

**Autor:** Sofia Oliveira; Cátia Palha

**Última atualização:** 2018/05/11

**Palavras-chave:** Irritação; Agressividade; Criança; Birra

## Resumo

As birras são um dos problemas de comportamento mais comuns na criança. Ocorrem principalmente entre os 18 meses e 4 anos de idade e representam um motivo frequente de procura de ajuda médica pelos pais. Consistem em comportamentos desagradáveis e desproporcionais à situação, como gritar, chorar e atirar objetos para o chão, causados por episódios de frustração ou raiva. Embora a maior parte das birras seja normal, fazendo parte do desenvolvimento normal de uma criança, há sinais de alarme que podem indicar um problema mais grave subjacente. Reconhecer a causa é essencial na sua prevenção. Existem várias estratégias para os pais ou cuidadores. Quando a birra já se manifesta, as estratégias aplicadas, desde o distrair a criança ou aplicar consequências a comportamentos negativos e reforçar comportamentos positivos devem ser sempre coerentes e consistentes, uma vez que consequências imediatas e inevitáveis são essenciais para que a criança perceba a relação de causa-efeito.

## Birras

As **birras** são um dos problemas de comportamento mais comuns na criança, sendo um motivo frequente de procura de aconselhamento médico pelos pais. São definidas como episódios extremos de frustração ou raiva que resultam em comportamentos desagradáveis e desproporcionais à situação, como por exemplo, gritar, chorar, atirar-se para o chão, dar pontapés, atirar objetos, bater com a cabeça na parede ou chão e até sustar a respiração. Atingem sobretudo crianças entre os 18 meses aos 4 anos, com um pico nos 2 - 3 anos de idade, mas podem prolongar-se até à adolescência. A maioria das birras cessa com o tempo, não sendo necessária nenhuma intervenção específica.

## O que significam as birras?

As birras fazem parte do **desenvolvimento normal** de uma criança. Algumas das suas causas incluem cansaço, fome, doença ou frustração; podem ainda ter como objetivo chamar a atenção, obter algo ou evitar fazer algo.

## Quando me devo preocupar?

As birras anormais são severas e disruptivas. Apesar de a maioria das crianças que faz birras não ter uma doença subjacente, existem distúrbios associados a

**birras patológicas.** Estes distúrbios incluem bebês prematuros, lesões cerebrais traumáticas, déficit cognitivo, perturbações da linguagem, visão ou audição, perturbação do espectro do autismo, perturbação de déficit de atenção e hiperatividade e algumas síndromes genéticas.

É importante distinguir os sinais de preocupação que podem indicar um problema mais grave e que devem levar a uma avaliação médica específica:

- Quando a birra se inicia ou agrava **após 5 anos** de idade;
- Quando a criança se **magoa ou magoa os outros**;
- Quando a criança **destrói** brinquedos ou outros objetos;
- Quando as birras surgem **também na escola**;
- Quando as birras estão associadas a **alterações comportamentais** como por exemplo humor negativo persistente entre birras, ansiedade extrema, agressividade e alteração do sono (incluindo a enurese).

### Estratégias para os pais/cuidadores: Como lidar com as birras?

---

#### Como prevenir?

A melhor forma de não ter birras é evitá-las. Existem algumas atitudes que os pais/cuidadores podem colocar em prática:

- Dar muita **atenção positiva** à criança, por exemplo, brincar 10 minutos por dia ao criança quiser (jogo, teatro,?), com o seu brinquedo favorito e elogiá-la;
- **Ser consistente**, por exemplo não modificar regras por birra da criança;
- Saber **escolher as batalhas**, evitando dizer "não" repetidamente;
- Demonstrar à criança que também têm controlo sobre as situações, dando-lhe **hipóteses de escolha**;
- Ser um **exemplo para a criança**, evitando gritar ou discutir à sua frente;
- **Evitar o castigo físico** (este castigo ensina as crianças que é permitido bater);
- **Identificar** as principais causas de birra (fome, cansaço, resistência à mudança de atividade, frustração) e atuar em concordância:
  - ◆ **Fome e o cansaço** ? respeitar as rotinas diárias; oferecer pequenos lanches à criança e às mães crescidas perguntar se têm fome ou se estão cansadas;
  - ◆ **Resistência à mudança** de atividade ? ter uma rotina diária, preparar a criança para a mudança com alguma antecedência; premiá-la positivamente quando muda a atividade;
  - ◆ **Frustração** ? preparar a casa para os mais pequenos, para evitar dizer "não" repetidamente; tentar perceber a fonte de frustração e retirar a criança dessa fonte, se possível; os brinquedos oferecidos à criança devem ter em conta a sua idade e o seu desenvolvimento e deve-se explicar à criança que pode manifestar a sua frustração através de palavras.

#### O que fazer perante uma birra?

Nem sempre é possível evitar uma birra. Nesse caso o que devem então fazer os pais?

- **Manter a calma** e atuar logo no início da birra;
- Tentar **distrair** a criança;
- **Ignorar** a birra até a criança se acalmar;

Quando me devo preocupar?

## Birras

- Pode ser necessário um período de **afastamento**: se estiverem em casa, os pais podem deixar a divisão em que a criança está; se estiverem fora, pode ser necessário levá-la para casa ou para o carro;
- **Evitar o castigo** ou a **recompensa**;
- Se a criança estiver a bater em alguém, **segurá-la** e não lhe falar até se acalmar;
- **Ser coerente e manter a decisão**.

## Conclusão

---

As birras são um dos problemas de comportamento na criança mais comuns. Muitas vezes não representam nenhuma gravidade além do incómodo social. Existem estratégias de prevenção e de abordagem que podem ser usadas pelos pais/cuidadores.

## Referências recomendadas

---

- [Os Programas Anos Incríveis em Portugal](#)
- [Gouveia R. As birras na criança. Rev Port Clin Geral 2009\(25\):702-5](#)
- [Dealing with tantrums: for parents, carers and anyone who works with young people](#)
- [NHS choices - Temper tantrums](#)
- [Temper Tantrums: Guidelines for Parents and Teachers; 2010](#)

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

[Sofia Oliveira](#) • [Cátia Palha](#)