam o sofrimento, tornando a identificação mais difícil. (NICE) Sinais de alerta emocional Procurar orientação se houver:

- Tristeza persistente.
- Irritabilidade intensa.
- Perda de interesse por atividades.
- Queda importante no rendimento escolar.
- Alterações importantes de sono.
- Alterações importantes de apetite.
- Ansiedade intensa.
- Crises de pânico.
- Queixas físicas frequentes sem causa clara.
- Baixa autoestima intensa.
- Falas de inutilidade, culpa ou desesperança.
- Automutilação.
- Ideias de morte ou suicídio.
- Uso de álcool, cigarro, vape ou outras drogas.
- Bullying ou cyberbullying.

Como os pais podem ajudar

- Ouvir antes de julgar.
- Evitar frases como "isso é frescura".
- Validar sentimentos.
- Não ridicularizar medos.
- Manter momentos de conversa sem celular.



- Conhecer amigos e rotina.
- Conversar com a escola.
- Buscar ajuda profissional quando necessário.
- Levar a sério qualquer fala sobre morte, automutilação ou suicídio.

## 10. Sexualidade, consentimento e relacionamentos

---

Na adolescência tardia, é essencial conversar com clareza sobre corpo, sexualidade, consentimento, respeito, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, contracepção, privacidade e segurança digital.

Orientações aos pais

- Conversar sem moralismo excessivo e sem constrangimento.
- Ensinar consentimento: "não" deve ser respeitado.
- Falar sobre respeito em relacionamentos.
- Orientar sobre contracepção e prevenção de ISTs.
- Reforçar que imagem íntima não deve ser enviada ou compartilhada.
- Conversar sobre pressão de grupo.
- Explicar riscos de álcool e drogas em situações sociais e sexuais.
- Garantir que o adolescente saiba onde buscar ajuda.

Sinais de relacionamento abusivo

- Controle excessivo por parceiro.
- Isolamento de amigos ou família.
- Ciúmes extremos.
- Exigência de senhas.
- Pressão para envio de fotos íntimas.
- Ameaças.
- Humilhações.
- Medo de terminar.
- Mudanças bruscas de comportamento.

## 11. Autonomia, limites e responsabilidade

---

Aos 15 a 18 anos, o adolescente deve ganhar autonomia progressiva, mas ainda precisa de regras familiares e supervisão.

Responsabilidades esperadas

- Organizar horários.
- Cuidar de estudos.
- Participar de tarefas domésticas.
- Administrar parte do próprio dinheiro, quando aplicável.
- Cuidar de documentos.
- Respeitar horários de chegada.
- Avisar onde está e com quem está.
- Cumprir combinados de telas.
- Cuidar da higiene e saúde.



- Assumir consequências de suas escolhas.

Como estabelecer limites

- Combine regras antes dos conflitos.
- Explique o motivo das regras.
- Defina consequências proporcionais.
- Evite humilhações.
- Não use agressão física.
- Revise combinados conforme maturidade demonstrada.
- Diferencie privacidade de segredo perigoso.
- Mantenha supervisão sem espionagem desnecessária.

## 12. Higiene e autocuidado

---

Com a puberdade consolidada, o adolescente deve ser responsável por grande parte do autocuidado.

Orientações

- Banho regular.
- Uso de desodorante quando necessário.
- Troca diária de roupas íntimas.
- Higiene genital adequada.
- Cuidados com acne.
- Escovação dos dentes duas vezes ao dia.
- Uso de fio dental.
- Não compartilhar lâminas, escova de dentes, toalhas ou objetos pessoais.
- Higiene menstrual adequada.
- Troca de roupas após atividade física.
- Procurar orientação para acne moderada ou grave.

## 13. Tabagismo passivo, cigarro eletrônico, álcool e

---

outras substâncias A exposição ao tabaco continua prejudicial. A AEP informa que o tabagismo passivo está associado a maior risco de doenças respiratórias, asma, pneumonias e otite média aguda; também aponta que o risco de o adolescente se tornar fumante no futuro aumenta quando os pais são fumantes. (AEPED) A AEP recomenda evitar sempre a exposição ao fumo em casa, no carro, em casas de familiares e em locais públicos; se um adulto fuma, deve fazê-lo fora de casa ou de qualquer ambiente fechado. (AEPED) Orientações aos pais

- Não fumar dentro de casa.
- Não fumar no carro.
- Não fumar perto do adolescente.
- Evitar normalizar cigarro, vape, narguilé e álcool.
- Conversar claramente sobre dependência.
- Observar mudanças de comportamento.
- Conhecer amigos e ambientes frequentados.
- Dar exemplo.



