DRA. CAROLINA SUPINO

PARA FAMÍLIAS NO DESFRALDE

A peça que *faltava*

Quando começar o desfralde na criança com constipação, e o que fazer quando ela segura, faz de pé escondida ou pede a fralda para o cocô.

"O sinal de que o corpo está pronto vem antes da idade."

Para famílias de crianças de 1 a 4 anos em que o xixi até foi, e o cocô travou.

O SINAL DO CORPO · O QUE PARECE ESFORÇO · O REMÉDIO E O DESFRALDE · O TREINO NO PENICO · A ESCADA DA FRALDA · O QUE AS MÃES PERGUNTAM · DUAS PÁGINAS PARA IMPRIMIR

Dra. Carolina Supino · MÉDICA · CRM-SP 135729 · Cirurgia Pediátrica · RQE 49179
Prática dedicada ao cuidado da constipação infantil.



NESTE MATERIAL

Índice

	Por que este material existe	03
01	O sinal está em outro lugar	05
02	Os quatro pilares durante o desfralde	11
03	O que preparar antes da hora	14
04	O treino no penico, passo a passo	16
05	O que as mães perguntam	23
06	Quando procurar o médico	25
	Para imprimir	27
	Por onde seguir	29
	Quem escreveu este material	31
	Referências	32

Material educativo. Não substitui avaliação médica individualizada. As condutas de cada criança são definidas com quem a acompanha.

POR QUE ESTE MATERIAL EXISTE

Tirou a fralda, o xixi até foi. O cocô, ela *segura*.



Ou pede a fralda de volta e faz de pé, num canto da sala, embaixo da mesa, atrás da cortina. Ou fica dias sem fazer, até não aguentar mais. Talvez vocês já tenham tirado a fralda mais de uma vez e voltado atrás, porque piorou.

Isso tem explicação, e ela começa no corpo. Os critérios de Roma V, de 2026, registram que o pico de aparecimento da constipação acontece na época do desfralde. É a fase em que o cocô passa a ter hora, lugar e plateia, e em que uma evacuação que doeu uma vez ensina o corpo a segurar.

Você não está sozinha nisso. Numa pesquisa com mais de mil famílias belgas, publicada em 2025, uma em cada quatro crianças recusou fazer cocô no penico durante o desfralde.

Este material junta o que a literatura recente diz sobre essa fase e o que vocês podem fazer em casa: o sinal de que o corpo está pronto, o que preparar, o treino passo a passo e o que fazer na hora em que ela pede a fralda.

POR QUE ESTE MATERIAL EXISTE

Se você só tem um minuto *agora*

1 O sinal para começar é o cocô sair macio e sem dor, dia após dia: veja a escala na página 9.

2 Pedir a fralda para o cocô pode ser atendido, sem culpa: a escada está na página 20.

3 O prêmio vem pelo sentar, saia cocô ou não: página 16.

4 Para saber por onde seguir, vá direto à página 29.

PARTE UM · 01

O sinal está em *outro* lugar

01

Os sinais de prontidão para o desfralde que você já conhece continuam valendo: andar, avisar, se incomodar com a fralda suja, querer imitar os adultos. Na criança com constipação, existe um sinal que vem antes deles.

O MARCO

O cocô sai macio, sem dor e sem choro, dia após dia.

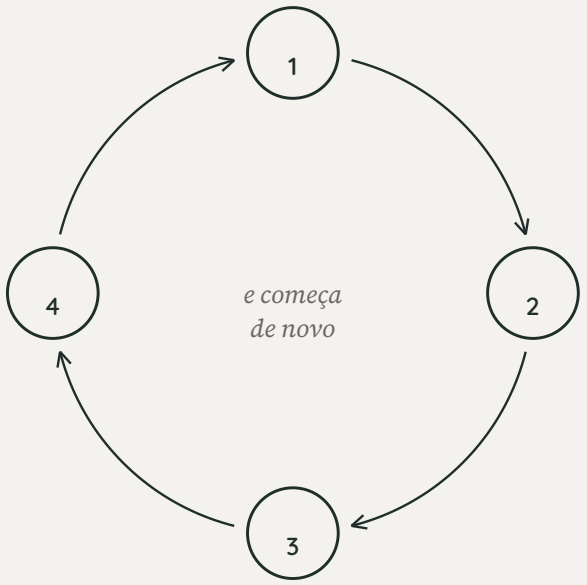
Enquanto evacuar dói, cada ida ao penico ensina o corpo a segurar de novo. É por isso que o desfralde de tanta criança constipada trava: a idade chegou, a vontade de usar o penico até apareceu, e o cocô que dói ficou fora da conta.



