



Dr Christopher Green, que escreveu o popular livro para pais, *Toddler Taming*(1), disse que o uso do banheiro era uma das áreas onde as crianças têm o voto final. Se uma criança se torna rígida e se recusa a sentar no vaso sanitário, então todas as tentativas para convencê-la ou coagi-la a se inclinar e sentar, serão em vão.

Isto, que se aplica a crianças comuns, se aplica da mesma forma às crianças autistas e ainda mais. Além de todos os desafios normais do treinamento do uso do banheiro, as crianças autistas:

1. Têm freqüentemente dificuldades de aprendizagem, então elas podem levar mais tempo para aprender as habilidades básicas necessárias para que usem independentemente o banheiro. Pode levar até um ano e às vezes mais para que crianças autistas se mantenham secas, e dois anos ou mais para que permaneçam limpas.
2. Elas com freqüência têm problemas em aprender a falar e em usar a linguagem. Elas podem não ser capazes de dizer-lhe com palavras que precisam ir ao banheiro, de forma que você terá que estar atento a outros sinais indicando que elas precisam usá-lo.



3. Elas podem achar muito difícil de se adaptar de uma situação para outra. Por causa disto, podem muitas vezes ir felizes ao banheiro em casa, mas precisar usar fraldas da creche ou escola. Se alguém alguma vez tenta levá-las ao banheiro na escola, podem ficar muito zangadas e ter crises e birras.
4. Podem ainda ficar limpas ou secas, mas não as duas coisas ao mesmo tempo. Algumas crianças autistas podem facilmente urinar no vaso, mas se recusar a sentar no vaso para defecar. Pode acontecer delas ficarem preocupadas de serem respingadas pela água.
5. Podem desenvolver padrões de comportamento difícil no uso do banheiro, tais como, espalhar fezes nas paredes do banheiro, em outro lugar ou nelas mesmas. Algumas vezes este é um problema específico à noite.
6. Podem fazer xixi ou cocô em outros lugares, assim como no banheiro. Com freqüência parecem não perceber que isto é, na maioria das vezes, completamente inapropriado.



7. Podem se recusar a limpar-se depois de fazer cocô porque ficam muito bravas com a idéia de ficarem desarrumadas ou sujas de alguma maneira. Para algumas crianças autistas este medo pode se traduzir por uma recusa absoluta de movimentar o intestino e elas então ficam gravemente constipadas e sofrem de fortes dores de barriga e outros sintomas.

8. Podem algumas vezes machucar a si mesmas puxando os genitais ou cutucando a si mesmas tanto à noite quanto quando vão ao banheiro.

9. Seu pequeno menino ou menina pode ter um destes problemas, ou uma combinação deles ou talvez, nenhum. Entretanto ir ao banheiro pode ser uma dificuldade. Se este for o seu caso, leia abaixo.

#### Dificuldades de aprendizagem, autismo e o uso do banheiro

Como toda habilidade, a facilidade de aprender a usar o banheiro depende do quão leve ou grave é o autismo de seu filho e do quão leves ou graves são suas dificuldades de aprendizagem. Entretanto as dificuldades no uso do banheiro são muito comuns em crianças com autismo. Uma pesquisa aplicada por uma de nossas colegas resultou que 82% das crianças no seu estudo tinham dificuldades, ou tinham anteriormente vivido dificuldades com o uso do banheiro (2).

O autismo de seu filho(a) significa que ele, com freqüência tem dificuldades na compreensão das normas sociais que governam nossas vidas ? por que ele não tiraria a roupa e faria xixi no meio do parque se precisa fazê-lo?

Se seu filho(a) também tem dificuldades de aprendizagem, pode levar mais tempo para que aprenda qualquer habilidade. Pode também levar mais tempo para aprender a perceber os sinais do seu corpo. Ele pode não perceber que realmente precisa ir ao banheiro.