Vape e cigarro eletrônico Explicar que vape não é inofensivo. Pode conter nicotina, causar dependência, irritação respiratória e facilitar a entrada em outros comportamentos de risco. (SBP) Álcool e drogas Conversas devem ser claras e repetidas. O adolescente deve saber que pode pedir ajuda sem medo, inclusive em situações de risco.

## 14. Segurança em casa e fora de casa

---

### Em casa

- Manter medicamentos controlados em local seguro.
- Não permitir automedicação.
- Orientar sobre riscos de álcool, substâncias e misturas com medicamentos.
- Ensinar prevenção de incêndios.
- Conversar sobre segurança digital.
- Estabelecer regras para festas e visitas.
- Ter diálogo sobre saúde mental e pedido de ajuda.

### Fora de casa

- Saber onde está, com quem está e como volta.
- Combinar horário de chegada.
- Ter contatos de emergência.
- Evitar carona com motorista alcoolizado ou imprudente.
- Não entrar em carro com desconhecidos.
- Ter plano seguro para voltar de festas.
- Orientar sobre assédio, violência e pressão de grupo.

## 15. Segurança no trânsito

---

Entre 15 e 18 anos, aumenta a exposição ao trânsito como pedestre, ciclista, passageiro, usuário de transporte por aplicativo, motocicleta ou, em alguns locais, como futuro condutor.

### Orientações

- Usar cinto de segurança sempre.
- Não andar com motorista alcoolizado.
- Não aceitar carona de pessoas sob efeito de álcool ou drogas.
- Não usar celular ao atravessar ruas.
- Usar capacete em bicicleta, patinete, skate e moto.
- Não usar fones em volume alto na rua.
- Respeitar regras de trânsito.
- Evitar comportamento de risco com velocidade.

A AEP orienta que, em viagens, adolescentes não devem colocar braços ou cabeça para fora da janela e objetos pesados ou pontiagudos não devem ficar soltos no veículo. (AEPED) Para adolescentes de menor estatura, a AEP informa que crianças com menos de 1,35 m devem viajar no banco traseiro em sistema homologado adequado ao peso e altura, e recomenda manter o sistema de retenção até 1,50 m por segurança.



## 16. Viagens, festas e saídas

---

A adolescência tardia envolve mais passeios, viagens escolares, festas, eventos esportivos, shows e viagens com amigos ou família.

Antes de viagens

- Conferir documentos.
- Conferir carteira de vacinação.
- Levar medicamentos de uso habitual.
- Levar relatório médico se houver doença crônica.
- Ter contatos de emergência.
- Saber onde ficam serviços de saúde no destino.
- Combinar regras de horários, deslocamentos e comunicação.
- Conversar sobre álcool, drogas, sexualidade, violência, golpes e segurança.

A AEP recomenda levar cartão de saúde, carteira de vacinação e relatórios médicos relevantes, especialmente se houver doença crônica. (AEPED)

Em férias, a AEP recomenda botiquim básico com antisséptico, gases, curativos, termômetro, analgésico/antitérmico, além de protetor solar, óculos de sol e chapéu; também orienta confirmar telefones de urgência e localização de centro de saúde ou hospital próximo. (AEPED) Para viagens tropicais, a AEP recomenda estar com o calendário vacinal atualizado e levar a carteira de vacinação à consulta de orientação ao viajante. (AEPED)

## 17. Proteção solar e hidratação

---

Adolescentes podem ter maior exposição solar em praia, piscina, esportes, viagens, trilhas e atividades ao ar livre.

Orientações

- Usar protetor solar.
- Reaplicar conforme orientação do produto.
- Usar boné, chapéu e óculos de sol quando indicado.
- Evitar horários de maior radiação.
- Beber água regularmente.
- Redobrar cuidados em esportes e calor intenso.
- Observar tontura, mal-estar, cefaleia e sinais de desidratação.

## 18. Vacinação

---

A carteira vacinal deve ser revisada nas consultas, especialmente porque a adolescência tem vacinas importantes e muitas oportunidades perdidas.

Verificar

- Esquema básico completo.
- HPV.
- Meningocócicas conforme calendário.
- dT ou dTpa conforme esquema.
- Influenza anual.



