



Estomias  
Feridas  
Incontinências

# SOBEST<sup>®</sup>

associação brasileira de estomaterapia

# Guia para um Desfralde Consciente



## Dados de produção

# Guia para um desfralde consciente

### Autoras:

Drielle Fernanda de Arruda  
Gisela Maria Assis

### Ilustrações:

Andréa Stutz Soares De Angelis

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, apropriada ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenagem em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas, artigos ou outras publicações, mediante a devida referência à fonte.

#### Idealização

Instituto Fluir

#### Coordenação Editorial

André Luiz Cabral de Vasconcelos

#### Revisão textual

Ana Carolina A. S. C. Vasconcelos

#### Finalização de arte e editoração

Editora Casa Cultura  
contatos@casacultura.com.br

#### Revisão técnica de conteúdo

Ednalda Maria Franck,  
Camila Giardi Fachin,  
Gisela Martins,  
Sônia Regina Pérez Evangelista Dantas

#### Ilustrações de capa e internas

Andréa Stutz Soares De Angelis  
deastutz@gmail.com

#### 1ª edição

Junho / 2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

ARRUDA, Drielle Fernanda de;  
ASSIS, Gisela Maria.

### Guia para um desfralde consciente

1.ed. - Taubaté: Casa Cultura, 2021.  
17 pág. / 210x297mm.

ISBN: 978.65.87059-42-6

1. Medicina e saúde I. Título

CDU: 610

#### Índice para catálogo sistemático:

1. Brasil: Medicina e saúde - 610

Todos os direitos reservados:



## APRESENTAÇÃO

Essa cartilha foi desenvolvida para você, pai, familiar ou educador que está acompanhando uma criança na fase de desfralde. Nós sabemos que esse período é cheio de novidades e também de dúvidas. Pensando nisso, elaboramos esse material com muito carinho, pois desejamos que todas as crianças passem por esse processo de forma tranquila e respeitosa.

Mas antes de continuar, queremos parabenizar você por buscar informação nesse momento tão especial. Essa é uma fase que marca o desenvolvimento da criança, ela está crescendo e isso é resultado de um árduo trabalho de cuidado, amor, carinho e muita responsabilidade.

O desfralde é um grande marco na vida da criança, pois ela está conquistando a sua independência.

Encarar essa fase é também desafiador, pois existem várias culturas e muitas informações diversificadas, mas nós pesquisadores estamos estudando muito para tornar esse processo cada dia mais adequado e respeitoso para a família e para a criança.

Essa cartilha é fruto de muito trabalho, estudo e pesquisa das enfermeiras do Instituto Fluir em parceria com a SOBEST. Por isso, desejamos que você aproveite todo esse conteúdo, mas sobretudo que você observe e admire o crescimento da sua criança, pois essa fase, com certeza, vai deixar saudades.

*Boa leitura.*

## SUMÁRIO

<b>Tudo o que você deve saber sobre essa fase! .....</b>	<b>05</b>
O que é o desfralde? .....	05
Quanto tempo dura? .....	05
Em qual a idade ocorre? .....	05
Como identificar esses sinais? .....	06
<b>Sinais de prontidão segundo a SBP .....</b>	<b>06</b>
<b>A criança está apresentando sinais de prontidão!</b>	
<b>E agora? Qual é o próximo passo? .....</b>	<b>11</b>
Os três pilares	
O adulto preparado .....	11
O ambiente preparado .....	11
A criança equilibrada .....	11
Lembretes e dicas .....	12
<b>Referências .....</b>	<b>16</b>

# Guia para um desfralde consciente

## Tudo o que você deve saber sobre essa fase!

A fase do desfralde traz muitas dúvidas. Nós temos consciência de que é um período muito especial. Ao mesmo tempo em que acontece o controle das eliminações, outras habilidades surgem. Por isso, desenvolvemos essa cartilha com o objetivo de tornar esse momento fácil, divertido e leve.

Vamos lá?

### O que é o desfralde?

É o processo em que a criança deixa de usar fraldas. Inicia quando a criança começa a apresentar os sinais de prontidão (falaremos adiante) até o momento em que a fralda deixa de ser necessária e é retirada por completo. Em literaturas técnicas ou científicas, esse processo é conhecido como Treinamento Esfincteriano. O desfralde ou treinamento esfincteriano é um marco no desenvolvimento da criança.

