

Hábitos Infantis

2ª feira: 20/Outubro/2003

Bom dia ouvinte do Caderno Manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e pensar nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

E no mundo à sua volta há um monte de crianças. Observe como muitas com mais de 5, 6 anos, roem unha, fazem xixi na cama, parecem infelizes, não se divertem com outras crianças. Muitas vezes os pais não se preocupam e esperam o tempo passar pra resolver tudo. Outros ficam preocupados e não sabem o que fazer pra ajudar. Na verdade, comportamentos desse tipo são comuns, mas não quer dizer que não têm importância. Podem ser considerados simplesmente hábitos infantis, mas sempre indicam algum sofrimento. E por isso, essas crianças precisam de uma atenção maior, precisam ser compreendidas pra serem ajudadas. Às vezes, é necessário algum tipo de apoio psicológico, mas na maioria dos casos, os adultos que cuidam da criança podem eles mesmos fazer alguma coisa.

Vamos pensar por exemplo no hábito de comer muito. Este é um hábito que só começa a preocupar quando a criança é maior, porque enquanto é um bebê todo mundo acha fofinho um bebê gordo.

Uma criança maior que não consegue controlar o apetite, e que acaba ficando com excesso de peso sofre bastante, fica envergonhada de se ver diferente das outras crianças, vira motivo de deboche...E sofrem os pais que não sabem o que fazer. Levam ao médico, se queixam, dizem que a criança não tem força de vontade, que é indisciplinado. Partem pro controle, castigos, tentam dar remédio pra segurar o apetite. Alguns pais ficam repetindo dentro de casa os apelidos do colégio pra fazer a criança ficar envergonhada e, quem sabe?, assim resolve o problema. Ou enchem a criança de ocupações pra ela não pensar em comida. Ou então deixam que a criança fique solta, que coma o que quiser na hora que tiver vontade. Pensam que quando ela crescer se quiser ela faz dieta e pronto.

Muitas pessoas tentam explicar o excesso de peso falando em problemas hormonais que provocam um aumento no apetite. Isso é verdade, mas é muito raro. Mesmo que a pessoa diga que não come nada e que não sabe por que engorda, a verdade é que ela come mais do que precisa, come em excesso. Na maior parte dos casos, come escondida, e até consegue esconder de si mesma porque ela realmente acaba acreditando que não come tanto assim. Podemos imaginar que talvez ela não coma tanto quanto gostaria.

Pra lidar com qualquer problema, a primeira coisa que se tem que fazer é tentar compreender o problema. Com matemática

também é assim. Então o que pode explicar o comportamento da criança de comer além do que seu corpo precisa? Não existe uma resposta que sirva pra todo mundo, cada pessoa é uma, diferente e única. Mas com toda a certeza comer demais quase sempre é sinal de angústia da criança...Você deve ficar aí duvidando, pensando que criança não tem motivo pra ter angústia, né? Mas a verdade é que tem sim. Veja só: ninguém duvida que o ato de comer provoca uma sensação de bem estar. É comum a gente ouvir adulto dizendo que bebe pra esquecer os problemas. Ou então que estava tão nervoso que não conseguia deixar de botar alguma coisa na boca. É a mesma coisa com a criança.

O prazer que se obtém com o comer é diferente daquele que se obtém estando na companhia das outras pessoas. Na criança, é muito comum a procura pelo prazer da boca quando a convivência com as outras pessoas, tanto adultos quanto outras crianças, está difícil. Daí a criança estar freqüentemente levando algo à boca, estando com fome ou não. É quase igual ao bebê que coloca a chupeta na boca pra acalmar.

E exatamente como com um bebê, a atitude acolhedora do adulto é a única coisa que pode ajudar. Principalmente porque só assim a criança vai sentir que pode contar com a família, que ainda é amada apesar de tudo. E vai poder conversar sobre o que está sentindo, contar o que acontece na escola, na rua...em vez de se trancar no silêncio e na comida.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do Caderno Manhã da Rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da Rádio MEC.

3ª feira: 21/ Outubro/ 2003

Bom dia ouvinte do Caderno Manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e pensar nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Você rói unha? Conhece alguém que roa? Quem não rói unha tem dificuldade de entender esse hábito, que pensando bem é mesmo esquisito.

Em geral, quem rói unha começa com esse hábito na infância. E mesmo que seja bastante comum, tanto em meninos quanto em meninas, roer unha é sempre um sinal de ansiedade. É parecido com outros sinais que aparecem em crianças, em jovens, em adultos. Por exemplo, tem gente que ao menor sinal de angústia, corre pra comer alguma coisa, outras bebem, outras acendem um cigarro, ou se drogam de outra forma, outras fazem xixi na calça, têm diarreia...Enfim, cada pessoa tem lá seu jeito de dar um sinal ou de tentar lidar com suas emoções.

Vamos pensar um pouco sobre esse hábito de roer as unhas. Primeiro é preciso lembrar que não tem nada a ver com

indisciplina, com falta de força de vontade, vaidade ou amor próprio. A criança pode ser bastante crescida pra muitas coisas, ser responsável, gostar de ficar bonita, e, no entanto, em outra área apresenta um comportamento que as pessoas reprovam e que faz ela se sentir em situação de inferioridade em relação às outras crianças.