Como o ciclo se *fecha*

Os critérios de Roma V põem na origem da constipação o instinto de evitar a evacuação que dói.

Evacuação que dói. Uma vez basta para o corpo guardar a lembrança.



O corpo segura. A criança aperta o bumbum quando a vontade chega.

O cocô endurece. Parado no intestino, ele perde água.

A próxima dói mais. E o corpo segura com mais força.

Mecanismo descrito nos critérios de Roma V, 2026.

Começar o treino com esse ciclo ligado costuma piorar o quadro: a criança passa a ligar o penico à dor, e a retenção aumenta. **Primeiro o cocô fica macio. Depois vem o treino.**

O que parece força para fazer é força para *segurar*

Pernas duras e esticadas, ponta dos pés, o bumbum apertado, o corpo escorado no sofá, vermelha, quieta. Parece esforço para o cocô sair. O corpo está apertando para ele ficar.

Essa confusão é tão comum que os critérios de Roma V, de 2026, acrescentaram a palavra “esforço” à lista de sinais da constipação, porque os pais costumam ler a retenção como força para evacuar. A postura tem nome: **postura de retenção.**

TRÊS COMPORTAMENTOS QUE VALEM UM OLHAR

1 em 4	1 em 8	1 em 10
RECUSAR O PENICO	ESCONDER-SE PARA FAZER	PEDIR A FRALDA PARA O COCÔ
23,6% das crianças	13% das crianças	9,7% das crianças

Naenen et al., 2025 · pesquisa belga com 1.218 famílias

Na mesma pesquisa, cada um desses comportamentos apareceu ligado a uma chance cerca de três vezes maior de constipação, e maior ainda quando vinham juntos. Um desses sinais sozinho não basta para o diagnóstico; ele é um bom motivo para olhar como está o cocô.

A criança que vai para trás da cortina costuma estar buscando sossego para segurar, ou para soltar sem plateia o que já doeu antes. É o corpo se protegendo.

Quando não houve *dor*

Tem criança que nunca chorou para fazer cocô e mesmo assim segura. O medo veio da situação: o penico novo, o vaso alto, o barulho da descarga, o medo de cair, a fralda que sumiu de repente, a pressa dos adultos.

Daí em diante o corpo faz o mesmo que faz na criança que sentiu dor: aperta onde precisaria soltar. O critério de Roma V descreve a retenção pelo que o corpo faz, sem perguntar o que a começou.

COMO RECONHECER A RETENÇÃO MESMO SEM QUEIXA DE DOR

Faz um pouco, várias vezes ao dia, e guarda o resto

Fica dias sem fazer e depois faz muito de uma vez, às vezes um cocô grosso que parece de adulto

Só faz na fralda, ou só faz escondida

Suja a fralda ou a calcinha com pouco cocô, todos os dias

A postura da página anterior: ponta dos pés, pernas cruzadas, o canto da casa

Fazer cocô todo dia não encerra o assunto. Pouco, várias vezes e escondido costuma ser o corpo soltando um pedaço e segurando o resto.



A RÉGUA DO MARCO

O alvo, na escala de Bristol modificada para *crianças*

A escala tem cinco tipos. O alvo é o 3 e o 4: formado macio ou pastoso, saindo sem esforço e sem choro. Na criança com fissura, o pastoso é o mais confortável.

	1	pedaços duros, separados	
	2	salsicha dura, encaroçada	
	3	salsicha lisa e macia	NO ALVO
	4	pastoso, em pedaços moles	NO ALVO
	5	líquido, sem pedaços	

Escala de Bristol modificada para crianças, validada para o uso em pediatria (Lane et al., 2011).

O marco para começar o desfralde é este alvo, sustentado. Um dia bom no meio de uma semana de cocô duro ainda não é o marco.

Onde vocês estão *hoje*?

Olhe a última semana. O que ela mostra decide o que vem primeiro.

O cocô ainda sai duro, dói, sangra, ou o tratamento nunca foi montado

O desfralde espera, e quem vem primeiro é o tratamento. Leve à consulta o que você anotou na semana: como foi o cocô (de 1 a 5), se doeu, onde ela fez.

