

Treinamentos para usar o banheiro

Isenção de responsabilidade: As informações fornecidas neste documento são traduções para o português das experiências de alguns pais de crianças com Pitt Hopkins, juntamente com partes de um curso da Dra. Pat Mirenda, Professora do Departamento de Educação Especial e Psicologia Educacional e de Aconselhamento da British Columbia University, EUA, e Katie Rinald, da mesma universidade. Este documento não apresenta as informações na mesma ordem da página, algumas partes foram reorganizadas para facilitar a leitura. Todo o material em inglês está disponível na página da Fundação de Pesquisa Pitt Hopkins (Pitt Hopkins Research Foundation – PTRF)¹. É sempre recomendável que você converse com seus médicos e terapeutas sobre suas estratégias para implementar o treinamento para usar o banheiro. O material aqui apresentado pode ser uma ideia inicial para o treinamento do seu filho ou da sua filha, mas lembre-se de que cada criança é única e o que funciona para uma pessoa pode não necessariamente funcionar para outra.

“Ela não possui os pré-requisitos necessários.” “Ele vai aprender sozinho quando ele estiver pronto.” “Ele é muito velho para ser treinado.” “Ela não pode ser treinada porque possui a síndrome XYZ.” Esses são alguns dos mitos relativos ao uso do banheiro por pessoas neuroatípicas. Obviamente, os métodos tradicionais para desfralde geralmente não funcionam, e quanto mais velha uma pessoa é, mais difícil será fazer este treinamento. Mas isto não quer dizer que alguma autonomia não possa ser atingida. Não deixe o diagnóstico dizer o que seu filho ou sua filha pode ou não fazer.

O treinamento para usar o banheiro pode ser realizado por muitas pessoas com Pitt Hopkins. O processo provavelmente levará mais tempo do que com uma pessoa neurotípica, sendo que alguns indivíduos podem não conseguir terminar o treinamento. No entanto, alguns o farão. Mesmo que o processo de treinamento seja longo, o esforço pode valer a pena para todos os envolvidos.

Em junho de 2021, a Conferência Virtual das Famílias, realizada pela Fundação Pitt Hopkins dos Estados Unidos (PHRF) realizou um Painel de Treinamento para Usar o Banheiro, composto por um grupo de 10 famílias Pitt Hopkins que apresentaram suas jornadas com o treinamento de seus filhos. Este documento apresenta estas experiências, juntamente com outros materiais disponíveis na página da PTHF, incluindo um curso com dois treinamentos para usar o banheiro, denominados *treinamento longo* e *treinamento curto*.

¹ <https://pitthopkins.org/about-pitt-hopkins/toilet-training>

Experiências compartilhadas por algumas famílias

Processo de treinamento para Victor, 15 anos

Victor foi treinado para ir ao banheiro durante o dia. Ele foi treinado no tempo, o que significa que o levamos ao banheiro a cada duas ou três horas. Ele também nos avisa que precisa ir ao banheiro com um som de “grunhido” (para fazer xixi ou cocô²), e precisa de ajuda para limpar. Ele usa roupas íntimas normais durante o dia. À noite, ele usa fralda e absorventes para cobertura extra. Nós o acordamos por volta das 23h ou 23h30 para ele urinar no banheiro, depois acorda às 7h30 ou 8h e urina no banheiro em seguida. Pela manhã, sua fralda costuma estar molhada, mas não encharcada.

Quando Victor tinha dois anos, seu fisioterapeuta sugeriu sentar Victor no vaso sanitário quando ele se esforçasse para fazer cocô, porque seria mais fácil empurrar com o bumbum posicionado abaixo dos joelhos no penico, como se estivesse agachado. Nós corrimos para o banheiro com ele assim que ele começasse a se esforçar.

Quando Victor completou três anos e começou a pré-escola, coordenamos nossos esforços com seu professor e fizemos um grande esforço para começar a treinar. Eu tinha sido professora de educação especial no passado para crianças de três anos com e sem deficiência. Sempre trabalhamos no treinamento do penico para nossos alunos, independentemente do atraso físico ou de desenvolvimento que eles tivessem. Então eu sabia que queríamos fazer o mesmo por Victor.

Eu basicamente usei o mesmo método de treinamento de toalete para Victor como fiz para minhas duas meninas mais velhas, exceto que demorou muito mais. Usamos um cronograma e começamos a levar Victor ao penico a cada hora, e também após acordar e comer. Aos poucos conseguimos estender esse tempo. Se vissemos algum sinal de que ele estava fazendo força, também o levávamos às pressas para o penico. Este foi um grande compromisso, mas valeu totalmente a pena para a nossa família. Também usamos balas como reforço por apenas sentar no penico por alguns minutos no início, depois quando ele conseguia fazer xixi ou cocô. Victor gostou muito desse reforço, mas qualquer pequeno reforço que seu filho goste funcionará.