Chamamos de marcos do desenvolvimento os sinais e características, ações e comportamentos esperados do bebê ou da criança, de acordo com a idade. Os marcos são atitudes e ações a nível neurológico, psicológico e motor (movimentos como engatinhar, rolar, andar, segurar objetos) - e através deles os profissionais verificam se a criança está se desenvolvendo. Isso é frequentemente avaliado nas consultas junto com o peso, altura e exame físico.

### Quanto tempo dura?

Não existe um tempo determinado de duração. O processo de amadurecimento cerebral depende de cada criança. Ela precisa aprender a identificar o que está sentindo. O adulto é um guia e deve auxiliar a criança construindo um ambiente seguro, de apoio e aprendizagem.

### Em qual a idade ocorre?

De acordo com as diretrizes publicadas pelas Sociedades Brasileiras de Pediatria (SBP) e Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), a média de idade atual, a criança completa o desfralde diurno entre 36 e 39 meses, ou seja, entre três anos a três anos e três meses. Isso é uma média, o que significa que poderá acontecer antes ou depois.

É importante destacar que a Sociedade Internacional de Continência Pediátrica apenas considera um problema a ser avaliado quando a criança permanece tendo perdas de urina ou fezes depois dos cinco anos de idade; até lá, é um processo de desenvolvimento e aprendizado, mas que deve ser crescente.

### Como identificar esses sinais?

Cabe ao adulto observar os sinais que a criança apresenta ao longo dos cuidados do dia a dia. Vamos conhecê-los?

### Sinais de prontidão segundo a SBP:

1. *Imitar o comportamento dos pais ou de cuidadores.*

As crianças desejam ser como os adultos. Elas seguem o exemplo dos pais ou responsáveis - é nesse momento que tentam imitar as atividades.



2. *Desejar agradar.*

Nessa fase, a criança busca a aprovação do adulto. Ela o reconhece como o seu guia e costuma repetir padrões que ela percebe que agrada seus responsáveis.

3. *Desejar ser autônomo: insistir em concluir tarefas sem ajuda e se orgulhar de novas habilidades.*

Ela procura se arrumar, escovar dentes e até fazer atividades domésticas sem ajuda. Fica feliz em executar com sucesso e mostra para os pais e/ou responsáveis.



4. *Andar e estar apta a sentar de modo estável e sem ajuda.*

Essa fase é rodeada de tabus e aspectos culturais. Muitas famílias acreditam que é necessário a criança abandonar a fralda antes dos 18 meses, mas é importante ressaltar que é importante que a criança ande e tenha equilíbrio para sentar. Isso mostra amadurecimento neurológico prévio importante.

5. *Pegar pequenos objetos.*

Mais um marco no desenvolvimento da criança. A coordenação motora fina. Pegar pequenos objetos faz parte do amadurecimento neurológico. Também é prévio ao desfralde.



6. *Ser capaz de dizer NÃO como sinal de independência.*

Lembre-se: desfralde é também o desenvolvimento de autonomia e independência. Deixar a fralda é um processo que envolve padrões neurológicos e de comportamento. Por isso, ela precisa ter a habilidade de decisão sobre si e sobre os objetos que a ela pertencem.

7. *Entender e responder a instruções e seguir comandos simples.*

Entender a rotina diária e ser capaz de segui-la, assim como, os comandos dos pais e responsáveis também é um processo neurológico e cognitivo que já deve estar desenvolvido, pois a criança deve entender a sua importância e função no ambiente em que está.



8. *Saber puxar as roupas para cima e para baixo.*

Algo de grande importância é que a criança seja capaz de se vestir sozinha, pois essa é uma habilidade indispensável. Claro que é possível facilitar o processo pelo uso de roupas de fácil manejo, por exemplo, sem zíper, sem botões... Lembre-se que a criança já deve ser autônoma na maioria dos cuidados pessoais. Não precisa da palavra “**vestir-se**”



9. *Possuir um vocabulário simples referente ao treinamento esfincteriano.*

Reconhecer o que é xixi e o que é cocô. Que o banheiro é onde o adulto faz suas necessidades. Que o adulto usa o vaso sanitário para eliminar o xixi e o cocô. Qual a função da descarga e do papel higiênico, etc.