#### Como começar a abordar este problema?

Duas coisas que qualquer pai ou mãe precisam em abundância:

1. Paciência
2. Senso de humor

Os dois às vezes são difíceis cultivar. Entretanto, se você conseguir insistir em desenvolver tais qualidades, isto poderá contribuir muito para sua sanidade no longo prazo.

1. Primeiro, não tente fazer da ida ao banheiro uma guerra com seu filho(a): você provavelmente não a vencerá e as coisas podem piorar.



2. Para abordar qualquer problema de uso do banheiro você provavelmente vai precisar dar um passo de cada vez.
3. Espere que as coisas levem mais tempo do que levariam com crianças que não sofrem de autismo ou/e dificuldades de aprendizagem.
4. Você não está sozinho. A maioria dos pais de crianças autistas irá passar, sob algum aspecto, pelo que você está passando.
5. Existem pessoas que podem ajudar. Se você estiver fracassando em abordar esta área, poderá talvez ser capaz de recorrer a várias pessoas de diferentes áreas para buscar apoio e orientação:
  - a) Seu médico ou pediatra.
  - b) Um psicólogo clínico infantil (seu médico ou agente de saúde pode indicar um).
  - c) Uma filial local da Associação Nacional de Autismo . Você pode se encontrar com outros pais que possivelmente tenham idéias que funcionaram com eles e que podem te ajudar. Eles também realmente sabem ?como é passar por isso? e isto pode ser um consolo.
  - d) Na escola ou creche de seu filho (a). Se seu filho freqüenta uma escola especial ou creche para crianças com dificuldades de aprendizagem ou uma escola para crianças autistas, os educadores podem muito bem ter muita experiência no ensino de habilidades para o uso do banheiro. Você talvez possa falar com eles a respeito de coisas que eles estão tentando na escola e que você possa tentar também em casa. Isto pode ser efetivo porque significa que o problema está sendo abordado de forma consistente.

#### Indo buscar ajuda

Se você vai e busca orientação de um profissional você deve ser honesto a respeito do que você pode e não pode fazer. Desta forma a pessoa que está trabalhando com você pode tentar e ajustar a orientação que está dando às suas condições. Comumente quando vamos buscar orientação sobre algum aspecto de ser um pai ou uma mãe, mudamos o nosso jeito para criar uma boa impressão, porque não queremos que nosso pedido de ajuda seja visto como um sinal de não ser um bom pai. Isto, com freqüência provém do sentimento de que somos culpados pelo problema. Os pais, algumas vezes, cometem erros, mas nenhum dos educadores sabe ser um pai ou uma mãe, especialmente como ser pai ou mãe de uma criança com necessidades especiais.

Se você está se sentindo cansado ou por baixo, ou sua confiança está numa maré baixa, seja franco e honesto com o profissional que você está procurando em relação a estes estados.



Pode ser que o que você precisa inicialmente seja de apoio, como pai ou mãe, para superar um momento difícil. Uma vez que você estiver se sentindo melhor com você mesmo, pode ser que você possa ser capaz de abordar o problema com mais confiança, e a confiança em suas habilidades como pai ou mãe é, com freqüência, parte da solução.

A pessoa que está trabalhando com você pode ser capaz de te ajudar diretamente ou explorar as várias possibilidades pelas quais você pode começar a obter suporte. Existem disponíveis alguns serviços telefônicos de ajuda para que você ?ligue? quando não tem ninguém mais para recorrer/conversar.

#### Estratégias para tentar

Não existe uma varinha mágica, e estas estratégias não são fórmulas ou receitas garantidas para produzir sempre efeitos ou resultados. Pode ser que você encontre a tempo sua própria solução, mas colocamos algumas idéias que nós usamos em nosso trabalho e que ajudaram os pais no passado. Acima de tudo, você tem que ser realista. Não tem sentido algum tentar implementar alguma estratégia que no final você não consegue continuar porque ela rouba mais energia e compromisso do que você tem para gastar ? você simplesmente terminará frustrado e talvez irritado e deprimido.