Usamos um banheiro normal com Victor e sentamos em um banquinho ou cadeira pequena na frente dele. Ao usar um banheiro normal, podemos transferir seu treinamento para qualquer banheiro. Usamos um ou dois Skittles³ como reforço. No começo do treino do Victor, para tentar fazer com que ele faça cocô ou xixi, eu fazia um grunhido. Eventualmente, ele começou a fazer esse som sozinho quando queria ir ao banheiro.

O maior desafio para o treinamento era o tempo que tínhamos para dedicar a ele. Tivemos um bom progresso em alguns anos, mas ele ficou cada vez melhor com o passar do tempo. Por muito tempo, fizemos com que ele usasse fraldas de adulto, para caso precisasse, mas depois

² Neste documento usamos *fazer xixi e cocô* ao invés de *urinar e defecar*, pois são os termos usados no dia-a-dia.

³ Um tipo de M&M'S.

nos adaptamos a elas e não o levávamos ao penico com tanta frequência. Na época em que Victor começou a ter convulsões, cerca de 10 anos, ele regrediu um pouco. Mais tarde, quando encontramos a combinação certa de medicação para epilepsia, ele conseguiu voltar aos trilhos com seu treinamento. Por volta dos 13 anos ele começou a ter problemas de pele na área das fraldas. Foi então que o dermatologista nos convenceu a usar roupas íntimas comuns e os problemas de pele foram resolvidos. Estamos emocionados com tudo o que nosso filho conseguiu com o treinamento, e Victor também!

Processo de treinamento para Anthony, 16 anos

Começamos a treinar sério por volta dos 10-12 anos. Anthony não é treinado à noite e não se limpa quando faz cocô. Fora isso, ele é totalmente treinado para usar o penico. Começamos com repetição e Paciência. Nossos filhos são muito orientados para a rotina. Defina um cronômetro e coloque-os no banheiro a cada 20 minutos, depois 30, depois 40. Aumente o tempo toda semana. Tudo bem se o seu filho sentar enquanto urina. Você vai me agradecer mais tarde. Ensine seu filho a empurrar as roupas íntimas para baixo para urinar.

MAIS IMPORTANTE: ensine seu filho a comunicar de alguma forma a palavra banheiro. No momento, estamos trabalhando na comunicação para cocô.

FRALDAS À NOITE. Eu uso três absorventes para incontinência, fazendo mais ou menos triângulo no interior de uma cueca para adultos com abas. É basicamente uma fralda de tamanho adulto. Também costumo enrolar uma fralda de bebê em volta da parte íntima dele para criar uma forma de cone e coloco a fralda sobre ela. Às vezes, adiciono uma roupa impermeável.

PIJAMAS. Como todos sabemos, nossos filhos gostam de tocar e sentir tudo. Eu uso macacões de luta olímpica⁴ para que ele não possa tirar a fralda à noite.

PROTEÇÃO DE CAMA: Cobrimos o colchão com um forro parecido com cortina de chuveiro de plástico, em seguida, usamos um protetor de colchão lavável, em seguida, cobrimos com uma almofada de colchão lavável, então lençóis.



Processo de treinamento para Isabella, 8 anos

Isabella começou o processo originalmente por volta dos três anos de idade. Colocamos ela no penico para fazer xixi antes de entrar no banho. Com cinco anos e meio ela começou a usar o penico para fazer cocô. Atualmente ela sempre faz o mesmo sinal de mão quando quer fazer xixi.

Ela não é verbal, mas usa um dispositivo de Comunicação Aumentativa e Alternativa (*Augmentative and Alternative Communication - AAC*). Ela não está andando, mas pode dar alguns passos com ajuda. Ela precisa de ajuda para chegar ao penico, entrar e sair do penico e limpar. Atualmente ela é parcialmente treinada para usar o penico. Ainda usa fraldas, mas faz xixi e cocô no penico.

Usamos um assento penico que compramos na Amazon quando saímos de casa, mas atualmente temos um assento embutido que é preso ao assento do vaso sanitário normal, o que tornou a vida mais fácil. Usamos uma baqueta em frente ao vaso sanitário para sentarmos enquanto ela está no penico. Seu reforço é brincar com um rolo de papel higiênico quase no final. Eu não posso dar um rolo novo senão ela vai desenrolá-lo completamente. Também batemos palmas para ela toda vez que ela vai ao penico. É a razão pela qual ela vai bater palmas sempre que dissermos Yay!

Depois de fazer cocô, perguntamos a Isabella se ela terminou. Se eu me levantar e pedir que ela se incline para a frente e segure minha perna, ela fará isso para que eu possa limpá-la. Ela não fará isso se não tiver terminado de fazer cocô.

Experiência de uma mãe com o treinamento de seu filho (2020)

Temos trabalhado no treinamento para usar o banheiro de nosso filho desde que ele tinha dois anos e meio e estava para começar a pré-escola. Tentamos todos os truques típicos de treinamento para usar o banheiro (motivadores, adesivos, prêmios, pirulitos, bebidas, ficar em casa perto do banheiro por dias a fio, deixar usando apenas roupas íntimas, tentar ensinar por imitação dos pais e irmãos, e assim por diante). Já fazíamos isso há anos com empenho esporádico, porque, bem, é a vida.