É muito comum se ver em uma mesma família alguns roedores de unhas. É como se fosse um hábito que se adquire também por imitação. Mas por que uns adquirem e outros não? Na verdade, todo mundo quando é muito pequeno está freqüentemente levando alguma coisa à boca, seja para chupar ou sugar, principalmente as próprias mãozinhas. Inclusive botar na boca é uma forma da criança buscar conhecer um objeto ou o próprio corpo. Afinal, um dos primeiros contatos com o mundo foi pela boca, na amamentação. E as crianças têm uma sensibilidade muito especial na boca. Todo mundo sabe como um bebê pode se acalmar quando mama. Daí, mais tarde, as unhas e os dedos acabam sendo levados igualmente à boca quando algum tipo de emoção toma conta da criança. E isso pode permanecer até a velhice.

Agora, mesmo no jeito de roer unha as pessoas são diferentes. Tem aquela que usa uma das mãos pra ficar futucando a outra, tem quem mais chupe os dedos do que roa, tem quem roa até sangrar, tem quem futuque com alicate, tem quem só arranque as pelinhas, quem rói até o sabugo e quem rói só um pouco...e por aí vai. Daí, dá pra ver que tem uns jeitos mais agressivos que outros. Umas pessoas parecem que estão em outro mundo enquanto estão lá, ligadas nas unhas. E outras pessoas roem unha enquanto estão ligadas em alguma outra coisa, vendo televisão por exemplo.

Às vezes a gente vê pais querendo que um filho pare de roer unha de qualquer jeito, aí colocam de castigo, passam pimenta nos dedos, amarram as mãos da criança, tentam dar inventar coisas pra criança ocupar as mãos...Enquanto fazem isso, esquecem de tentar observar o que será que a criança está sentindo? Em que momentos ela rói as unhas?

Por exemplo: pode ser que a criança sinta muito medo de algum familiar seja pela violência das palavras ou dos gestos. Pode ser que ela seja motivo de deboche de colegas na escola, pode ser que ela tenha medo de perder o pai ou a mãe...

A melhor forma de ajudar uma criança angustiada é fazer ela perceber que tem alguém que está interessada de verdade por ela. Interessada pela sua vida, pelos seus sentimentos.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do Caderno Manhã da Rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da Rádio MEC.

4ª feira: 21/ Outubro/ 2003

Bom dia ouvinte do Caderno Manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e pensar nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Se você foi criança nos anos 50 e 60, você deve lembrar do Carequinha, aquele palhaço que cantava: o bom menino não faz xixi na cama, o bom menino não faz macrição...Cada vez que ele conversava com uma criança no programa dele, ele perguntava se a criança fazia xixi na cama. Claro que nenhuma criança dizia que fazia, mas dava pra ver direitinho quem estava mentindo porque a vergonha aparecia. Enurese noturna é o nome científico pro hábito de fazer xixi na cama. Se a criança não tem problemas de saúde, se está tudo funcionando direito, o controle da urina costuma ocorrer lá pelos dois, três anos, são normais escapadelas até os 6 anos.

Xixi na cama é um dos hábitos infantis que mais envergonham a criança quando ela já é maior. Ela fica tentando esconder dos outros, e muitas vezes até mesmo da família, troca de lençol sozinha, cobre com toalha, esconde a roupa...Imagine como é torturante. Enquanto outras crianças dormem na casa de amiguinhos, vão pra colônia de férias, a criança que faz xixi na cama evita essas situações, e pode acabar se isolando muito.

Os pais tentam resolver o problema com truques do tipo não deixar beber líquido antes de dormir, acordar a criança pra ir fazer xixi no meio da noite, tem simpatias, tem pais que ficam contando pra todo mundo, humilhando a criança pra ver se ela assim se controla...

Acontece que tem coisas que a gente não controla e as emoções são assim, incontroláveis. E são justamente as emoções que causam a enurese noturna. Nenhuma criança faz xixi na cama porque quer, mas porque há alguma ansiedade dentro dela. Você certamente já ouviu algum adulto dizendo que molhou as calças de nervoso. Isso acontece porque nossas emoções são capazes de alterar o funcionamento dos nossos músculos, inclusive os da bexiga. E nas crianças, é muito comum essa ação das emoções, principalmente à noite, quando ela fica mais sozinha, no escuro, papai e mamãe estão fazendo companhia um ao outro, e vêm na cabeça pensamentos assustadores.

Fazer xixi na cama tem também um outro lado, que é o prazer. É um prazer que todo mundo conhece: o alívio que se sente, e uma certa estimulação erótica. Esse prazer a criança pequena tem também, sendo que ela satisfaz seu desejo de urinar na hora que quiser, na fralda. E enquanto está quentinho ela aproveita. São várias sensações de prazer e junto surgem as fantasias, que são como histórias criadas pela mente, que se parecem com sonhos. Quando a criança maior faz xixi na cama acontece a mesma coisa. Tem as sensações prazerosas, tem fantasias, por exemplo,

fantasia de estar inundando a cama onde mamãe e papai estão. Só que ela não se dá conta disso porque é inconsciente. O que é consciente, que ela percebe muito bem, é o sentimento de ter feito uma coisa errada, a vergonha, o medo, etc.

Então, a melhor coisa que se pode fazer pra ajudar uma criança que tem enurese noturna é tentar dar a ela o máximo de tranqüilidade possível. Transmitir segurança de que ela é amada apesar das dificuldades, de que ela não é a vergonha da família, de que ela pode confiar na proteção dos adultos. Quanto mais tranqüila a criança se sentir, mais facilmente ela irá ultrapassar aquilo que está trazendo ansiedade e vai acabar parando de fazer xixi na cama.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do Caderno Manhã da Rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da Rádio MEC.



[Programa de Rádio](#)
["Escutar e Pensar"](#)