

**Autor:** Catarina Ramos Rodrigues, Fernando Diogo Milheiro, Francisca Castro Lopes, Manuel Pedro Guedes, Pedro Peixoto, Sara Daniela Peixoto

**Última atualização:** 2018/12/19

**Palavras-chave:** Chupeta, Sucção nos dedos, Desenvolvimento orofacial, Síndrome morte súbita do lactente, Amamentação.

## Resumo

Hábitos de sucção não nutritiva, como a sucção na chupeta ou nos dedos, são adquiridos durante a infância e apresentam benefícios como o efeito calmante e a diminuição do risco de Síndrome de morte súbita do lactente. No entanto, podem ter consequências adversas para a saúde e desenvolvimento da criança, como problemas do desenvolvimento da face e boca, da saúde oral, e do risco de parar a amamentação.

Nesta ponderação o benefício parece ser superior ao risco, pelo que não há motivo real para combater a sua utilização, tendo, porém, o cuidado de estar atento a alguns fatores que possam condicionar a sua correta utilização, com eventuais consequências a longo prazo.

## Hábitos de sucção não nutritiva

Os **hábitos de sucção não nutritiva**, como a sucção da chupeta ou dos dedos, fazem parte do desenvolvimento normal do bebé. Ocorre em 70-90% das crianças e a sua prevalência tende a diminuir com o avanço da idade. A sucção nos dedos tem maior probabilidade de persistir após os 4-5 anos de idade do que a chupeta. **A decisão de oferecer a chupeta é dos pais**. Entender os benefícios e os riscos ajuda a ponderar a opção de uma forma consciente, livre e esclarecida.

## Quais são as consequências que podem advir?

### Efeito calmante

A chupeta pode ajudar a **acalmar o bebé** quando está mais agitado. Oferece uma distração durante manobras como administrar uma vacina ou uma colheita de sangue. Ajuda o bebé a adormecer, mas não parece ter qualquer efeito na duração do sono ou nos despertares noturnos.

### Síndrome da morte súbita do lactente

O uso de chupeta está associado a uma **redução do risco de Síndrome de morte súbita do lactente**, pelo que esta deve ser oferecida ao bebé para dormir. Não existe necessidade de a reintroduzir após adormecer, nem deve ser forçado o uso da mesma, caso seja rejeitada. Não existe evidência de efeitos benéficos da sucção nos dedos na

diminuição do risco de morte súbita.

### Orofaciais

▪ A utilização de chupeta pode contribuir para uma **má-oclusão dentária** devido ao aumento da distância entre os dentes incisivos de ambas as arcadas, ao incorreto posicionamento dos molares e pré-molares superiores e inferiores e ao estreitamento/arqueamento do palato. Estas alterações impedem o normal desenvolvimento das estruturas que compõem a face e boca. Os seus efeitos são dependentes da duração e frequência de uso. Usar a chupeta por mais de dois anos e durante o dia e a noite aumenta o risco de alterações da oclusão. A chupeta está ainda relacionada com dificuldades de deglutição e com o aumento do risco de cáries dentárias. Estes problemas podem-se repercutir na vida adulta com alteração das estruturas da face e problemas ligados à dinâmica da boca e à mastigação dos alimentos.

### Amamentação

A relação entre o uso de chupeta e a amamentação não está completamente esclarecida. Embora existam estudos que associem o seu uso a um **maior risco de interrupção precoce da amamentação** e menor duração da mamada, não se encontra estabelecida uma relação causa-efeito. De qualquer forma, recomenda-se que a introdução da chupeta seja feita apenas a partir da 3.<sup>a</sup> semana de vida, altura em que a adaptação à mama está perfeitamente estabilizada. Relativamente à sucção nos dedos, não estão descritas consequências para a amamentação.

### Conselhos e precauções

---

- As chupetas de peça única são mais seguras, uma vez que reduzem o risco de aspiração devido a peças soltas.
- Todas as chupetas devem ser avaliadas periodicamente de modo a verificar eventuais sinais de deterioração. As de borracha devem ser trocadas com maior frequência, pelo risco de fragmentação de partículas.
- O aro à volta da tetina deve ser suficientemente grande de modo a impedir a sua completa introdução na boca da criança, com conseqüente risco de asfixia. Este deve igualmente apresentar pequenos orifícios na superfície, de modo a permitir a passagem de ar, caso ocorra aspiração. Pela mesma razão, o uso da tetina do biberão como substituto da chupeta não é recomendado.
- A chupeta não deve ser usada como substituto de refeições ou para atrasar as mesmas. Apenas deve ser oferecida à criança quando esta não tem fome.
- Não deve ser forçado o uso da chupeta quando a criança não a quer.
- Deve ter atenção ao comprimento do fio da chupeta. Este não deve ser longo o suficiente para ficar preso à volta do pescoço do bebé.
- Não deve colocar substâncias açucaradas na chupeta.

### Quando introduzir a chupeta?

---

Caso o bebé esteja a ser amamentado, é aconselhável que a introdução da chupeta apenas seja feita após este ter

aprendido a mamar corretamente, o que geralmente ocorre até às 3-4 semanas de vida.

### Como quebrar o hábito?

---

O risco de complicações aumenta significativamente quando as crianças utilizam a chupeta ou chucham nos dedos para além dos **2 anos de idade** e, portanto, esta será a altura limite para quebrar o hábito. Na maioria dos casos, a interrupção é espontânea e não necessita de grande intervenção. É importante não sobrevalorizar nem dar demasiada atenção. Exercer pressão psicológica ou punir a criança, não são estratégias eficazes, podendo mesmo ser prejudiciais. Ao invés, a criança deve ser elogiada quando não os praticar. E perceber nos casos em que recorre a este hábito nos momentos de aborrecimento, deve-se mantê-la com as mãos ocupadas, ou tentar entretê-la.

### Conclusão

---

A chupeta pode ser um bom aliado, essencialmente pelo efeito calmante que tem para o bebé. Deve ser introduzida depois da adaptação à mama e retirada por volta dos 2 anos de uso.

### Referências recomendadas

---

- [Bebés e chupetas ? Sim ou não?](#)
- [Chupeta - o seu uso no bebé, vantagens e desvantagens](#)
- [American Academy of Pediatrics, Pacifier Safety.](#)
- [AAP TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Pediatrics. 2016;138\(5\):e20162938.](#)
- [Pacifiers: Are they good for your baby? Mayo Clinic](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** \*\*\*\*\*

[Catarina Ramos Rodrigues](#) • [Fernando Diogo Milheiro](#) • [Francisca Castro Lopes](#) • [Manuel Pedro Guedes](#) • [Pedro Peixoto](#) • [Sara Daniela Peixoto](#)