Conhecemos a nova terapeuta ocupacional de nosso filho há cerca de um ano. Ela é relativamente jovem, enérgica e cheia de ideias e recursos! Ela nos enviou um protocolo de treinamento para usar o banheiro por e-mail após uma consulta em casa e nos convidou para participar de um grupo de apoio ao uso do banheiro - quem diria que isso era uma coisa boa!

Por causa do trabalho que já havíamos concluído com nosso filho e porque sabíamos que ele era capaz de segurar (sua fralda já estava seca todas as manhãs!), pudemos pular algumas das etapas. Começamos a rastrear os incidentes verificando sua fralda a cada meia hora, registrando os resultados e calculando o tempo médio de secagem para calcular a frequência necessária para ir ao banheiro. Por mais de um ano, tivemos que carregá-lo ao banheiro ou ele não iria. Ele agora progrediu para ir ao banheiro fazer xixi quando solicitado e em intervalos regulares (ou seja, quando ele se levanta de manhã e antes de irmos a qualquer lugar). Ele também usa os banheiros para evacuar (quando bate aquela vontade, mas só em casa, até agora!).



Ainda não chegamos ao uso independente do banheiro, mas esses recursos definitivamente ajudaram e sentimos que estamos no caminho certo. Espero que estas informações também possam ajudar o seu Pitt filho.

Treinamento Longo

O treinamento para usar o banheiro não se inicia levando a criança ao vaso sanitário. Ele requer um planejamento e uma execução sistemática. É necessário ter incentivos motivacionais apropriados e alguma forma de aprender com os erros encontrados no meio do caminho. Não existe idade mínima para treinar, mas este protocolo não é recomendável antes dos dois anos de idade.

A urina é formada nos rins e armazenada na bexiga. Conforme a bexiga vai enchendo, ela envia sinais para o cérebro que faz com que tenhamos uma sensação de desconforto. Existe um órgão chamado uretra, que é capaz de segurar a urina na bexiga enquanto estiver contraída. Para ser treinada a usar o banheiro, a criança tem que aprender a reconhecer a sensação de bexiga cheia e como segurar a urina até que chegue na privada, para então relaxar e liberar a urina. Pessoas típicas acham este processo fácil pois é automático, e já foram treinadas para usar o banheiro. Mas assimilar este processo pode ser muito difícil, principalmente para pessoas que tem dificuldades de aprendizado.

Fase 0: Preparação

Antes de começar, certifique-se de que você já resolveu TODOS os itens abaixo.

1. Entenda que este é um desafio de aprendizado, e não um problema comportamental. Você ensinará a criança a esquecer hábitos antigos ao mesmo tempo que você ensinará novos hábitos. A criança está convencida de que ela deve urinar na fralda, pois ela faz isto desde que nasceu.
2. Existe algum problema médico para ser resolvido (bexiga neurogênica, infecção urinária frequente, desordens no trato urinário, urina turva, dor ao urinar, diarreia crônica, constipação crônica, Doença de Hirschsprung ou alguma outra desordem⁵)? Isso precisa ser tratado primeiro. Vá ao médico e verifique se tudo está bem para a criança poder iniciar o processo. Verifique também com o seu médico se algum remédio que a criança toma pode possuir algum efeito que possa atrapalhar o processo de treinamento. É muito importante que os pais se certifiquem destas questões para não gerar frustrações caso a criança não consiga evoluir no treinamento.
3. Quem são os instrutores? Se houver mais de um adulto, vocês dois precisam saber o que fazer e qual será a rotina. Escolha uma pessoa para ser o principal responsável. Esta pessoa deverá ser a responsável pelo treinamento. O segundo adulto deverá fazer quando o responsável não puder fazer (não estiver em casa, estiver cansado, cozinhando, etc.). É importante saber que, na perspectiva da criança, toda vez que você tenta treiná-la sem seguir os passos metódicamente, isso fará com que a criança fique

⁵ Nota do tradutor: O treinamento em inglês separa xixi e cocô em dois treinamentos distintos. A lista de problemas apresentada aqui possui questões relativas ao xixi e questões relacionadas ao cocô. Você precisará decidir se vai fazer os dois treinamentos juntos ou separados, e então verificar se existem questões médicas relativas ao treinamento que você pretende fazer.

confusa. Então é necessário ter alguém consciente do que deve ser feito e que lidere todo o processo.

