



## **USAR CHUPETA? CHUCHAR NO DEDO?**

### *DEVEMOS DEIXAR OU DESINCENTIVAR?*



**Por** Dr<sup>a</sup>. Alexandra Almeida  
Clínica Pediátrica da CSB

#### **Conversas...**

**- Olha, tão pequenino e que bem que mama na chupeta! A minha bebé prefere chuchar no dedo. Devemos deixar ou desincentivar?**

#### **Sucção: há mais do que um tipo?**

O reflexo de sucção é um comportamento instintivo que se inicia durante a formação fetal, pelas 29 semanas de gestação. Há dois tipos de sucção com funções e mecanismos diferentes: sucção nutritiva e sucção não nutritiva.

A sucção nutritiva, coordenada com uma deglutição eficaz, é a que permite, durante os primeiros meses de vida, a alimentação do bebé ao seio materno ou pelo biberão.

A sucção não nutritiva é um hábito natural e saudável, presente em 70-90 % dos bebés. Acontece mais frequentemente quando o bebé está com sono, se encontra ansioso, aborrecido, entediado. A frequência deste comportamento vai diminuindo naturalmente com a idade. Pelos 4-5 anos, as crianças já adquiriram outras formas de lidar com situações de stresse, sendo raras aquelas que mantêm o hábito da chupeta ou do dedo para além daquela idade.

#### **Sucção não nutritiva: que benefícios?**

Chuchar numa chupeta, no próprio dedo, no lençol, na fralda ou em alguns brinquedos, acalma, conforta, relaxa e fornece segurança. É um hábito desejável e que deve ser incentivado. Facilita a vida do bebé e daqueles que o rodeiam.

Embora não se saiba bem porquê, o uso de chupeta no sono, durante o primeiro ano de vida, parece reduzir o risco de morte súbita do lactente, sendo



desejável colocar o bebê a dormir com a sua chupeta quer nas sestas, quer de noite.

Para um recém-nascido, sugar de uma forma não nutritiva na chupeta é muito mais fácil do que extrair leite do seio materno para se alimentar. Assim, para que a amamentação não fique comprometida, a chupeta só deve ser oferecida após amamentação bem consolidada. E, depois de consolidada, a chupeta não parece interferir na duração da amamentação.

#### **Sucção não nutritiva: que riscos?**

A sucção não nutritiva não costuma causar problemas a não ser que persista para além dos 2-3 anos. Com o avançar da idade, mamar na chupeta ou no dedo interfere na erupção dentária, no formato da boca e no desenvolvimento do próprio maxilar causando, entre outros, as mal oclusões vulgarmente chamadas mordidas abertas, mordidas cruzadas e afins. Isto acontece tanto com a chupeta, como com o dedo, embora o tipo de mal oclusão possa diferir. Na idade escolar, já são raras as crianças que mantêm o hábito, mas a sua persistência leva a alterações dentárias mais profundas, pode causar traumatismo dos dentes, deforma a face e conduz a defeitos na linguagem. Se o hábito parar antes da erupção dos dentes definitivos, as deformidades poderão ainda reverter espontaneamente. De outro modo, a correção só será possível recorrendo a tratamentos de ortodontia.

Se, por um lado, esta sucção se pode associar a infeções e deformidades nos dedos e nas unhas, o uso da chupeta parece associar-se a um risco aumentado de candidíases orais (vulgarmente conhecidas como “sapinhos” ou “farfalho” na boca). Há ainda diversos estudos que apontam para um risco aumentado de otite média aguda nas crianças que usam chupeta, risco este que não foi encontrado quando a sucção acontece através dos dedos.

#### **Então, chupeta ou dedo?**

Como vimos até aqui, ambos têm pros e contras. Há que ponderar e decidir. E qualquer decisão é válida: se optar pela chupeta, prepare-se para acordar durante a noite, quando o seu filho perder a chupeta, até que ele a consiga procurar. Se o bebé escolher o dedo, pode haver pouco a fazer; será autónomo mais precocemente, mas o hábito poderá ser mais difícil de passar.

#### **Como ajudar a suspender a chupeta/dedo?**

Até aos 2 anos, o melhor é ignorar. Entre os 2-3 anos, dependendo da frequência e da intensidade do hábito, deve intervir-se suavemente para desabituar. A partir de determinada altura, na própria creche, a chupeta é só para dormir. Seguir os hábitos da creche, elogiar quando a criança não chucha, distrair, manter as mãos ocupadas com atividades divertidas e não punir são abordagens sensatas. Qualquer que seja o método usado, o assunto deve ser explicado e falado com a criança.

**E não desespere! Se, numa idade mais avançada, a criança continua dependente da chupeta ou chucha no dedo, a pressão social exercida pelos coleguinhas, na escola, costuma ser suficiente para que o hábito desapareça.**

