



## FAMIPED

### Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

## Enfoque preventivo dos ciúmes infantis

**Autor/es:** Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad.

**Traductor/a:** Susana Rocha.

[Volumen 6. N.º1. Marzo 2013](#) [1]

**Palabras clave:** crescimento, emoções, ciúmes, apego

Os ciúmes são uma reacção normal, mas **não é a única** (reacção) que tem uma criança quando nasce um irmãozinho. Também fica contente, assusta-se, intriga-a, considera-o seu, quer abraçá-lo e tocá-lo, etc.

Com frequência, as pessoas adultas dão muita importância a um comportamento concreto (seja de ciúmes ou uma simples desobediência) e cataloga-se logo toda a criança como de “ciumenta”, “desobediente”.... Sim, a tendência à generalização é muito habitual, mas não é útil.

Em relação aos ciúmes infantis, é frequente ouvir que os pais expressam a sua preocupação sobre as futuras reacções do “príncipe destronado” ante a chegada de um irmão e desejam saber o que fazer para facilitar a sua adaptação ao novo irmão.

Os ciúmes são uma mistura de emoções básicas. Por um lado o **carinho**: a criança gosta (e muito) do seu papá, da sua mamã, do novo irmãozinho... mas, ao mesmo tempo, sente **raiva** de que o irmão monopolize a mãe; de que chore e a sua mãe pareça preocupada; de que antes recebia 100% de todas as atenções e agora toca-lhe muito menos (descer a 50% é um “desconto” muito importante!). Para algumas crianças, a estadia da mãe no hospital por causa do parto causa-lhes uma angústia profunda. Talvez seja a primeira vez que se separam dela e vêem-na cansada, com ar doente e, de forma inconsciente, culpam o novo bebé de que a sua mamã já não esteja radiante e disposta a brincar o dia inteiro.

E, para cúmulo, alguns adultos do meio familiar, sem querer e, a maioria das vezes, com a melhor intenção do mundo, deitam mais lenha ao fogo com comentários desafortunados, um pouco misteriosos ou de duplo sentido...

*“Não tenhas ciúmes do teu irmão...!”*

*“Vou levar o teu irmão...!”*

*“Tu tens que esperar, que agora é a vez do teu irmão...”*

*“Agora, é o mano quem tem que estar com a mamã.”*

Por isso propomos um enfoque positivo e a longo prazo.

### ANTES DE NASCER O BEBÉ.

Dá-se a notícia e partilha-se.

Banaliza-se a gravidez e o nascimento (*“Tal e qual como quando ias nascer tu”*)

## Enfoque preventivo dos ciúmes infantis

---

Explica-se com antecipação que a mamã vai estar dois dias fora de casa porque é no hospital que vai nascer o mano.

### CUANDO JÁ NASCEU.

Permite-se que vá conhecer o irmão logo que possível.

Deixa-se que o toque, que o abrace ou o pegue ao colo (com supervisão, claro)

Deixa-se que olhe para ele e mostrem-se as suas partes íntimas. Os bebés são engraçados, surpreendentes nos seus gestos...

Pede-se-lhe para colocar um dedo na mão do bebé. Isto desencadeia o reflexo de “preensão” e o punho cerrar-se-á sobre esse dedo. É o momento de ficar contente e dizer *“Olha, ele agarra-te a mão; já te começa a conhecer. Dentro de pouco tempo vai querer brincar contigo.”*

Evidentemente, amamentar, mudar a fralda e cuidar do bebé consome tempo, mas isso não quer dizer que o novo bebé necessite da exclusividade total. Todas as coisas que se fazem ao bebé podem fazer-se com o irmão mais velho ao lado, enquanto se fala com ele, contam-se piadas, ou mostram-se habilidades... O mais velho não estorva, aprende. Falar com o mais velho significa ir semeando já palavras no cérebro do mais pequenino. Pedir-lhe favores serve para estimular que desenvolva habilidades. E deve saber que a sua ajuda é agradecida.