CONHECER O NOSSO CUIDADO →

O cocô já está no 3 ou no 4, e ela segura, pede a fralda ou recusa o penico

O remédio está fazendo a parte dele. O que falta é o corpo reaprender a confiar, e isso se treina: é a Parte 4 deste material. Para crianças de 2 a 8 anos, existe o Sentar sem Medo, com o treino montado dia a dia e uma trilha própria para quem ainda faz cocô na fralda.

CONHECER O SENTAR SEM MEDO →

O cocô está no alvo e ela não segura

O corpo deu o sinal. Os passos estão nas Partes 3 e 4, e as duas páginas para imprimir resumem tudo.

UM DIÁRIO SIMPLES

Uma linha por dia: cocô de 1 a 5 · doeu? · onde fez (fralda, penico, vaso, escondida) · treinos no penico · remédio dado, se houver. Dia incompleto também vale.

Os quatro pilares durante o *desfralde*

02

O desfralde da criança com constipação se apoia em quatro pilares ao mesmo tempo. Quando um falta, os outros perdem força.

EDUCAÇÃO

Entender o ciclo muda o jeito de a casa ler a cena. Os critérios de Roma V põem a educação da família no mesmo peso do remédio.

MEDICAÇÃO

Quando prescrita, mantém o cocô macio para que evacuar deixe de doer. É decidida e ajustada por quem acompanha a criança.

COMIDA E LÍQUIDOS

Líquido suficiente e fibra no ritmo da idade, sem briga à mesa.

COMPORTAMENTO E EMOÇÕES

O penico, o treino curto, o relaxamento, as palavras e o que fazer na hora em que ela segura.



PARTE DOIS · CONTINUAÇÃO

O remédio e o desfralde andam *juntos*

A função da medicação vai além de amolecer. Em algumas crianças o intestino também se movimenta devagar, e a medicação ajuda a estimular a evacuação. Por isso uma criança pode precisar de mais de uma, e trocar ou somar faz parte do ajuste.

A via clínica publicada em 2026 pela AGA e pela NASPGHAN diz que a retirada da medicação só se tenta depois de meses com a constipação resolvida e, quando a idade pede, com o desfralde concluído.

Na prática: o cocô costuma melhorar antes de o treino terminar, e é aí que o remédio segura o terreno para o treino acontecer. Quando e como reduzir é decisão de quem acompanha vocês. A redução se faz na dose de cada dia; passar a dar em dias alternados por conta própria é um dos tropeços mais comuns dessa fase.



Comida e líquidos, sem *briga*

TODO LÍQUIDO CONTA

Água, leite, suco, sopa: tudo entra na conta do dia. A ideia de que só a água pura vale é um mito, e largar esse mito tira um peso da rotina.

QUANTO, POR IDADE

De 1 a 3 anos

cerca de 900 ml

de bebidas por dia

De 4 a 8 anos

cerca de 1,2 litro

de bebidas por dia

Institute of Medicine, 2004

Em copos contados fica mais fácil: a criança vê o copo esvaziar, você marca.

FIBRA NO RITMO DA IDADE

A conta de referência é a idade mais 5, em gramas por dia: aos 3 anos, cerca de 8 gramas. Os critérios de Roma V pedem fibra normal para a idade, sem exagero.

QUANDO A COMIDA NÃO DÁ CONTA

Fase de recusar tudo, criança seletiva, rotina corrida: insistir pela comida pesa sobre quem já está cansada. Existe suplemento de fibra, e quem acompanha a criança indica qual e como.

Se vocês já tentaram mamão, ameixa, mais água e mais fibra, e o cocô continua duro, a comida fez o que podia. O próximo passo é o tratamento.