4. Defina o lugar onde o treinamento vai acontecer. Quando a criança estiver em casa, ele deve acontecer sempre no mesmo lugar. Torne-o confortável, considerando o tamanho da criança. Caso necessário, tenha um banquinho para pernas curtas, redutor de privada ou um penico de forma que a criança se sinta muito confortável e relaxada. É um assento para a pessoa que fará treinar. Se for menino, escolha entre fazer xixi em pé ou sentado. A recomendação é fazer sentado pelo menos no começo, pois a criança pode não distinguir entre fazer xixi ou cocô. Se for importante fazer em pé, melhor treinar sentado e depois fazer a transição para fazer em pé.
5. Escolha uma palavra para comunicar para a criança quando for a hora de ir ao banheiro. Pode ser “banheiro”, “privada”, “xixi”, por exemplo. Para crianças não verbais, escolha um símbolo ou palavra para indicar para o seu filho a hora de ir ao banheiro, de acordo com a forma de comunicação da criança⁶.
6. Quais são os reforços⁷ de seu filho? Eles podem ser QUALQUER COISA que seu filho goste MUITO: comida (chocolate, bacon!, etc.), bebida, uma dança especial, um brinquedo específico, uma música favorita, vídeo, etc. Um elogio verbal quase nunca será suficiente. Idealmente, quanto mais reforçadores melhor. Tente usar pelo menos dois. Uma sugestão é ter uma caixinha onde você guarda os reforçadores. Quando a criança usar o sanitário corretamente, você abre a caixinha e deixa a criança escolher o que ela quiser. Se a criança não tiver pelo menos um reforçador que ela goste muito, descubra algo antes de iniciar o processo. Isso deverá ser usado APENAS NO BANHEIRO durante o treinamento, *imediatamente* após ela usar o vaso sanitário corretamente. Se a criança tiver acesso a isto fora do banheiro, mesmo que nas terapias, isto pode atrapalhar o processo. Tenha os reforçadores sempre disponíveis, se possível deixando dentro do banheiro. Se o reforço favorito da criança for um brinquedo, teste o tempo razoável para a criança se considerar satisfeita (tipicamente alguns minutos) antes de iniciar o treinamento e siga exatamente este tempo, usando um despertador. Se for um tablet, instale um aplicativo que feche todos os demais aplicativos do tablet após o tempo determinado⁸, de forma que você não precise tomar o tablet da criança. O processo de treinamento deve ser divertido para a criança. No restante do texto, será assumido que o reforço da criança será chocolate. Portanto, quando você ler esta palavra, considere que será o reforço que você escolheu.

⁶ Exemplos abaixo. Pode ser uma foto da própria privada.



⁷ Um reforço é uma forma de recompensa para a criança se sentir motivada a fazer uma determinada atividade novamente, com a expectativa de receber a recompensa novamente.

⁸ Em inglês, os aplicativos são “Limit Game Time Now!” e “Timer for YouTube”.

-
7. Você precisa definir uma estratégia para se manter calmo(a) durante o treinamento, e não se frustrar. Qual é o SEU reforçador (você merece e precisa dele) para passar por esse processo de aprendizado? Ao final do dia, recompense a si mesmo(a), caso a jornada do dia tenha sido feita com sucesso, mesmo que a criança não tenha urinado no vaso sanitário. Quando não funcionar, não chame isso de erro ou mal comportamento. Não se culpe por isto. Isto foi um incidente. E incidentes acontecem. Sua saúde mental é um dos fatores mais importantes durante o treinamento.
 8. Casa ou escola? Não precisa ser ao mesmo tempo, mas ajuda se for. Normalmente, se a criança for treinada na escola pode não funcionar em casa, e vice-versa. A falta deste tipo de generalização é bastante comum em crianças neuroatípicas. Se você perdeu as esperanças de treinar em casa após muito tempo treinando e a escola gostaria de tentar, não os impeça. Toda tentativa é válida.
 9. Enquanto a criança estiver sendo treinada, você **NÃO DEVE USAR FRALDAS** (pelo menos durante o dia). A criança precisa ter a sensação de que não tem nada lá para segurar o que ela vai fazer. Somente assim ela vai começar a entender o que está acontecendo. Cerifique-se de que você conseguirá fazer isto por pelo menos um a três meses. Se a criança estiver sendo treinada apenas em casa, ela pode usar fraldas na escola. A criança deverá usar calcinha ou cueca. Se possível, faça com que a criança use alguma vestimenta a prova d'água por cima da calcinha ou cueca para tentar segurar a urina. Uma opção é algo feito de poliéster muito resistente⁹.
 10. Com que frequência o seu filho urina e faz cocô? Preencha a ficha de coleta de dados por pelo menos uma semana (idealmente duas semanas) para descobrir a frequência necessária para começar as visitas ao banheiro. Preencha o formulário apenas no período que a criança estiver no ambiente em que ela for treinada (em casa, na escola, ou ambos).
 - Verifique a fralda a cada 30 minutos (só sentir) – se estiver seca, coloque um S no espaço, se estiver molhada, coloque um M no espaço (e troque a fralda conforme necessário). Se for cocô, coloque um C. Tudo o que você está fazendo é rastrear, nada mais. Isso serve para dar uma ideia de quantas vezes seu filho precisa ir ao banheiro.
 - No final da tabela preencha as informações ao final do dia. Some o número de horas rastreadas a cada dia. Some o número de fraldas molhadas. Não conte durante a noite nem a primeira troca do dia se acordar molhado. Não conte o tempo na escola a menos que você combine com eles. Horas divididas por fraldas molhadas dão uma quantidade aproximada de tempo que seu filho fica seco. Na tabela de exemplo, foram trocadas 5 fraldas (a primeira do dia não conta) e a criança ficou acordada por 12 horas. Calculando 12 dividido por 5 temos uma média de 2,4 horas, ou 2 horas e 24 (60 vezes 0,4) minutos.
 - Calcule as médias ao longo de 5 a 7 dias para encontrar o tempo médio de secagem. Essa é a frequência que você deve começar a levar o seu filho ao banheiro. Se você levar para o banheiro antes deste tempo, pode ser que a criança ainda não esteja com vontade e sera frustrante para ela. Se você começar a levar depois desta média pode ser que a criança faça antes do intervalo que você determinou. Esta média também indicará a dificuldade que