10. *Usar palavras, expressões faciais ou movimentos que indicam a necessidade de fazer xixi ou cocô.*

Nesse momento, o adulto percebe uma comunicação verbal ou não verbal da criança.

São comportamentos e expressões que indicam que ela fez ou está prestes a fazer xixi ou cocô.

11. *Mostrar interesse em outras pessoas que estejam usando o banheiro.*

Esse é um momento bem interessante. A criança faz muitas perguntas, acompanha o adulto ao banheiro. Muitas querem apertar a descarga, até ajudar o adulto a se limpar. É importante que a criança entenda o momento como natural, agradável e divertido. Não precisa da escrita



**12.** *Ficar seco por duas horas ou mais durante o dia.*

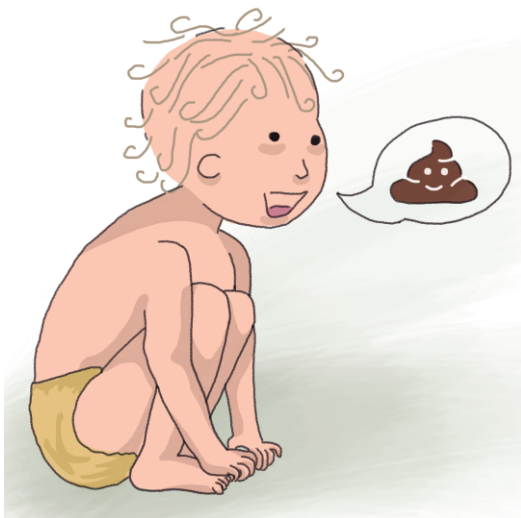
Essa é a fase que indica que a criança já está ficando habilidosa em controlar os esfíncteres, que são os músculos em formato de anel que fecham a saída do xixi e do cocô.

**13.** *Dizer que está “fazendo xixi” no momento da micção, em geral nos banhos.*

Esse é o momento em que a criança começa a identificar o que está saindo e por onde está saindo. Quando sente e assimila, ela nomeia, por exemplo “estou fazendo xixi”.

**14.** *Dizer aos pais que acabou de urinar ou evacuar em pequena quantidade na fralda e se incomodar com a fralda molhada ou tentar retirar a fralda molhada ou pedir para ser trocado.*

Nesse momento, ela sabe identificar qual foi a eliminação e já não aceita permanecer molhado ou sujo de fezes. Começa a fase de consciência física.



**15.** *Não querer usar fraldas ou mostrar interesse em cuecas ou calcinha.*

Esse é a fase da euforia.

Muitos pais acham que é nesse momento que a criança já está pronta para retirar a fralda e muitas vezes acabam se frustrando com os escapes.

Calma! Está perto. Deixe a criança manusear as peças, vesti-las, mas ainda não retire a fralda, pois ela ainda é necessária.



**16.** *Conseguir ficar parada no penico ou vaso sanitário por 3 a 5 minutos.*

Esse é um ponto muito importante.

Crianças com dificuldade de concentração, déficit de atenção, autismo tendem a ter dificuldade em se manter paradas. Se você perceber essa dificuldade em seu filho, busque ajuda profissional.



**17.** *Permanecer brincando na mesma atividade por mais de 5 minutos.*

Usar o banheiro exige atenção e concentração da criança. Ela é um ser em desenvolvimento. Por isso, ela ainda está encaixando as peças do seu quebra-cabeça e aprendendo a lidar com as suas habilidades.

Portanto, manter-se concentrado é um ponto importante a ser observado e orientado pelo adulto.

Você pode fazer uso de livros, atividades, histórias e músicas para manter ela concentrada nesse período. Músicas são ótimas aliadas. Escolha uma que faça sentido para você e a sua criança, isso vai ajudar na concentração e associação entre música e ação.

**18.** *Ser capaz de apontar o que deseja.*

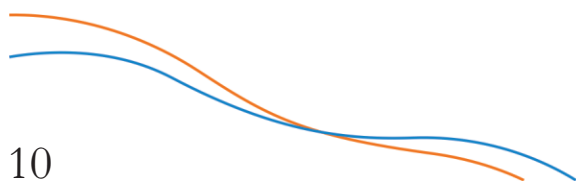
Faz parte da autonomia da criança identificar o objeto e manifestar com precisão a sua vontade e desejo. Da mesma forma que ela precisa aprender a identificar a necessidade de fazer cocô e o xixi.