O que preparar antes da *hora*

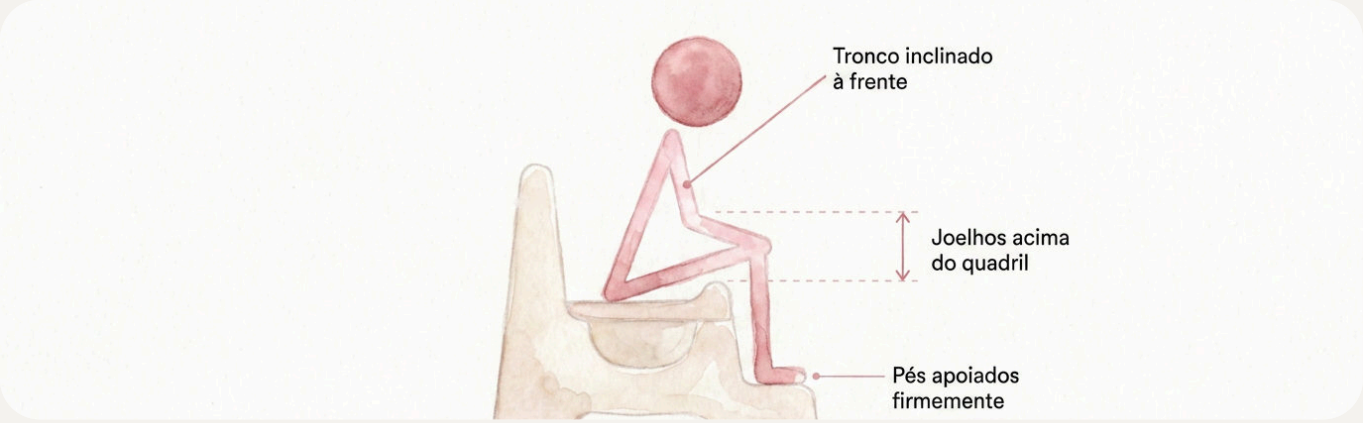
O jeito como a casa reage nessa fase pesa tanto quanto o que se faz no banheiro. É o que ensina seu filho a te ver como aliada.

O PENICO PRIMEIRO

Ele fica baixo, firme, e os pés alcançam o chão. Se for usar o vaso, redutor de assento e um banquinho firme para os pés: joelhos acima do quadril, corpo um pouco para a frente.

A CAIXINHA DO PENICO

Uma caixinha que só aparece na hora do treino: bolhas de sabão, cata-vento, língua de sogra, massinha para apertar e soltar, um livro curto. O que é só daquele momento ganha valor.



O MESMO COMBINADO COM CADA ADULTO QUE CUIDA DELA

Pais, avós, babá, creche: a mesma palavra para o cocô, a mesma reação calma, o mesmo prêmio pelo sentar.

UMA ÉPOCA ESTÁVEL

Evite começar perto de uma mudança grande: a chegada de um irmão, uma mudança de casa, a entrada na creche, uma viagem longa. Se a mudança vier no meio do caminho, desça um degrau e siga.

PARTE TRÊS · CONTINUAÇÃO

Qual método de *desfralde*?

Existem duas linhas: a que segue o ritmo da criança e a estruturada, com horários e reforço. Uma revisão sistemática brasileira de 2021 reuniu os estudos e mostrou que os métodos não foram comparados frente a frente, e por isso não dá para dizer que um vence o outro.

Na criança com constipação, o que decide o caminho é outra coisa: o cocô macio e o treino sem pressão. O que vem a seguir junta a estrutura da segunda linha com a calma da primeira.

ANTES DE QUALQUER MÉTODO

Os dois métodos foram pensados para a criança cujo cocô sai sem dor. Num estudo que acompanhou 380 crianças no desfralde, quando a recusa do penico veio junto com cocô duro, o cocô duro apareceu antes em 93 de cada 100.



PARTE QUATRO · 04

O treino no penico, passo a *passo*

Para o cocô sair, a musculatura em volta do bumbum precisa relaxar. Tensão e cobrança fazem o corpo contrair e segurar. Por isso tudo no treino é pensado para ser leve.

O treino serve para a criança sentar e ganhar confiança. É essa confiança que, mais adiante, deixa o corpo soltar o cocô.

O PRÊMIO VEM PELO SENTAR

Cada treino vale o prêmio, saia cocô ou não. Se sair, o prêmio vem igual. Quando o prêmio depende do cocô, ele vira cobrança, e a cobrança faz o corpo segurar. A via clínica de 2026 recomenda o reforço positivo para as habilidades do banheiro, como sentar no horário combinado.