⁹ No exterior tem uma página na internet que vende, <https://www.mylilmiracle.com/>.

você terá para fazer o treinamento. Quanto maior a média, mais fácil será o treinamento.

- Caso a criança esteja molhada a cada meia hora, você deverá repetir este protocolo novamente por uma semana com um intervalo de 15 minutos.
- Caso a criança faça xixi poucas vezes ao dia (por volta de três), provavelmente ela não está sendo bem hidratada. Ofereça mais líquidos diariamente e recomece o passo 10.

Fase 1: Treino de viagem para o xixi

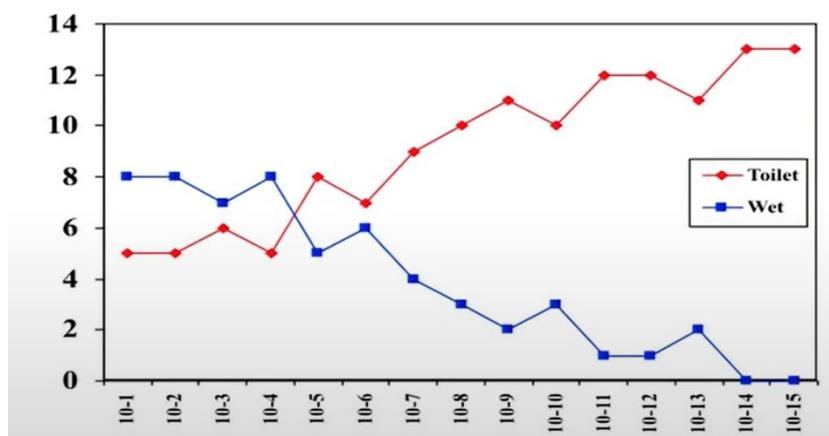
A fase 1 tem como objetivo fazer o treinamento para xixi. Ela pode ser feita em conjunto com a Fase 4 (treinamento para cocô), mas não é obrigatório fazer as duas coisas ao mesmo tempo. Esta fase consiste em levar a criança para o banheiro frequentemente. A criança não pedirá para ir ao banheiro. Isto será ensinado na fase 2.

1. Leve-a ao banheiro com base nos dados (ou seja, a cada 2,4 horas = 2 horas e 24 minutos). **DIGA**, não pergunte. O processo de treinamento para uso do banheiro é ensinado, não é uma sugestão para a criança.
2. Se a criança acordar seca, leve-a logo. Se acordar molhada, troque-a e comece contar o tempo (ou seja, 2 horas e 24 minutos). Quando o cronômetro acabar, leve-a ao banheiro.
3. Diga a palavra escolhida para informar a criança que ela vai ao banheiro. Leve o símbolo do banheiro para o banheiro caso tenha um.
4. Se a criança não souber baixar as calças, fique atrás da criança e ajude-a segurando as mãos dela.
5. Ajude a criança a se sentar no assento.
6. Deixe a criança sentada **POR 5 MINUTOS¹⁰**. Durante este período, fique em silêncio – isto é muito importante. Você sabe que ela precisa fazer, porque você fez as contas e a bexiga está cheia! Se nada acontecer, ela sai da privada por 5 minutos (não deixe se afastar muito da privada) e senta novamente por **MAIS 5 MINUTOS**. Repetir **ATÉ QUE** que faça xixi. Quando começar a fazer xixi, você ficará muito feliz, mas se contenha e **NÃO COMEMORE ANTES DE TERMINAR**, pois pode assustá-la e fazê-la segurar o xixi.
7. Dê a criança a recompensa tão logo quanto seja possível. Você pode inclusive deixar a recompensa dentro do banheiro. **COMEMORE!!** Dê a si mesmo(a) uma recompensa! Marque X (de xixi) na tabela.
8. Faça a rotina completa de higiene com a criança (ajude a criança a se limpar, dar descarga, subir as roupas, lavar as mãos).
9. Repita no próximo horário agendado.
10. Nunca diga para a criança “se você fizer xixi na privada vai ganhar chocolate”! Não tente coagir a criança.
11. Se vocês não estiverem em casa na hora definida para ir ao banheiro, leve-a ao banheiro. É importante fazer a criança reconhecer este tipo de situação em outros lugares.
12. Se a criança fizer xixi antes do horário programado, troque por roupas secas. **NÃO COMENTE** nem diga que a criança não vai ganhar o chocolate porque fez fora do horário.