**19.** *Ter iniciado a comunicação por palavras ou frases simples.*

Com exceção das crianças com desenvolvimento atípico, ou seja, fora do esperado, na fase de preparo para o desfralde a criança deve apresentar um vocabulário mínimo ao saber nomear objetos, construir frases conexas, de acordo com a sua idade.

**20.** *Não apresentar atrasos nos marcos do desenvolvimento.*

Lembra que falamos dos marcos do desenvolvimento da criança? Em cada fase, novas habilidades e novos comportamentos são esperadas. Crianças com desenvolvimento fora do esperado para a idade precisam ser avaliadas e atendidas por equipe multiprofissional. Nesse caso é necessário investigar a necessidade prioritária antes de iniciar o processo de desfralde da criança.



## A criança está apresentando sinais de prontidão! E agora? Qual é o próximo passo?

Bom, você observou a sua criança e percebeu que ela apresenta vários sinais de prontidão. Ela está aprimorando dia após dia o controle do xixi e do cocô. Então, agora é a hora em que você, adulto e/ou responsável, vai contribuir para esse processo.

Porém... Antes de falar como ele acontece é importante lembrar que essa é uma **habilidade adquirida e desenvolvida pela criança**. O adulto tem a função de preparar o ambiente para que a criança possa se desenvolver.

Para isso, é importante que a criança esteja num ambiente seguro, tanto físico quanto emocional. Nesse guia utilizamos a teoria de Maria Montessori, uma médica italiana, que estudou por muitos anos a infância e escreveu vários livros que revolucionaram a educação infantil e a atenção à criança de maneira geral, em todo o mundo.

A teoria de Montessori apresenta seis pilares, mas para a realidade do desfralde, vamos citar três. Esses pilares são base para que o controle das eliminações e o desfralde aconteçam de forma consciente e gentil, respeitando o momento da criança.

### Vamos aos três pilares:

**O adulto preparado:** é ele que vai guiar e dar subsídios físicos e emocionais para o desenvolvimento. Ele observa e reconhece os sinais de prontidão. Um adulto preparado observa e confia na criança. Ele enxerga na criança e nos seus atos suas necessidades.

**O ambiente preparado:** é um ambiente adaptado e seguro. No caso do desfralde, o banheiro deve ser adaptado para que a criança exerça suas atividades de forma livre e segura, ou seja, adaptar o redutor de assento, banquinho para apoio dos pés ou penico. Manter o banheiro e a casa seguros para que ela possa se desenvolver.

**A criança equilibrada:** adaptando a visão de Montessori para o desfralde, interpretamos que a criança preparada é aquela que já apresenta os sinais de prontidão para esse processo.

### Vale lembrar!

Antes de mais nada é importante pontuar algumas coisas, por exemplo:

- Não existe “a idade” fixa e rígida para a criança desfraldar. **Não é data de validade!**
- De acordo com os marcos do desenvolvimento atuais, é **ESPERADO** que a criança finalize o processo de desfralde por volta dos três anos a três anos e meio, em média, podendo ser antes ou depois, sem que seja considerado um problema.
- O processo de controle das eliminações é uma **habilidade adquirida**, ou seja, somente a criança é capaz de aprimorá-lo.

Agora que já entendemos que o protagonista desse “filme” é a criança, vamos planejar, junto com ela, o próximo passo.

### Primeira dica:

Combine com os demais cuidadores, como avôs, tias, babá e profissionais da creche/escola, como será o processo. Todas as pessoas que estão envolvidas nos cuidados da criança devem falar a mesma língua e tomar as mesmas atitudes.

O processo envolve combinar o vocabulário a respeito das eliminações, genitálias e objetos que vão ser usados nesse processo. Por exemplo, quais serão os nomes dados aos genitais e às eliminações? Vulva? Pepeca? Periquita? Pênis? Pintinho? Pipi? Cocô? Xixi? Fezes? Urina?

**Atenção! Estudiosos da área recomendam que se ensine as crianças o nome correto dos genitais: vulva e pênis.**

Cabe ressaltar que esse vocabulário deve ser implantado desde os primeiros meses de vida, mas principalmente na fase de aquisição de linguagem, pois reconhecer suas genitais e nomeá-las faz parte, além de tudo, de prepara-las para evitar possíveis abusos.