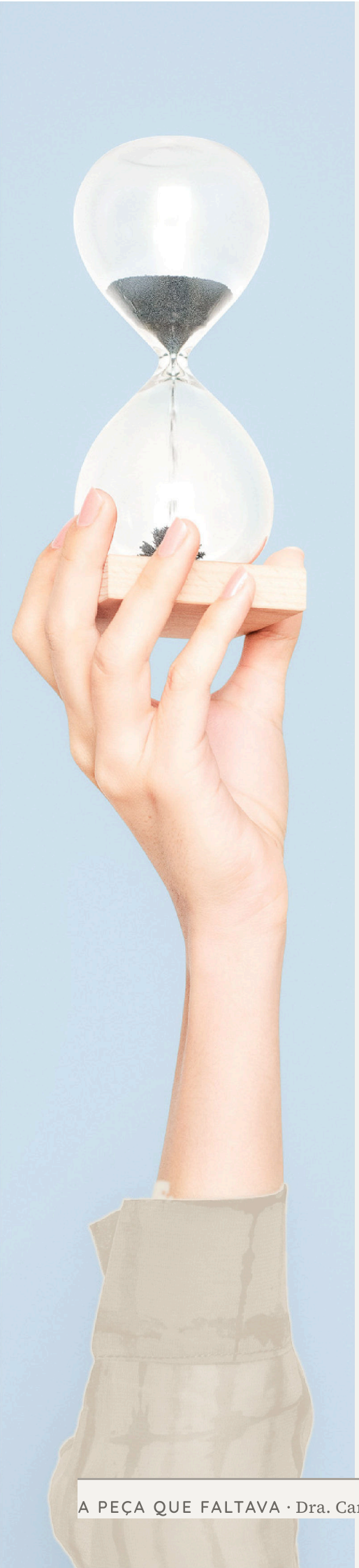
O PRÊMIO, PARA A CRIANÇA PEQUENA

ADESIVO

Na hora, no fim de cada treino. Ela escolhe o dela.

UM ELOGIO QUE DESCREVE

"Você sentou e soprou a bolha até a areia acabar."



Como é um *treino*

Quando: de 15 a 30 minutos depois de uma refeição, para aproveitar o reflexo do intestino, que se movimenta depois que a criança come. De preferência no mesmo momento do dia; muitas famílias escolhem depois do jantar, antes do banho.

Quantas vezes: uma por dia no começo; quando ficar tranquilo, duas.

Quanto tempo: 3 minutos no começo, depois 5. Antes dos 4 anos, para no 5.

Uma ampulheta mostra quando acaba. Acabou a areia, ela levanta.

Pode levantar antes, sem bronca e sem prêmio a mais. Sentar já foi o combinado.

Sem pedir cocô, sem plateia, sem "já saiu?".

Se o medo ainda é grande, nos primeiros treinos ela senta de roupa.



PARTE QUATRO · CONTINUAÇÃO

Soltar o corpo *brincando*

O sopro e o corpo mole contrapõem a vontade de apertar. A via clínica de 2026 recomenda ensinar à criança habilidades simples de relaxamento para usar no vaso. Na idade do desfralde, o jeito de ensinar é brincando, no próprio penico.

SOPRAR

Cheira a flor, sopra a vela

Puxar o ar pelo nariz enchendo a barriga e soltar devagar pela boca.

Bolhas de sabão

O sopro comprido e lento é o que solta a barriga.

Cata-vento

Fazer girar devagar, sem pressa.

AMOLECER

Corpo de gelatina

"Vamos deixar o corpo mole como gelatina."

Massinha

Apertar com força e soltar, para o corpo sentir a diferença.

Boneco de pano

Mostrar com o próprio corpo como é ficar solto.

PARTE QUATRO · CONTINUAÇÃO

A fralda para o cocô pode ficar, por *enquanto*

Se ela pede a fralda para fazer cocô, muitas vezes de pé, num canto da casa, atenda sem culpa. Tirar a fralda de quem só consegue fazer nela costuma produzir mais retenção, e retenção é o que trava o desfralde. Um cocô que sai sem dor, mesmo na fralda, ensina mais ao corpo do que um cocô segurado no penico.

O treino acontece no penico, até de roupa, e a fralda para o cocô continua permitida enquanto for preciso. O penico chega perto do banheiro por degraus. A criança sobe um degrau quando o atual ficou tranquilo, e desce um sem drama quando precisar. É o que se chama dessensibilização: chegar perto do que dá medo aos poucos.



A escada do *banheiro*

Do degrau mais baixo, embaixo, ao mais alto. Sobe quando o atual ficou tranquilo; desce sem drama quando precisar.