#### 1. Estabelecendo um rotina

Como qualquer criança, uma criança autista pode ser ajudada a adquirir bons hábitos. Leve-as para sentar no vaso sanitário ou pinico após todas as refeições. Após as refeições é uma boa hora, porque o intestino parece naturalmente tentar criar espaço para a digestão dos novos alimentos empurrando o lixo para fora. Leve seu filho(a) por volta de vinte minutos após uma refeição. Levá-lo na hora certa será uma questão de tentativa e erro!

## 2. Esteja atento e procure sinais?

Pode ser que seu filho dê sinais não-verbais específicos quando ele quiser fazer xixi ou cocô. Tais sinais podem ser variados: a criança pode ficar incomodada, chata, nervosa de uma determinada maneira ou ir até um determinado lugar (um menino pequeno que eu conheci se escondia debaixo de uma mesa quando estava querendo fazer cocô!). Tente responder a estes sinais levando a criança até o banheiro e animando-a a se sentar no vaso sanitário ou pinico. Tente fazê-la sentar por um curto período de tempo, digamos cinco minutos, antes de deixá-la sair. Se ela não fizer nada de cocô ou xixi deixe-a sair, mas leve-a de volta um pouco depois, especialmente se ela dá sinais que está a ponto de fazer algo na fralda ou nas calças.

Muitas crianças sem problemas de aprendizagem que têm intestino preguiçoso ou incontinência precisam de estimulação para ir ao banheiro para evitar acidentes. Isto é tão importante quanto, ou até mais importante para crianças com autismo, uma vez que elas podem não reconhecer os sinais de seu corpo avisando que elas precisam usar o banheiro.

## 4. Recompensas/prêmios

Pode ser de inestimável ajuda mostrar para seu filho(a) que você fica contente quando ele usa adequadamente o banheiro ou o pinico. Simplesmente porque uma criança é autista isto não significa que ela não se interesse por elogios ou pequenos prazeres/deleites. Para algumas crianças o elogio será mais efetivo. Para outras, o mais efetivo será permitir que façam uma atividade preferida, ou dar algo gostoso para comer. Você descobrirá o melhor prêmio para seu filho(a).



## 5. Não incentive rituais.

Algumas crianças insistirão para que rituais específicos sejam realizados quando vão ao banheiro. Tente não continuar com eles em prol de uma vida tranqüila. Se você incentivá-los, as coisas vão ficar mais difíceis no longo prazo.

## Assistência especial para problemas mais difíceis

Algumas crianças têm problemas específicos para aprender a ficar limpas e secas, sendo que algumas vezes alguns tipos de assistência especiais podem ajudar.

### 1. Alarmes

Uma almofada especial é colocada sob os lençóis (se o problema é molhar ou sujar a cama durante a noite) ou nas calças da criança. Se seu filho(a) começa a se molhar, esta aciona uma cigarra (zumbido) ou um sino. Para as crianças que molham a cama, se isto as acorda elas parecem serem automaticamente levadas a se segurar e parar de molhar. Estes alarmes são usualmente indicados por médicos em clínicas especiais para problemas com o uso do banheiro, ou por psicólogos que explicam exatamente como devem ser usados. Há também as cigarras especiais que podem ser postas dentro de um pinico para ajudar a ensinar seu filho(a) a

usá-lo corretamente. Os alarmes são com freqüência eficazes quando usados juntamente com "programas comportamentais" planejados para ajudar você a ensinar seu filho(a).

## 2. Capas para colchão

Se as camas molhadas são um grande problema, capas especiais para proteger colchão são disponíveis tanto em clínicas especializadas quanto, às vezes, por meio de seu agente domiciliar de saúde. Os clínicos e seu agente domiciliar de saúde podem também obter acessórios para a assistência de problemas de incontinência? para ajudá-lo a manter a lavagem num nível mais razoável até que o problema melhore. Se o serviço local para o desenvolvimento da criança tem um agente domiciliar de saúde para necessidades especiais, esta pode ser uma boa pessoa para pedir informações a respeito.