### Importante!

Nesse momento, vale o acordo quanto às ações a serem tomadas quando ocorrerem escapes, pois é comum que eles aconteçam ao longo do processo.

Nunca utilizar frases humilhantes como dizer que “é feio”, “nojento”, falar em tom de bronca “eu já falei para você pedir para ir ao banheiro!” e muito menos agredir verbalmente ou fisicamente.



Violência não ajuda em nada nesse processo! Pelo contrário, pode levar a sérias disfunções no futuro. Lembre-se é uma fase de aquisição de habilidades e a criança está feliz em crescer e se desenvolver. Ela não tem a mesma impressão que a maioria dos adultos tem sobre eliminações, para ela o cocô e o xixi são produtos que ela construiu dentro do seu corpo, preciosidades. Quem lida mal com esses elementos são os adultos, então não aja de forma agressiva. Ela pode fazer uma associação negativa e prejudicar o processo, como querer escondê-las ou evitar eliminá-las provocando problemas como dificuldade em fazer cocô (constipação).

### Segunda dica:

Defina qual vai ser o objeto que a criança vai usar: vaso sanitário adaptado com redutor de assento e banco de apoio para os pés ou penico?

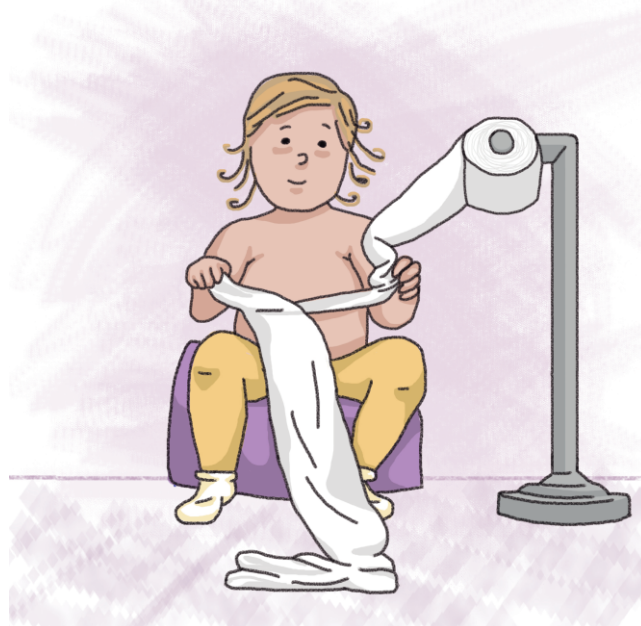


Se possível é interessante que a criança escolha. Principalmente se a escolha for o penico, que ela participe da compra.

### Terceira dica:

Lembre-se de deixar os objetos de uso da criança (penico, papel higiênico, sabonete, toalha) ao seu alcance para que ela pratique as suas habilidades e sua autonomia.

Deixe-a manusear e tentar utilizar esses objetos, essas tentativas são parte do processo de aprendizagem, com supervisão do adulto.



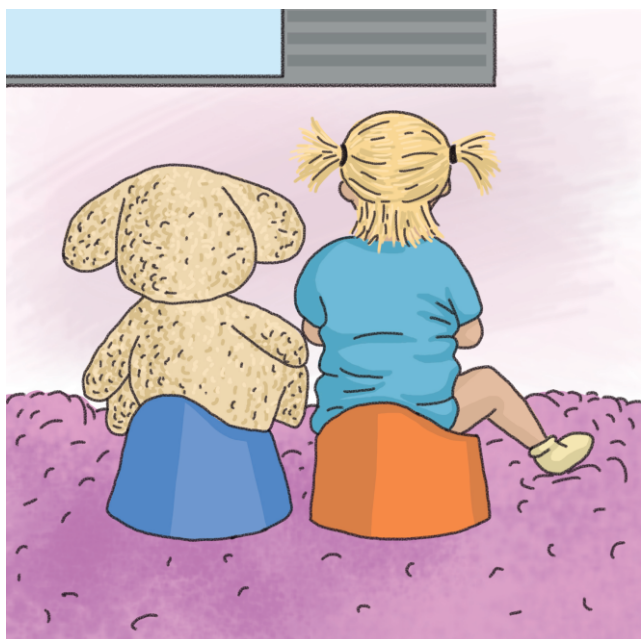
### Quarta dica:

Passe a vestir a criança com roupas fáceis de baixar e levantar. Uma dica legal é usar calcinhas de treinamento ou fraldas calças que são fáceis de retirar.