8 Ir quando sentir vontade.

7 O treino depois da refeição, com o sopro.

6 Sentar sem roupa, sem pedir nada, com a ampulheta mostrando quando acaba.

5 Esvaziar a fralda no vaso com ela olhando: “é aqui que o cocô mora”.

4 Sentar de roupa no penico, de 30 segundos a 1 minuto, com história ou música.

3 Brincar no banheiro, com a porta aberta, no banquinho ou no penico.

2 Sentar de roupa no penico, onde ela se sente segura, e trazer o penico um pouco mais perto do banheiro a cada dia.

1 Sentar num banquinho baixo, de roupa, com o cata-vento. Pode ser fora do banheiro, na sala ou no quarto.

E A FRALDA?

Enquanto a escada sobe, a fralda vai mudando de lugar junto: primeiro a troca passa a ser feita dentro do banheiro; depois ela senta no penico de fralda, na hora em que a vontade costuma vir; por fim, sem ela.

Os degraus são os mesmos do Sentar sem Medo e do material O medo de evacuar.

Na hora em que ela *segura*

Ela parou de brincar, ficou vermelha, foi para o canto. A vontade chegou e o corpo está apertando.

1

VOCÊ PRIMEIRO

Uma respiração longa antes de chegar perto. Ela percebe a sua pressa.

2

CHEGUE DEVAGAR, E NÃO PERSIGA

Abaixe-se na altura dela, fale baixo. Se ela correr ou se esconder, pare por perto e espere que ela venha.

3

NOMEIE E OFEREÇA DUAS ESCOLHAS

"Eu vi que a barriga apertou. Quer ir com a bolha ou com o livro?" As duas levam ao mesmo lugar. Pergunta de sim ou não costuma ter resposta não.

4

ACEITE O NÃO DE AGORA

Se ela recusar, vocês não vão agora. Se ela pedir a fralda, dê a fralda. Insistir na hora do medo aperta mais.

> **O colo acalma, mas não posiciona.** Não segure a criança de cócoras no colo para ajudar o cocô a sair.

5

SAIU OU NÃO, ACABOU BEM

Saiu na fralda, no penico ou não saiu: a mesma reação calma, sem festa e sem prêmio a mais. E voltem à brincadeira.

SE PIORAR DEPOIS DE COMEÇAR

Voltou o cocô duro, a dor, o sangue ou a recusa do penico? Tire a cobrança do cocô: ele volta para a fralda, sem castigo, e o xixi no penico continua. Desça um degrau da escada e fale com quem acompanha vocês.

As palavras *certas*

TROQUE UMA FALA POR SEMANA

EM VEZ DE	EXPERIMENTE
"Você já é grande, fralda é coisa de bebê."	"Pode fazer na fralda por enquanto. O penico fica aqui pertinho."
"Vai lá no penico, você consegue."	"Você não precisa fazer cocô agora. Vamos só sentar com a bolha."
"Se fizer no penico, ganha um presente."	"Você sentou. Esse era o combinado de hoje."
"Faz força!"	"Vamos soltar a barriga: cheira a flor, sopra a vela."
"De novo na calça?"	"Acontece. Vamos trocar."
"O seu primo já faz no vaso."	"Cada corpo aprende no seu tempo."

Deixe de fora "sujo", "nojento", "fedido" e qualquer frase que traga vergonha. Use as palavras que a família já usa para o cocô.

O cocô na roupa ou no chão se troca em lugar reservado, com voz neutra, sem comentar o cheiro. Pele ardida é mais um motivo para segurar: água ou lenço umedecido, secar bem e um creme de barreira se estiver vermelha.

O que as mães *perguntam*

05

“Ele não reclama de dor. Então não é constipação?”

A retenção se reconhece pelo que o corpo faz: segurar, ficar dias sem fazer, fazer muito de uma vez, a ponta dos pés, o canto da casa. Os critérios de Roma V olham esses sinais ao longo de um mês, e a dor é só um deles. Criança pequena nem sempre sabe dizer que dói; ela mostra fugindo do penico.

“Ela faz cocô três ou quatro vezes por dia, sempre embaixo da mesa. Isso é intestino funcionando?”

Pouco, várias vezes e escondido costuma ser o corpo soltando um pedaço e segurando o resto. Olhe o tipo na escala e o tamanho do cocô quando ela passa dias sem fazer.

“Se eu deixar a fralda para o cocô, ela não vai regredir?”

A fralda para o cocô é o primeiro degrau da escada, e ela sai por degraus. O que faz o desfralde andar para trás é o cocô segurado.