- COVID-19 conforme recomendações vigentes.
- Febre amarela conforme área e situação vacinal.
- Vacinas para viagens.
- Vacinas especiais conforme doença de base.

A AEP reforça, em viagens, a importância de levar carteira vacinal e documentação médica relevante. (AEPED)

## 19. Consulta médica do adolescente

---

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

Avaliar periodicamente

- Peso · Estatura · IMC · Pressão arterial.
- Puberdade · Menstruação · Sono · Alimentação.
- Atividade física · Saúde bucal · Vacinação.
- Saúde mental · Escola · Uso de telas.
- Segurança digital · Sexualidade.
- Uso de álcool, tabaco, vape ou drogas.
- Risco de violência, bullying ou cyberbullying.

É adequado que parte da consulta seja feita com os pais e parte 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 ajuda se houver:

- Tristeza persistente.
- Irritabilidade intensa.
- Ansiedade incapacitante.
- Crises de pânico.
- Automutilação.
- Ideias de morte ou suicídio.
- Queda importante no rendimento escolar.
- Recusa escolar.
- Bullying ou cyberbullying.
- Uso de álcool, cigarro, vape ou drogas.
- Mudança brusca de grupo de amigos.
- Insônia persistente.
- Excesso de sono.
- Alteração alimentar importante.
- Preocupação excessiva com corpo.
- Exercício compulsivo.
- Restrição alimentar intensa.
- Perda de interesse por atividades antes prazerosas.
- Comportamento sexual de risco.
- Envolvimento em violência.

## 22. Rotina diária sugerida

---

Rotina diária

Manhã Acordar em horário regular · Higiene · Café da manhã · Escola, curso ou trabalho · Água e lanche adequado  
Tarde Almoço · Estudo ou curso · Atividade física · Tarefas domésticas · Lazer · Tela com regras e equilíbrio  
Noite Jantar · Preparar material do dia seguinte · Reduzir estímulos · Evitar telas · Higiene · Escovação dos dentes · Relaxamento, leitura, música tranquila · Dormir em horário adequado

## 23. Frases úteis para os pais

---

- "Eu quero entender antes de julgar."
- "Você pode discordar, mas precisa respeitar."
- "Privacidade é importante, mas segurança também."
- "Vamos conversar sobre uma solução."
- "Eu me importo com você."



- "Se algo acontecer, me procure. Eu vou te ajudar."
- "Seu valor não depende do seu corpo, nota ou popularidade."
- "Você não precisa resolver isso sozinho."
- "Vamos buscar ajuda profissional se precisar."
- "Confiança se constrói com responsabilidade."

## 24. O que evitar

---

- Humilhar.
- Gritar frequentemente.
- Usar violência física.
- Invadir privacidade sem motivo.
- Abandonar supervisão por achar que "já é quase adulto".
- Criticar corpo, peso ou aparência.
- Comparar com irmãos ou colegas.
- Minimizar sofrimento emocional.
- Ignorar sinais de automutilação ou ideação suicida.
- Permitir celular de madrugada sem regras.
- Fumar dentro de casa ou no carro.
- Normalizar álcool para menores.
- Deixar medicamentos, álcool ou substâncias acessíveis.
- Evitar conversas sobre sexualidade, drogas e segurança digital.
- Tratar notas escolares como único indicador de valor.

## 25. Mensagem final aos pais

---

Dos 15 aos 18 anos, o adolescente precisa de autonomia crescente, mas ainda necessita muito de adultos presentes, confiáveis e atentos. A melhor proteção nessa fase é uma combinação de vínculo, diálogo, limites, respeito, supervisão, rotina saudável, sono adequado, atividade física, cuidado emocional e acesso a ajuda quando necessário. O objetivo é preparar o adolescente para a vida adulta com responsabilidade, autoestima, segurança, empatia, saúde e capacidade de pedir ajuda.

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. Tabaquismo: efectos sobre la salud de los niños. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. La 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. Vacaciones: preparando el viaje. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Las vacaciones han llegado. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Viajes seguros: sistemas de retención



infantil. (AEPED) – Asociación Española de Pediatría — En Familia. Prevención en viajes tropicales. (AEPED) – NICE. Overweight and obesity management — NG246: General principles of care. (NICE) – NICE. Overweight and obesity management — children and young people. (NICE) – NICE. Social, emotional and mental wellbeing in primary and secondary education — NG223. (NICE) – NICE. Social, emotional and mental wellbeing — recommendations. (NICE) – NICE. Social, emotional and mental wellbeing — rationale and impact. (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)