## 3. Pijamas

Algumas crianças têm problemas de comportamento específicos relativos ao uso do banheiro. Uma dificuldade especialmente aflitiva é quando as crianças se untam? com cocô. Podem fazer isto particularmente à noite. Se for o caso, você pode obter pijamas especiais para que as crianças usem à noite, que as impeçam de fazer isto ou de se ferir arranhando ou escavando em seus traseiros/fundilhos (não se preocupe - isto não é como colocá-los em algum tipo de "camisa de força").

As capas para colchão e pijamas podem ajudar a evitar que a criança se suje e outros acessórios especiais podem ser disponibilizados através de alguns órgãos dos NHS (serviço Nacional de Saúde). Seu agente local domiciliar de saúde para necessidades especiais pode ser a primeira pessoa a ser contatada para obtenção de outros equipamentos/acessórios. Como um primeiro passo, poderão comumente organizar suprimentos de fraldas para as crianças que são atrasadas na aquisição de continências. Instituições governamentais tais como Agências o MENCAP podem também indicar o que estiver disponível e como proceder para sua obtenção. Muitos serviços de saúde locais têm - clínicas de enurese?, por exemplo, que podem dar ajuda e orientação. O trâmite para estes serviços pode ser feito também através de seu agente domiciliar de saúde ou médico.

## 4. Medicação

Às vezes a medicação pode ajudar se sua criança sofrer de constipação ou se molhar à noite ou durante o dia. Seu próprio clínico geral ou pediatra podem orientá-lo a respeito.

O que faço se meu filho (a) parece ter medo do banheiro?

Este é um problema comum particularmente com crianças mais capazes e verbais. Tente fazer as coisas em estágios para superar este problema. Por exemplo, se seu filho (a) usar fraldas:

1. Tente levá-lo para fazer xixi ou cocô na fralda, mas enquanto estiver no banheiro;
2. Então tente conseguir que ele se sente no vaso sanitário com a tampa para baixo (fechado) enquanto eles ainda estiverem usando sua fralda;
3. Então dê um passo a mais fazendo-o sentar despido e no vaso com a tampa aberta;
4. Finalmente sem fraldas e limpando-se.

Este é apenas um exemplo. Um psicólogo ou o outro profissional ajudante poderiam trabalhar com você em um programa especial para seu filho(a). De qualquer forma será importante para você que seu filho seja avaliado regularmente e que você tente permanecer calmo. Lembre-se que a mudança pode ser lenta.

Se seu pequeno menino ou menina está com medo de ficar desarrumado ou sujo, brincar com coisas tais como massa de modelar, tinta a dedo, massa e argila pode ajudar a reduzir seus temores. Isto pode ensiná-lo que ficar desarrumado não é o fim do mundo, uma vez que você pode sempre ficar novamente limpo.

ResumoRecuperar cada estratégia ou programa possível para cada tipo de problema com o uso do banheiro renderia um verdadeiro manual! Você pode verificar que paciência, incentivo delicado e perseverança irão, no final, render dividendos. Lembre-se que muitos pais acham que isto leva tempo demais. Acima de tudo:

1. Não tenha medo de pedir ajuda, especialmente com problemas aflitivos, tais como se "melar?". O fato de haver um problema não significa que é sua culpa.
2. As crianças com dificuldades de aprendizagem mais graves podem necessitar de programas de treinamento especial no local por um tempo para ajudá-las a se manterem limpas e secas.
3. Para algumas crianças, permanecer limpo e seco é uma questão de serem "examinados" regularmente e lembrados que precisam ir ao banheiro.
4. Os problemas graves no uso do banheiro não são nenhuma piada - se você precisar, busque apoio, ajuda e orientação.

Referências bibliográficas:

1. Green, C. Toddler Taming. Vermilion, London, 1992.
2. Szyndler, J. "Toileting problems in a group of children with autism". Child, Psychology and Psychiatry Review, 1 (1), 1996.

Fonte do texto original "Toilet Problems" by Paul Dickinson: Disponível na internet (em inglês):  
[<http://trainland.tripod.com/paul.d.htm>], acessado em dezembro de 2002.