### Quinta dica:

Deixe a criança brincar com o penico, habituar-se a ele. Passe a fazer as trocas de fraldas no banheiro e vá explicando que em breve, o penico ou o vaso vai substituir a fralda.



Quando retirar a fralda, deposite-a no penico para que ela faça essa associação.

### Sexta dica:

Encoraje a criança a sentar no penico ou no vaso, ainda de roupa, conte histórias, crie um ambiente imaginário e lúdico. Se possível deixe livros sobre o assunto no banheiro e fale abertamente sobre o tema.

Conforme a criança for aumentando o seu interesse, incentive-a a se sentar sem roupa, mesmo que ela não faça nada, apenas para ela reconhecer e se habituar.

### Sétima dica:

Leve a criança ao banheiro e mostre como você faz. Crianças querem imitar os adultos e isso é um grande incentivo para elas.

### Oitava dica:

Incentive a criança a fazer xixi ou cocô no penico, mesmo estando de fralda. Mostre que é possível que ela use a fralda e ao mesmo tempo use o penico ou vaso. Deixe claro que além da fralda, ela tem mais uma opção de lugar para fazer xixi ou cocô.

### Nona dica:

Quando a criança comunicar que está com vontade de fazer xixi ou cocô pergunte “você gostaria de usar o seu penico?” Ou quando ela expressar que está com vontade de fazer algo pergunte se ela deseja experimentar o vaso sanitário.

Lembre-se que esse processo é da criança e respeitar o seu desejo é faz parte da ação do adulto preparado.

### Décima dica:

Quando a criança passar a fazer todas as necessidades no vaso ou penico e ficar mais de uma semana sem sujar a fralda, converse: já faz mais de uma semana que você não suja a sua fralda. Gostaria de tentar usar as cueca/calcinha?

Nesse momento, a criança consegue identificar a necessidade de esvaziamento vesical (xixi) ou intestinal (cocô), controla-la até o momento oportuno para eliminar.

Agora sim! Sua criança está pronta para dar tchau às fraldas! Mas...

### **Lembre-se!**

Até os cinco anos podem ocorrer escapes ocasionais, sem que isso seja um problema. Continue seguindo na linha da gentileza com a criança. Escapes que acontecem depois do desfralde podem indicar que a criança está passando por alguma dificuldade emocional.

Isso pode ser um alerta para prestar mais atenção nela, conversar e acolher.

Todo o processo descrito nesse guia tem como base o respeito ao desenvolvimento da criança. Acreditamos que cada criança tem seu tempo e suas habilidades aprimoradas na medida em que ela tenha segurança, respeito e carinho dos seus cuidadores.

