



ESTA É A MAITÊ,
QUE TEM O
HÁBITO DE
CHUPAR
O DEDO

Dedinho bom

“Uma das minhas gêmeas chupa o dedo e não consigo fazê-la parar. A odontopediatra diz que esse hábito precisa acabar. Já a psicóloga fala que ainda não é hora de intervir. Não sei o que fazer.”

DANIELA CORAZZA, MÃE DE HEITOR, 5 ANOS, E DAS GÊMEAS ELISA E MAITÊ, 3

DÊ TEMPO AO TEMPO

Usar luvas e esparadrapos para cobrir o dedo ou fazer ameaças pode até resolver agora... mas isso pode gerar problemas lá na frente. Normalmente, esse hábito é um sinal de que a criança está nervosa ou ansiosa.

Sempre sugiro aos pais dos meus alunos que eles observem por que e em quais momentos o pequeno chupa o dedo. Analise o contexto, converse, escute e acolha. Respeite o tempo de desenvolvimento dele. Tirar esse hábito abruptamente não vai ensiná-lo a lidar com seus próprios sentimentos.

CLARISSA ROLDI, MÃE DE FREDERICO, 11 MESES



MUITA CONVERSA

Minha filha chupou o dedo até os 4 anos. Só parou após conversarmos bastante e explicarmos que esse hábito poderia trazer prejuízos para ela. Levamos a pequena ao dentista e ela nunca mais voltou a se interessar pelo dedo.

ROCHELE OLIVEIRA, MÃE DE BEATRICE, 8, E BENJAMIN, 4



EXERCÍCIOS E INCENTIVOS

Como fonoaudióloga, é comum encontrar pacientes com o costume de chupar dedo. Ensino a eles exercícios para a musculatura da boca e uso um calendário para marcar os dias que ficaram sem chupar o dedo. Funciona!

LAIZA CARTOLANO, MÃE DE MARINA, 4 ANOS, E PEDRO, 2



PELO SORRISO

Meu filho chupou até os 7 anos. A princípio, deixamos o Tom e a sua mania em paz, mas, no ano passado, explicamos que estava na hora de o dedo descansar e de ele ter um sorriso feliz. Tudo se ajeita.

ELAINE LOPES, MÃE DE TOM, 8 ANOS



• PALAVRA DE ESPECIALISTA

O hábito conforta e acalma, mas...

É natural que, na primeira infância, as crianças queiram colocar tudo o que descobrem na boca. Afinal, é uma fase de experimentações e o paladar é um sentido muito aguçado nos pequenos. Ao longo do tempo, porém, algumas dessas experiências podem se tornar hábitos pouco saudáveis. Do ponto de vista da odontopediatria, a mania de chupar o dedo pode trazer inúmeras consequências para a criança, afetando não só a dentição, mas também as estruturas miofuncionais (a musculatura, como lábios e língua). A questão é que, quando a criança põe o dedo na boca, há também o peso do antebraço fazendo força e alterando a anatomia bucal. Em alguns casos, o hábito pode provocar dificuldades de fala e deglutição.

É essencial procurar a ajuda de um psicólogo nessa fase, já que a mania de chupar o dedo é uma forma encontrada pela criança de se sentir segura ao enfrentar alguma situação de ansiedade ou tensão. Preste atenção aos gatilhos que a fazem sugar o dedo e não force o abandono dessa prática. Caso a criança se sinta pressionada, é possível que ela “confronte” essa pressão reforçando o hábito. Com muita paciência e de forma lúdica, você pode explicar para ela quais são as consequências de chupar o dedo e, claro, trabalhar os sentimentos que a incomodam e despertam esse costume.

CRISTINA G. DEL CONTE, ODONTOPEDIATRA E VICE-COORDENADORA DO GRUPO DE SAÚDE ORAL DA SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO (SP); DENISE DE SOUSA FELICIANO, PSICANALISTA E PRESIDENTE DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL DA SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO (SP)

• PRÓXIMO MÊS

MEU FILHO TEM QUASE 3 ANOS E CHORA NA HORA DE ESCOVAR OS DENTES. JÁ TENTEI ESCOVAS TEMÁTICAS, HISTORINHAS, DEIXEI-O ESCOVAR OS MEUS DENTES... NADA FUNCIONA.



LUCINEIA FERREIRA, MÃE DE GABRIEL, 2 ANOS