“Meu filho tem 5 anos e ainda usa fralda para o cocô. Ele está atrasado?”

Ele está com um desfralde travado, e o que costuma travar é um cocô que dói ou que dá medo. Quando o cocô entra no alvo e o treino fica leve, o desfralde volta a andar, no tempo dele.

“A gente fala o dia inteiro para ir ao vaso, e ele segura até não aguentar.”

Lembrar muitas vezes por dia vira cobrança, e cobrança faz o corpo apertar. Troque os lembretes por um treino curto, no mesmo horário, depois de uma refeição. No resto do dia, silêncio sobre o assunto.

“Já fiz chuveiro quente, música do cocô, palmas, e nada.”

Esses rituais acalmam, e calma ajuda. Sozinhos, eles não amolecem o cocô nem ensinam o corpo a soltar. O que muda o quadro é o cocô no alvo e o treino de todo dia, leve, com o prêmio pelo sentar.

“Ela já toma o remédio e mesmo assim segura.”

Primeiro, olhe a escala: o cocô está mesmo no 3 ou no 4? Se não está, a conversa é com quem acompanha vocês, sobre o ajuste. Se está, o remédio fez a parte dele, e o que falta é o treino que devolve a confiança.

“Que especialista eu procuro?”

O que você está vendo tem nome: constipação funcional. Comece por quem já acompanha vocês, levando o diário da semana. Se o cocô continua duro ou dói depois de algumas semanas de tratamento, ou se aparece algum sinal da próxima página, vale um olhar dedicado à constipação.

“Faz quinze dias. Não é cedo para me preocupar?”

O critério de um mês serve para dar nome ao quadro. A hora de agir é a da dor: cocô que dói hoje pede cuidado hoje, porque é a dor que ensina o corpo a segurar.

Quando procurar o *médico*

06

NO MESMO DIA, SEM ESPERAR MENSAGEM

- Barriga muito estufada, com vômito
- Febre junto com a dor de barriga
- Sangue em quantidade no cocô, ou cocô escuro

LOGO, NOS PRÓXIMOS DIAS

- Sangue em pouca quantidade no papel ou riscando o cocô
- O cocô preso começou antes de 1 mês de vida, ou o primeiro cocô do bebê demorou mais de dois dias
- Perda de peso, ou ela parou de ganhar peso
- Fraqueza nas pernas, ou xixi que voltou a escapar depois de já controlar

COM CALMA, MAS SEM ADIAR

- O cocô segue duro ou dói, mesmo com o tratamento
- O medo aparece também fora do banheiro: no sono, na creche, em situações que não têm nada a ver com cocô. Aí vale conversar com o médico sobre o apoio de uma psicóloga infantil, junto com o resto do cuidado
- Outro diagnóstico junto: autismo, atraso no desenvolvimento
- O desfralde e o cocô tomaram a vida da família

Ela está com
um problema.

Ela *não é*
o problema.



Antes de começar, *confira*

- [ ] Cocô macio, no 3 ou no 4 da escala, sem dor e sem choro, dia após dia
- [ ] O tratamento em curso: líquidos e fibra no ritmo da idade e, se prescrito, o remédio
- [ ] O penico em casa, ou redutor e banquinho firme no vaso
- [ ] A caixinha do penico montada
- [ ] O mesmo combinado com cada adulto que cuida dela
- [ ] Uma época estável pela frente, sem mudança grande na casa

Durante o *treino*

- [ ] De 15 a 30 minutos depois de uma refeição, no mesmo momento do dia
- [ ] Ampulheta de 3 minutos, depois 5; acabou a areia, ela levanta
- [ ] Sopro e corpo mole, brincando
- [ ] O prêmio pelo sentar, saia cocô ou não
- [ ] Pediu a fralda para o cocô? Atender e subir a escada degrau por degrau
- [ ] Na hora em que ela segura: calma, duas escolhas, aceitar o não
- [ ] Uma linha no diário por dia
- [ ] Remédio só muda com quem acompanha vocês
- [ ] Expectativa realista: costuma levar meses

O desfralde trava por um motivo, e esse motivo se trata.
Por onde vocês começam depende de uma pergunta:

Como está o cocô dela *hoje*?

PORTA 1

Ainda sai duro, dói ou sangra

O desfralde espera; o primeiro passo é a consulta.