¹⁰ Nota do tradutor: Na página da PHRF tem um outro pequeno protocolo cujo o tempo sentado é de 2 minutos. Acredito que este tempo possa ser calibrado de acordo com a dificuldade da criança se manter sentada na privada.

Dê a mínima atenção para a criança, não interaja com ela. Coloque um M (de molhado) na folha de dados. Reiniciar o relógio (ou seja, 2 horas e 24 minutos).

13. Se a criança começar a fazer xixi fora da privada e você conseguir leva-la para a privada antes dela terminar, de forma que faça um pouco na privada, comemore como se tivesse feito tudo na privada e dê a recompensa para a criança.
14. Repetindo: Quando eles fazem xixi no banheiro, grande comemoração e muitos elogios. Quando eles fazem xixi em outro lugar, apenas neutro.
15. Ao final do dia, conte quantas vezes a criança fez xixi na privada (X) e quantas vezes ela fez nas calças (M).
16. À medida que o tempo passa, nas próximas semanas, o número de sucessos tende a aumentar e o número de “acidentes” tende a diminuir, de forma parecida ao gráfico a seguir¹¹.



Quando você estiver com 90% a 100% de sucesso por duas semanas com o treinamento, pode-se pensar em auto iniciação (ela vai sozinha ao banheiro).

17. Se durante o período de treinamento a criança for sozinha ao banheiro, faça uma super comemoração! Ou se a criança deliberadamente pegar o símbolo de banheiro e entregar a você, leve-a ao banheiro! Ela estará se treinando sozinha para ir ao banheiro!
18. Se a criança estiver consistentemente molhada antes do tempo programado reduza o tempo programado. Ela deveria estar seca na maioria das vezes.

Fase 2: Auto-iniciação do xixi

A fase 2 tem como objetivo de ensinar a criança a descobrir por si só quando ela precisa ir ao banheiro.

1. Ao final da fase 1, continue aplicando o protocolo e comece a observar o comportamento da criança próximo ao horário de ir ao banheiro. Se você perceber qualquer sinal de comportamento diferente, leve-a ao banheiro. Veja também se ela pega o símbolo de banheiro. Se o fizer, não espere a criança entregar o símbolo de banheiro para você, leve-a ao banheiro.

¹¹ Wet = Molhado em inglês.

-
2. Aparecendo ou não qualquer sinal, comece a aumentar o intervalo gradualmente, por exemplo, de 5 a 15 minutos de intervalo a mais a cada semana. Por exemplo, o intervalo era de 2 horas e agora são 2 horas e 5 minutos. Preste atenção nesses 5 minutos extra para ver se a criança tem algum comportamento diferente. Isto vai dar à criança uma oportunidade de fazer algum sinal. **NÃO PERGUNTE** se a criança quer ir ao banheiro, simplesmente leve-a! Ao invés de dizer “Você quer ir ao banheiro?”, diga “Ah, você precisa ir ao banheiro!” e vá!
 3. A fase 2 tende a ser mais difícil do que a fase 1, pois a criança tem que reconhecer as sensações que ela está tendo. Se a criança não está fazendo qualquer sinal, isto pode não ser um problema. Talvez a criança esteja aprendendo a segurar o xixi por mais tempo. Entretanto, em um determinado momento, a criança pode fazer xixi nas calças com mais frequência por vários motivos. A criança pode não conseguir identificar que ela quer fazer, mas pode ser também que ela não consiga se comunicar. Se a frequência de xixi nas calças não diminuir, volte para a fase 1 até estabilizar novamente antes de retomar a fase 2.
 4. Mesmo se a criança começar a se comunicar, continue levando a criança nos horários estabelecidos, aumentando o intervalo sempre devagar. **NÃO PARE** de dar as recompensas para a criança!
 5. Se você precisar sair de casa antes do intervalo para fazer xixi, leve a criança ao banheiro antes de sair.
 6. Este processo termina quando a criança aprende a pedir para ir ao banheiro e se mantém seca em 100% do tempo.

Fase 3: Diminuição das recompensas do xixi

Uma vez treinada, a criança vai precisar parar de receber o reforço de forma a terminar o treinamento.

1. Apenas quando terminar o treinamento da fase 2, com resultados consistentes por algum tempo, pode-se iniciar a fase 3.
2. As recompensas não podem ser cortadas da noite para o dia, senão todo o processo aplicado até aqui poderá ser perdido.
3. Vá diminuindo as recompensas de forma gradual. Por exemplo, se ganhava 4 pedaços de chocolate por vez, umas cinco vezes por dia (um total de 20 pedaços), passe para 19 por dia, depois 18, e vá diminuindo. Outra possibilidade é parar de dar todas as vezes que vai para o banheiro, substituindo a recompensa por um adesivo caso a criança entenda, de forma que a criança só ganha a recompensa após duas vezes indo para o banheiro, depois três, e assim sucessivamente.
4. Faça reduções somente após pelo menos dois ou três dias após a última alteração nas quantidades.
5. Se a criança não ganhar a recompensa, mas de alguma forma pedir, pode dar para a criança sem problemas.