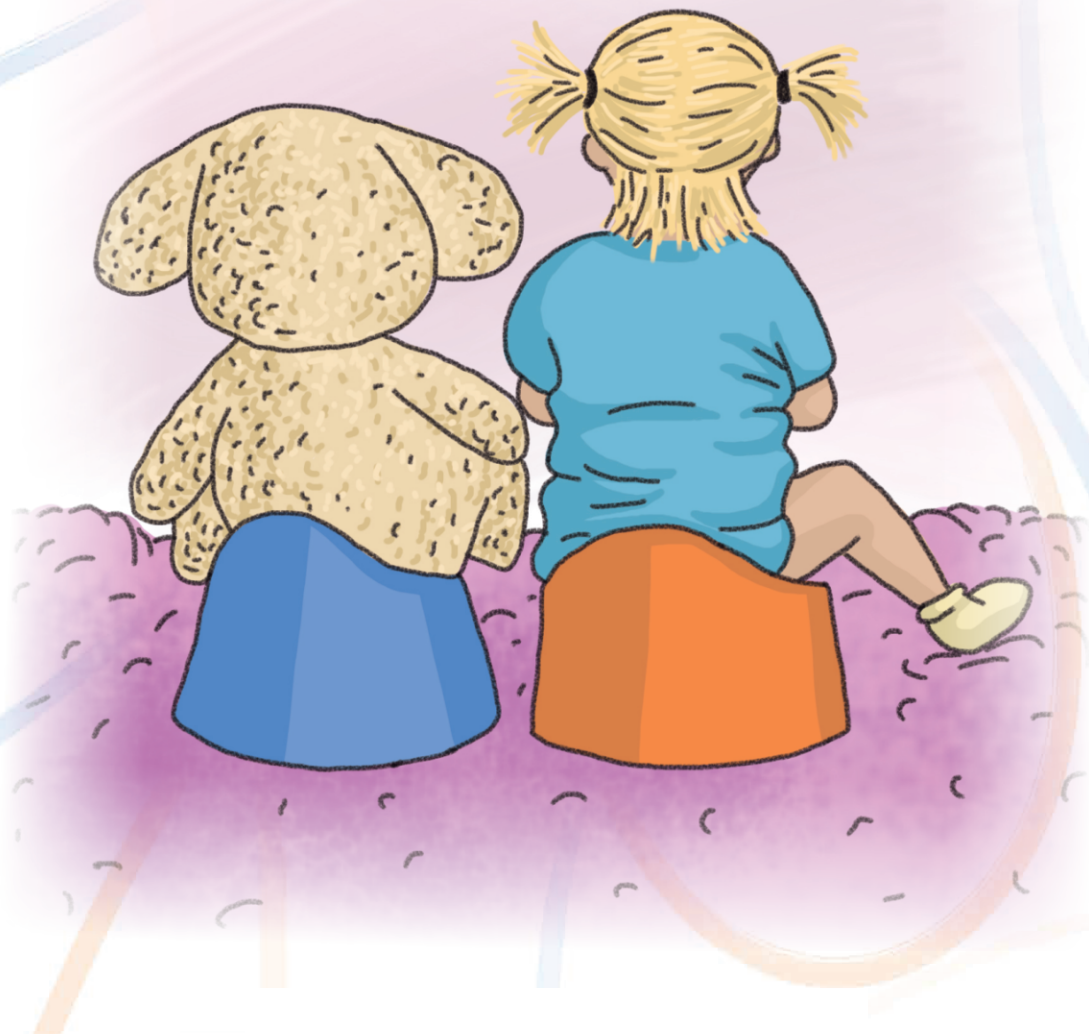
Por isso, com base nessa premissa queremos ressaltar alguns pontos:

- Nunca aja com violência
- Nunca bata ou brigue com a criança – escapes acontecem e NUNCA é para chamar a atenção/dar bronca. Tudo o que a criança quer é ser como o adulto. Ela quer te imitar o tempo todo. Se fazer xixi ou cocô na calça roupa causa frustração para você que é adulto, imagine para ela que ainda está aprendendo? Causa muito mais...
- Cada criança tem o seu tempo. O desfralde noturno pode acontecer um pouco mais tarde. É possível que a criança que foi desfraldada para eliminações diurnas ainda precise usar fraldas para dormir por algum tempo.
- Não se desespere. O desfralde pode demorar, mas a condução de forma equivocada, violenta ou forçada pode trazer prejuízos no futuro.
- Está com dificuldades? Procure ajuda profissional, ele irá avaliar o desenvolvimento da sua criança e contribuirá com você no processo.
- Use ferramentas para tornar essa fase divertida: livros, músicas, fantoches, desenhos podem ajudar a criança a assimilar e ainda tornar essa experiência positiva.
- Reforço positivo é crucial. Ou seja, sempre parabenize a sua criança e faça ela ter orgulho dos seus feitos.

## REFERÊNCIAS

MRAD, Flavia Cristina de Carvalho et al. *Manual Treinamento esfinteriano*. Sociedade Brasileira de Pediatria e Sociedade Brasileira de Urologia. Brasil, 2019.

MONTESSORI, Maria. *Educação para um Novo Mundo*. Comenius, 2014. What's Montessori? Montessori Public Policy Initiative disponível em: <https://montessoriadvocacy.org/what-is-montessori/> Acesso em 13 de outubro 2020.



**SOBEST**<sup>®</sup>

associação brasileira de estomaterapia

Estomias  
Feridas  
Incontinências

[www.sobest.com.br](http://www.sobest.com.br)

**SOBEST - Associação Brasileira de Estomaterapia - (11) 3081-0659**  
Rua Antonio de Godoi, 35, sala 102 - República - São Paulo/SP CEP 01034-000