Eu escuto a história inteira, monto com vocês o plano para o cocô ficar macio e explico o porquê de cada passo, para a casa saber o que fazer até a próxima conversa.

Presencial ou on-line.

CONHECER O NOSSO CUIDADO

PORTA 2



Já está macio, e ela segura ou pede a fralda

O próximo passo é o treino, e dá para começar hoje à noite.

Sentar sem Medo: seis semanas de treino guiado no celular, com a criança junto, para crianças de 2 a 8 anos.

- uma trilha para quem ainda faz cocô na fralda
- uma história do Mimo e um treino curto por dia
- brinquedos de soprar na tela
- o que fazer na hora em que ela segura
- diário para levar à consulta

CONHECER O SENTAR SEM MEDO

A medicação continua com o médico da criança. Cada criança tem o seu tempo, e nenhum programa ou consulta garante o dela; o que existe é o caminho com mais chance de funcionar.



A vontade vem, e ela *vai*

No meio da brincadeira ela para, diz “vou fazer cocô”, vai até o penico e volta para o carrinho. Sem cortina, sem ponta dos pés, sem pedir a fralda. Você só fica sabendo porque ela conta, toda orgulhosa, ou porque ouve a descarga.

Chegar lá leva tempo, semanas e às vezes meses. Mas o que você leu até aqui já mudou uma coisa: onde antes parecia teimosia, agora você reconhece um corpo que aprendeu a se proteger, e que pode aprender o caminho de volta.

QUEM ESCREVEU ESTE MATERIAL



Um recorte estreito, de *propósito*

Sou cirurgiã pediátrica e dediquei o meu consultório a uma queixa só: a constipação infantil.

O cocô que dói, a criança que segura, o desfralde que trava.

É uma das queixas mais frequentes da pediatria, e uma das que mais ouvem "é normal, vai passar" até a família parar de perguntar.

O que me guia é simples: enquanto a ciência tiver o que oferecer, existe caminho. Este material é um pedaço dele.

Carolina Supino

Dra. Carolina Supino · MÉDICA · CRM-SP 135729 · Cirurgia Pediátrica · RQE 49179
Prática dedicada ao cuidado da constipação infantil.

PROFUNDIDADE É PRIMEIRA ESCOLHA, NÃO ÚLTIMO RECURSO.

Material educativo. Não substitui avaliação médica individualizada.

Referências

Este material foi construído a partir de literatura científica publicada. As condutas devem ser individualizadas com quem acompanha a criança.

1 Di Lorenzo C, Saps M, Chumpitazi BP, et al. Lower and Biliary Disorders of Gut-Brain Interaction: Child and Adolescent. *Gastroenterology*. 2026;170(6):1367-1387. doi:10.1053/j.gastro.2026.01.036. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41713707/

2 Rodriguez L, Ambartsumyan L, Baumgartner K, et al. American Gastroenterological Association-North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Pediatric Functional Constipation Clinical Care Pathway. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2026;24(10):2839-2851. doi:10.1016/j.cgh.2026.03.003. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41935596/

3 Naenen L, Van Aggelpoel T, Roelant E, et al. Specific Behaviors of Young Healthy Children During Toilet Training and Their Associations With Functional Constipation: A Cohort Study. *J Dev Behav Pediatr*. 2025;46(4):e383-e389. doi:10.1097/DBP.0000000000001370. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40815791/

4 de Carvalho Mrad FC, da Silva ME, Moreira Lima E, et al. Toilet training methods in children with normal neuropsychomotor development: A systematic review. *J Pediatr Urol*. 2021;17(5):635-643. doi:10.1016/j.jpurol.2021.05.010. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34090792/

5 Lane MM, Czyzewski DI, Chumpitazi BP, Shulman RJ. Reliability and validity of a modified Bristol Stool Form Scale for children. *J Pediatr*. 2011;159(3):437-441.e1. doi:10.1016/j.jpeds.2011.03.002. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21489557/

6 Kilgore A, Khlevner J. Functional Constipation: Pathophysiology, Evaluation, and Management. *Aliment Pharmacol Ther*. 2024;60 Suppl 1:S20-S29. doi:10.1111/apt.17852. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38925548/

7 Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*. Washington, DC: The National Academies Press; 2004.

8 Blum NJ, Taubman B, Nemeth N. During toilet training, constipation occurs before stool toileting refusal. Pediatrics. 2004;113(6):e520-e522. doi:10.1542/peds.113.6.e520. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15173531/