É muito frequente que se compare, mas é melhor evitá-lo. Cada criança é uma PESSOA. Só se podem comparar situações: *“Quando tu eras pequeno, como o João, também tinhas um carrinho”, ou “também te tirámos fotografias”, ou “também estavas ao peito o tempo todo....”*

O facto de ser agora uma criança “mais velha” não deve exigir só sacrifícios (*“tens que esperar”, “tens que ajudar...”*). Também deve ter vantagens.

Deve-se ser generoso com frases de elogio: *“Gosto tanto como fazes isso. Vê-se que estás mais crescido, que te estás a tornar um menino grande.” “Estou muito orgulhosa de ti; foste capaz de esperar que mudássemos a fralda à Laura apesar de teres fome e queres lanchar...”*

Convém procurar o momento de lhe dedicar um pouco mais de atenção. Uns momentos privilegiados a sós com um dos seus papás (*“como eu gosto de brincar contigo”, ou “que vamos juntos ao parque, ou “que vamos juntos ao cinema”*), ler uma história antes de dormir (*“gosto muito quando lemos uma história”*).

### QUANDO MANIFESTA CIÚMES

É correcto “antecipar” os momentos já que é provável que o irmão mais velho faça alguma tentativa de recobrar o protagonismo (costumam ter sempre vontade de fazer chichi ou qualquer outra coisa “precisamente” quando é altura de amamentar o bebé). Então prepara-se o cenário com antecedência: *“Anda cá, traz essa cadeira e uma história, que a Irene tem que comer. Lês-me uma história ou lemo-la juntos. Ou lemo-la ao bebé... e assim desfrutamos os três de estar juntos”*.

Claro, não se deve esquecer que há que pôr **limites**:

- Não se pode fazer mal ao bebé.
- Não podes pegar no bebé sozinho.

Por último, devemos recordar que um ponto essencial é o **ACEITAR as emoções básicas**. Inclusive os ciúmes e a raiva. Para a criança é complicado ter que gerir duas emoções contrárias. Mas isso acontece-nos quase todos os dias aos adultos.

## Enfoque preventivo dos ciúmes infantis

---

E se o mais velho diz *“Não quero o mano”, “É muito feio”, “Devolve-o ao hospital”, “Que o leve não sei quem”*?

- Não serve de nada e é contraproducente dizer-lhe que isso não se diz ou isso não se sente. Ele sente-o assim. Ponto. É um sentimento.
- Tem que se lhe explicar que é normal que em alguns momentos goste muito dele e noutros lhe dê muita raiva que o bebé tenha vindo a sua casa alterar os seus hábitos.
- Tem que se ajudar a que entenda e descubra que tem um sentimento de apego; que o descubra e desfrute.

E para isto:

- Tem que se lhe dar mais carinho.
- Tem que se lhe confirmar uma e muitas vezes que continuamos a gostar muito dele...

Nesta situação, as crianças são mais vulneráveis às críticas e deve-se insistir que se deve corrigir o comportamento que está mal, mas respeitando a pessoa. Ou seja, não se deve dizer *“És um desajeitado, entornaste a água”* mas sim *“A água caiu; anda, eu ensino-te a apanhá-la”*.

Nem: *“És mau. Atiraste o carrinho para o berço do bebé”,* mas sim: *“Não atires o carrinho para o berço do bebé, porque podes magoá-lo”*.

### Para recordar:

- Os ciúmes são uma reacção normal que, seguramente, se manifestará nalguma ocasião.
- É uma mistura de carinho e raiva, difícil de processar pelas crianças pequenas.
- Convém que a criança saiba que é normal sentir coisas opostas e dar-lhes nome.
- Deve-se dedicar atenção ao irmão mais velho, que desfrute da sua nova condição, que se sinta importante.
- As crianças portam-se melhor quando recebem carinho incondicional e aprovação.
- É muito mais frequente observar no irmão mais velho reacções de afecto, como cuidar, tranquilizar, embalar o bebé... E em breve estarão os dois a divertir-se juntos.