Fase 4: Treinamento do cocô

A fase 4 está relacionada com o treinamento do cocô. Em geral, 50% dos casos de treinamento do xixi acabam resultando no treinamento do cocô automaticamente.

1. O treinamento do cocô pode ser feito juntamente com a Fase 1.
2. Verifique o item 2 da Fase 0 (questões médicas).
3. Certifique-se de que a dieta da criança possui uma quantidade suficiente de fibras (frutas, vegetais, grãos, farelos) e líquidos (água, sucos, especialmente de maçã, pera, ameixa seca e damasco). Evite comidas brancas (arroz branco, macarrão, pães), frituras, banana, leite e derivados.
4. Durante uma a duas semanas, registre os horários que a criança faz cocô. Você pode fazer isto juntamente com o item 10 da Fase 0.
5. A partir das planilhas preenchidas, verifique os três horários mais comuns que a criança faz cocô durante o dia.
6. Para cada um desses horários, leve a criança ao banheiro com dez minutos de antecedência. Deixe a criança sentada por até 15 minutos caso não consiga fazer o cocô. Se não fizer, descanse por algum tempo e repita o processo. Lembre-se: você já sabe que a criança provavelmente fará, pois está no horário que ela costuma fazer!
7. O processo é muito similar à Fase 1. A principal diferença do treinamento de xixi é justamente os momentos que se deve levar a criança ao banheiro. Siga os itens três até nove da Fase 1.
8. Se você perceber que a criança está querendo ou tentando fazer, ou soltando gases, leve-a para o banheiro imediatamente.
9. Uma das perguntas feitas durante o treinamento foi se existia algum problema caso a criança não sente na privada para fazer. Neste caso, a criança ficava agachada mas não chegava a sentar na privada. Não há problema neste caso, contanto que a criança se sinta confortável e consiga atingir o objetivo.
10. Continue o processo até que a criança tenha pelo menos 90% de sucesso por pelo menos duas semanas.
11. As fases 2 e 3 se aplicam de forma similar para o treinamento do cocô.

Treinamento rápido

O treino rápido, apesar de rápido, requer um volume MUITO GRANDE de trabalho durante alguns dias. Este protocolo é baseado em um estudo aplicado por Arzin e Foxx teve como objetivo treinar nove adultos com deficiência intelectual profunda. Todos os nove conseguiram atingir o objetivo com quatro dias de treinamento! A equipe que desenvolveu este protocolo treinou em 2012 três crianças com autismo, uma com síndrome de Down e uma com deficiência intelectual. Todos foram treinados a usar o banheiro pelos pais.

Pré-requisito 1: A criança precisa saber chegar o banheiro de forma independente. Você não precisa que ele queira, basta saber se ela consegue se deslocar.

Pré-requisito 2: A criança precisa sentar na privada por 30 minutos¹². Ela pode usar o tablet, ver TV, ou qualquer outra atividade que puder ser feita sentada. Essas atividades NÃO podem ser usadas como recompensas. Se eles gostarem muito de tablet, o tablet precisa ser usado apenas como recompensa.

Para este treino você precisará de:

1. Muita, muita disposição. Faça em um período de tempo que você não precise trabalhar, talvez até em período de férias. O treinamento dura tipicamente duas semanas, mas pode durar menos.
2. Durante este período, tente não se preocupar muito com a dieta da criança. O objetivo é ela aprender a fazer xixi no banheiro.
3. Você precisa de MUITAS recompensas: chocolate, doces, brinquedos, músicas, etc.
4. Bebidas que a criança goste. Descubra pelo menos dois ou três tipos de bebida que a criança goste muito.
5. Salgadinhos que aumentem a vontade de beber. Tenha sempre alguns que a criança goste em mãos.
6. Muitas calcinhas ou cuecas. Não coloque fraldas na criança.
7. Trocas de roupa para a criança e para você.
8. Pano de chão, desinfetante, e qualquer outro material de limpeza.
9. Um assento confortável de privada para a criança.
10. Um bom assento para você ficar no banheiro também.
11. Despertador e planilhas impressas para você preencher.
12. Tudo deverá estar preparado no banheiro. Você não poderá ficar saindo, e se sair deve ser algo muito rápido.
13. Verifique se a criança consegue sentar na privada por meia hora. Faça alguns testes aleatórios. Elabore estratégias para conseguir fazê-la ficar lá.
14. Prepare-se psicologicamente para o trabalho que você vai ter, não vai ser fácil! Tenha um reforço para você ao final de cada dia!
15. Pare de dar o reforço para a criança alguns dias antes de iniciar o treino, de forma que a criança fique com muita vontade quando for apresentada ao reforço durante o treino.

