



Páginas para pais:

Problemas na criança e no adolescente

3.11 Os problemas do controle da urina e fezes na criança:

a) A criança que molha a cama ou as calças (enurese)

Introdução

A maioria das crianças controla a urina e deixa de molhar a cama entre os 3 e os 5 anos. Os “acidentes” esporádicos podem acontecer mesmo depois dos 5 anos se a criança está doente, muito cansada, se dorme profundamente ou se bebeu muitos líquidos à noite.

Se o seu filho tem mais de 5 anos e ainda faz chichi na cama uma ou mais vezes por semana (enurese primária), ou se tinha já controlado a urina e volta a molhar a cama (enurese secundária), fale com o seu médico de família.

O que é a enurese e quais as suas causas?

A enurese é a perda involuntária de urina sem que haja uma causa física para esse comportamento. Existem duas formas: a nocturna (molhar a cama à noite) e a diurna (molhar as calças durante o dia).

A enurese noturna é a mais frequente, ocorre principalmente nos rapazes e com frequência o problema existe ou existiu também noutros familiares. Se o treino de controlo da urina é demasiado rígido ou demasiado brando, o sintoma é mais frequente.

Geralmente desaparece na puberdade e nem sempre existem problemas psicológicos associados. Estes são mais frequentes nas raparigas, se a enurese ocorre durante o dia ou se é uma enurese secundária.

Neste último caso existe muitas vezes um acontecimento desencadeante, como por exemplo: o nascimento de um irmão, o início ou uma mudança de escola, uma mudança de casa, a perda ou separação de alguém próximo, etc. Pode também estar associado a problemas psicológicos como a ansiedade ou a depressão.

No caso de a enurese acontecer apenas de dia, possivelmente na escola, tal pode ser devido ao facto de a criança ter vergonha de pedir à professora para ir à casa de banho, por estar demasiado envolvida na brincadeira ou no trabalho ou por não gostar das casas de banho da escola.

De um modo geral é importante excluir a existência de uma doença física (por exemplo uma infecção urinária) ou anomalias do aparelho urinário e do seu funcionamento. Nestas últimas situações a enurese ocorre geralmente também durante o dia e a criança nunca controlou a urina antes.

Os pais devem ter a noção que é muito raro a criança fazer chichi de propósito ou porque é preguiçosa. Quase sempre o seu filho/a sente-se mal e tem vergonha; assim culpá-lo(a) e castigá-lo(a) tende a complicar ainda mais a situação.

Como pode ser prevenido ou diminuído o problema?

Algumas atitudes simples dos pais podem ser úteis e suficientes para limitar ou prevenir o problema:

- Tenha atenção ao modo como treina o seu filho(a) para controlar a urina e as fezes; incentive-o(a), faça uma “festa” quando ele/a consegue mas não seja demasiado rígido ou exigente nem transforme esta fase numa luta.
- Diminua a ingestão de líquidos do seu filho/a à noite.
- Encoraje-o/a a ir à casa de banho antes de se deitar e, se necessário, leve-o/a novamente à casa de banho antes de você se ir deitar. As crianças mais velhas e os adolescentes devem ser incentivados a programar o despertador para acordarem autonomamente à noite e irem à casa de banho sozinhos.
- Não se esqueça de valorizar o seu filho(a) nas noites “secas”.

Onde e quando pedir ajuda?

Se o seu filho/a continua a urinar na cama ou durante o dia apesar das suas tentativas, consulte o seu médico de família. Este irá avaliar a situação e as consequências que esta tem nas relações familiares e poderá propor-lhe outras intervenções. Se necessário poderá também orientá-lo para uma consulta de pediatria ou de saúde mental infantil e juvenil, conforme a situação.

Nos casos mais complicados o tratamento poderá incluir o uso de um alarme nocturno ou de medicação.

Se existem problemas emocionais ou do comportamento associados, está provavelmente indicada a orientação para uma consulta de saúde mental infantil e juvenil.

Como evolui o problema?

A enurese tende a desaparecer ao longo do desenvolvimento e é muito rara já na adolescência.

b) A criança que não controla as fezes e suja as calças (encoprese)

Introdução

A maior parte das crianças controla as fezes até aos 4 anos de idade. Quando há dificuldades neste controle devem ser excluídos alguns problemas físicos como um atraso do desenvolvimento, uma obstipação crónica ou outras doenças mais raras do intestino.

Mesmo na ausência de uma doença física, o mal-estar causado por estas situações à própria criança e à família é intenso e as consequências sobre a integração escolar e social da criança são igualmente importantes (ser gozado por colegas e rejeitado ou evitado por adultos, levando ao sofrimento à desvalorização da criança).

O que é a encoprese e quais as suas causas?

A encoprese é a incapacidade da criança em utilizar adequadamente a casa de banho para defecar, na ausência de uma doença física que o justifique. Pode sujar as calças ou fazer cocó em locais inapropriados como no chão, a um canto, etc. É uma situação mais frequente nos rapazes.

Quando tal acontece após os 4 anos, é natural que os pais se preocupem e procurem ajuda.

Esta situação pode ser devida a:

- Problemas ocorridos durante a aquisição do controle das fezes e urina (por exemplo um treino demasiado precoce, exigente ou inconsistente).
- Problemas emocionais e familiares.
- Dificuldades da criança em lidar com os conflitos e com as zangas (por vezes a encoprese faz parte de um conjunto de comportamentos de oposição e desafio ao adulto).

- Com frequência a encoprese associa-se a uma prisão de ventre; a criança recebe evacuar as fezes duras e a obstipação agrava-se. As fezes moles infiltram-se entre as fezes duras e sujam a roupa.
- Por vezes existe um acontecimento perturbador desencadeante como por exemplo uma mudança importante na vida da criança (nascimento de um irmão, mudança de casa ou de escola, separação dos pais, etc.).

Como pode ser prevenido ou diminuído o problema?

- Evite tirar as fraldas ao seu filho/a demasiado cedo ou ser demasiado rígido ou exigente neste processo.
- Encoraje o seu filho/a a organizar uma rotina diária de ida à casa de banho para defecar. Valorize-o(a) pelos esforços e eventuais sucessos que ele/a obtenha.
- Se a criança é obstipada, incentive-a a comer legumes, frutas e outros alimentos ricos em fibras.
- Tente compreender se há algo que perturba o seu filho(a) e ajude-o/a a resolver a situação.

Onde e quando procurar ajuda?

Se o seu filho tem mais de 4 anos, continua a não controlar regularmente as fezes e se as medidas anteriores não foram eficazes, consulte o seu médico de família. Ele poderá realizar alguns exames e/ou orientar o seu filho(a) para o pediatra.

Particularmente nos casos sem obstipação e em que existam outros problemas emocionais ou do comportamento associados (por exemplo manipular as fezes, espalhá-las ou ter outros comportamentos desajustados), é provável que o seu médico oriente a criança para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da área.

Como evolui a situação?

A encoprese desaparece quase sempre na adolescência mas podem surgir ou manter-se outros sintomas.

Geralmente a resolução é mais rápida se o tratamento for iniciado precocemente. No entanto, muitas vezes os progressos são lentos e o tratamento é prolongado.