



## **DE FILHO ÚNICO, A IRMÃO MAIS VELHO.**



Por Dr<sup>a</sup>. Mariana Simões Almeida  
Clínica Pediátrica  
da Casa de Saúde da Boavista

Quando a família aumenta, a família muda. A chegada de um novo membro familiar irá obrigar, nos primeiros tempos, a uma série de cuidados constantes com o bebé, com um novo alguém, com um temperamento diferente de todos os outros membros da família. Para além disso, esta mudança irá obrigar o irmão ou os irmãos mais velhos a adaptarem-se à nova realidade. A pergunta que mais frequentemente se coloca relativamente ao irmão mais velho é: “Como é que ele está a lidar com o bebé?”

As respostas variam, mas, na maior parte das vezes, diz-se que “está com ciúmes” ou que “anda a querer chamar a atenção”. Como este tipo de sentimentos e de comportamentos podem parecer desadequados aos pais, a resposta que é dada à criança que os manifesta é, muitas vezes, também desajustada. Este desajustamento pode revelar falta de sintonia com os sentimentos da criança. A ela se exige que, de um momento para o outro, se passe a comportar como uma pessoa crescida, que passe a assumir responsabilidades que não estão ao seu alcance, que reprima os seus sentimentos.

Talvez seja mais fácil, se tentarmos compreender o que pode pensar e sentir aquele que passou a ser o(a) irmão(ã) mais velho(a) da família. Imagine-mos, então, que, um dia, o nosso par nos diz: “A partir de agora, vou arranjar uma nova pessoa, além de ti. Por isso, vais ter de te habituar a partilhar-me com esta nova pessoa (de quem eu também gosto muito). Tenho a certeza de que vais gostar desta pessoa, que vão ser amigos”. Será?

### **As reações da criança que passou a ser o(a) irmão(a) mais velho(a)**

Como reação àquilo que sente, é muito comum a criança mais velha manifestar comportamentos agressivos ou regredir em algumas áreas. O que será que está por detrás desses comportamentos? O que será que o/a irmão/ã mais velha está a sentir, o que provoca estas reações (apertões, choro, birras, regressões, chamadas de atenção...)?

Em primeiro lugar, pode revelar que a criança está com dificuldade em partilhar o seu pai, a sua mãe, os seus brinquedos... Sim, porque, até agora, era tudo só dela e, de repente, sem preparação ou aviso prévio, tem de aceitar que, afinal, as pessoas e os bens não lhe pertencem só a ela. Além disso, também tem de partilhar o tempo e a atenção dos pais. Esta partilha é ainda mais difícil: será que o amor dos pais se mantém? Será que vão estar por perto quando for necessário? Perante uma catástrofe, quem é que salvam – o bebé ou o/a irmão/ã mais velho/a? Falta de tempo e de atenção dos pais podem significar que se sente ameaçada, ficando insegura, com medo. Perante tão fortes sentimentos, surgem alguns comportamentos e atitudes.

Se os pais não derem atenção às causas por detrás dos comportamentos da criança, provavelmente, irão encontrar uma resposta dirigida apenas àquele momento: "Não chores, não apertes, já não és bebé...". Mas se os pais entenderem o que poderá estar a sentir a criança mais velha, podem adotar uma atitude mais próxima que a ajude a adaptar-se à nova realidade e a voltar a sentir-se segura.

### **O que fazer?**

- › Compreender o que a criança mais velha está a expressar, nomear o que ela está a sentir, ajuda-a a ultrapassar os seus sentimentos dolorosos. Sentir ciúmes do irmão/irmã e querer ter os pais só para si, é natural. O medo de ser rejeitada, ou de não ser mais amada, é uma preocupação válida, por isso, não se deve impedir a sua manifestação ("Não digas isso!"). Se a criança expressa frases como "podes devolver o bebé" ou "não gosto do bebé", etc., deve-se ouvir e devolver-lhe a segurança que ela procura "gostavas que o teu irmão não estivesse aqui e queres que a mãe/pai só para ti" ou "gostavas que a mãe estivesse contigo agora e não com o bebé". Depois, pode-se devolver-lhe a segurança e dizer-lhe "a mãe gosta muito de ti e também gosta muito do bebé. Quero muito estar contigo também. Mal possa, vou ter contigo".
- › Não repetir frases como "tu já és grande, já não tens idade para essas birras". Ela é criança, não é adulta. Se a criança está muito chorona, muito birrenta, pode significar que está a sofrer com o que perdeu – a exclusividade dos pais. Precisa de tempo para se adaptar a esta nova realidade. A reação dos adultos deve ser de proximidade, em vez de afastamento.
- › Se a criança começa a falar "à bebé", se volta a querer a chupeta, se quer mais colo, isso pode significar que pensa "para que os meus pais gostem de mim, devo ser bebé". Se a dúvida é o amor dos pais, então em vez de negar esse comportamento, dizendo "não sejas bebé", pode-se responder a esse comportamento, dando colo, atenção, abraços, beijinhos e segurança, dizendo "gosto tanto de ti".
- › Ajudar a criança a adaptar-se e a envolver-se com o bebé. Os pais podem pedir a colaboração da criança para pequenas tarefas com o bebé e ir criando uma ligação entre os dois irmãos. Através das brincadeiras, podem ir traduzindo as reações do bebé: "olha como ele se ri das tuas caras!"; "o bebé gosta muito dessas festinhas que tu fazes".
- › Tempo em exclusivo com cada filho. Apesar de poder parecer impraticável, os benefícios de os pais se envolverem com cada criança em exclusivo são enormes, nem que sejam 10 minutos por dia. Brincar com os filhos é uma porta de entrada para o seu mundo. Quanto mais os pais entram no mundo dos filhos, melhor os compreendem, melhor se relacionam e melhor os amparam.

