

Chupar o dedo! Ruim ou bom?

Chupar o dedo é um comportamento instintivo e natural no bebê, que coloca os dedinhos na boca quando ainda está no útero materno. Ele faz isso para fortalecer a musculatura responsável pelos movimentos da sucção, preparando-se para mamar. Apesar de natural, chupar o dedo pode gerar problemas fisiológicos, estéticos, emocionais e até de convivência em sociedade.

A sensação de conforto acalma a criança, que passa a relacionar a sucção com um estado de segurança e aconchego. O hábito pode durar certo tempo, e os problemas só aparecem quando este gesto se torna frequente e se estende para além do primeiro ano de idade.

Quando chupar o dedo se torna uma mania, um gesto automático, pode-se substituir o dedo por outra forma de conforto emocional, dependendo da dinâmica familiar e das preferências da criança. Já nos casos de um comportamento ansioso, antes de retirar o hábito de chupar o dedo, deve-se diagnosticar e solucionar a causa da ansiedade.

Chupar o dedo pode ser sintoma de dificuldade para enfrentar uma situação nova. É comum, por exemplo, que uma criança que não chupava mais o dedo, retome o gesto com o nascimento de um irmão.

A criança maior, que ainda chupa o dedo, também pode ser excluída do grupo pelo comportamento infantilizado, já que o gesto de chupar o dedo pode ser caracterizado como uma “atitude de bebês”.

Não existe uma idade certa para a criança parar de chupar o dedo, mas o ideal é que persista apenas até o primeiro ano de vida. Quando vai muito além desta idade, pode provocar atrasos e alterações de fala, atraso do desenvolvimento e amadurecimento da mastigação e deglutição e de posição dos lábios, causando respiração oral ou mista, e até mesmo problemas na aceitação de determinados alimentos. Neste caso, é necessário o auxílio de psicólogo, fonoaudiólogo e dentista.

Para os dentistas, o período de sucção não nutritiva é tolerado até os 4 anos de idade, quando é possível constatar má oclusões (desvio do fechamento normal da boca). A má oclusão pode interferir nas funções de respiração, deglutição, mastigação e fala, casos em que a fonoaudióloga poderá intervir.

Os fonoaudiólogos dizem que a dedicação dos pais e cuidadores é fundamental para a criança parar de chupar o dedo. Normalmente, são recomendadas manobras para fazer em casa, como envolver o dedo com materiais como fita adesiva, fita crepe, ou esparadrapo/micropore; desenhar personagens na pontinha do dedo ou na unha da criança; nas meninas apelar para a vaidade, pintando as unhas.

É possível também substituir o dedo por outro objeto, mas nunca utilizar métodos agressivos e inócuos como passar pimenta no dedo, ou outras substâncias de sabores odiosos.

Peça a ajuda do seu pediatra que ele irá orientá-lo nessas situações. A equipe multidisciplinar é necessária.