Os passos para este treino são:

¹² Durante o curso, é dito que este tempo pode ser reduzido para 15 minutos, mas apenas em última instância, quando nada mais funcionar.

1. **Aumente o volume de xixi.** Dê para a criança muita bebida. A cada meia hora, dê pelo menos um copo da bebida favorita, revezando bebidas para a criança não enjoar. Ofereça salgadinhos de forma a deixar a criança com mais sede. Quanto mais ela bebe, mais ela vai precisar urinar. Quanto mais ela urinar, mais chance vai ter de aprender. O ideal é que a criança urine até cerca de 20 vezes ao dia. Não force a criança a beber, apenas ofereça. Tenha estas bebidas sempre à disposição.
2. **Sentar na privada de forma programada.** Leve a criança para a privada assim que acordar. Ela ficará sentada por um tempo pré-determinado, iniciando em 30 minutos. A criança sairá da privada após o tempo pré-determinado ou após urinar, o que ocorrer primeiro. Quanto mais tempo ela ficar na privada, maior a chance de urinar e menor a chance de ocorrer um incidente. São três fases:
 - a. **Fase 1:** 30 minutos na privada e 5 minutos de pausa após urinar.
 - b. **Fase 2:** 25 minutos na privada e 10 minutos de pausa após urinar.
 - c. **Fase 3:** 20 minutos na privada e 15 minutos de pausa após urinar.

Mova para a próxima fase após a criança urinar na privada por três vezes consecutivas. Caso a criança não urine na privada antes do tempo, ela sai da privada e fica com dois minutos de descanso. Não deixe a criança se afastar muito da privada neste período, pois ela estará com vontade. Não esqueça de ir preenchendo a planilha com os sucessos e os fracassos para poder acompanhar a evolução da criança. Forneça diferentes atividades para a criança não ficar entediada enquanto ela estiver na privada. Se ela ficar entediada, não deixe sair, ofereça outra atividade. Não se esqueça de acompanhar a criança de perto para não perder o momento que ela faz xixi.
Se a criança começar a urinar fora da privada: não reclame. Dê um pequeno grito meio que assustado para fazer com que a criança pare de urinar. Se for a primeira ou a segunda vez, carregue imediatamente a criança para a privada, remova as partes molhadas e deixe-a terminar lá. Se a criança fizer com sucesso, comemore como se ela tivesse feito tudo na privada e dê o reforço! Após ela conseguir fazer duas vezes, se esta situação ocorrer você deverá acompanhar a criança para a privada, e não mais carregar.
3. **Reforços por fazer na privada.** Assim como no treino longo, comemore e dê os reforços assim que a criança tiver terminado. Comemore! Faça a pausa conforme a Fase que a criança estiver. Não deixe a criança ter acesso aos reforços livremente, isto fará com que o reforço perca o seu sentido.
4. **Quando ocorrerem incidentes.** Assim como no treino longo, não reclame ou fale com a criança quando um incidente ocorrer. Simplesmente não dê atenção. Troque a criança e siga com o protocolo.
5. **Sentar na cadeira.** Esta etapa é necessária caso a criança não aprenda sozinha a ir para a privada até o final da Fase 3. Você deverá colocar uma cadeira do lado da privada e a criança deverá ficar sentada lá ao invés de sentar na privada, mas com as mesmas estratégias para mantê-la sentada e bem hidratada. Mantenha os intervalos de tempo da Fase 3. Quando a criança começar a urinar ou se ela fizer algum sinal de que está na iminência de xixi, ajude a ela se deslocar. Não facilite a vida dela, pois neste momento ela deverá aprender este movimento sozinha. A cada três sucessos seguidos, sem a sua intervenção, você deverá aumentar a distância da cadeira para a privada em um passo¹³, de forma a dificultar a vida da criança. Isto fará com que ela aumente o tempo em que

¹³ Em inglês são dois pés, ou aproximadamente 60 cm.

vai segurar o xixi. Repita este processo até que a cadeira fique a pelo menos 10 passos da privada. Siga então para as próximas fases:

- a. **Fase 4:** 15 minutos na privada e 20 minutos de pausa após urinar.
- b. **Fase 5:** 10 minutos na privada e 25 minutos de pausa após urinar.
- c. **Fase 6:** 5 minutos na privada e 30 minutos de pausa após urinar.

Ao final da Fase 6 o treinamento termina. O vídeo termina sem explicar a fase da diminuição das recompensas, mas provavelmente deverá seguir o mesmo protocolo do treinamento longo. Todo o processo deverá ser feito na mesma privada. Em geral, as crianças que aprendem após este processo são capazes de generalizar a situação e urinar em outros lugares, mas pode ser que a criança tenha que ser treinada não seguindo todo este protocolo novamente, mas com alguma simplificação.

* As informações fornecidas neste documento foram produzidas pela Pitt Hopkins Research Foundation – PHRF e gentilmente autorizado sua tradução para o português, cujo trabalho foi desenvolvido pelos pais da Melina (PTHS), Rosiane Lima e Pedro Andrade.