

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

COMPULSÃO

ROER UNHAS: HUUUMMMMM!!!!???

A compulsão de **roer unhas** recebe o nome técnico de **onicofagia**. Roer unhas pode ser uma manifestação de ansiedade, embora existam pessoas que o fazem como reflexo condicionado. Nem todas as pessoas que roem unhas sofrem de ansiedade e nem todo ansioso roí unhas.

Qualquer gesto que se repete com muita frequência por uma pessoa constitui uma compulsão, também conhecida popularmente como **tique nervoso**. As compulsões podem aparecer por qualquer motivo: às vezes podem começar por brincadeira ou divertimento e se tornar um processo automático.

Existem pessoas que roem unhas nos momentos de tensão ou quando estão preocupadas com lições escolares, provas, apresentações em público...

No mais das vezes, quem tem a compulsão de roer unhas, ao perceber que está sendo observado interrompe o ato. Às vezes os roedores de unha são motivos de brincadeiras por parte dos amigos e colegas.

INCIDÊNCIA

Roer unhas é hábito muito comum entre as crianças e os jovens. Geralmente essa compulsão aparece nas crianças em torno dos 4 anos de idade, aumenta entre os 7 e 11 anos e sobe consideravelmente durante a adolescência.

CONSEQÜÊNCIAS

As conseqüências vão depender da gravidade do ato de roer unhas. Alguns roem até sangrar e provocam inflamações e infecções nos dedos. Outros o fazem com finalidade de se distrair. São exemplos extremos.

Esse hábito enfraquece as unhas e deixa os dedos com aspecto muito feio, além de as impedir de crescer fortes e bonitas. A onicofagia de modo geral não é preocupante. Algumas crianças engolem pedaços de unhas que podem trazer complicações estomacais. Além do

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

mais, esse ato tem importância higiênica, pois de modo geral as unhas estão sempre sujas e podem funcionar como transmissoras de doenças.

Algumas pessoas substituem a onicofagia por outros hábitos como mordiscar ou morder os lábios, sacudir as pernas, tamborilar na mesa, piscar os olhos, enrolar cabelos... No caso de adultos, o vício de fumar ou de mascar chicletes pode ser substituído pelo ato de comer ou por maneiras sociais mais aceitáveis.

O QUE FAZER

Geralmente o adulto, inadvertidamente, ao repreender e castigar a criança pelo hábito de roer unhas, acaba reforçando o hábito e estimulando a compulsão. Quando alguma criança começa a roer unhas, procure desviar sua atenção para outra coisa com jeito. E assim o hábito de roer unhas pode ceder espontaneamente.

A criança, ao ser reprimida, percebe que consegue chamar a **atenção dos pais**, e assim cada vez mais vai colocar a mão na boca mais vezes, pois agora é alvo de atenção. Como você já sabe, reprimir funciona com estímulo para a criança fixar o hábito, e não para eliminá-lo.

Comportamentos contraditórios, como pais que fumam ou bebem e insistem para que o filho abandone esse hábito dizendo que faz mal à saúde, devem ser evitados. Fumar e beber, por acaso, não trazem problemas de saúde?

Estimular a pessoa a abandonar o hábito é muito importante, mas a decisão deve ser iniciativa dela. Esse método facilitará conscientização dos riscos de saúde: alguns abandonam espontaneamente por temor de infecções e outros querem imitar as pessoas que mantêm as unhas bem cuidadas.

Nos casos discretos, estimular a prática de algum esporte pode ser de muita valia, como a prática de futebol, vôlei ou natação, que ajuda a liberar ou mesmo a desviar a tensão.

Fazer trabalhos manuais é também uma boa conduta, pois ajuda a aprender técnicas e mantém as mãos ocupadas.

As punições verbais e físicas podem provocar sofrimento sem resultados positivos; em muitos casos, quem precisa de orientação são os pais.

MANOBRAS IMPRODUTIVAS

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Passar pimenta ou esmalte com sabor amargo nas unhas para impedir que a crianças não roa a unha é procedimento improdutivo. De modo geral, esse corretivo não funciona e acaba provocando mais tensão do que solução.

Manter as unhas bem cortadas pode ser uma atitude útil, pois evita as pontas mal-aparadas, que de certa forma provocam o ato de roer. Infelizmente sempre há aqueles que roem mesmo assim...

Como vimos, algumas manobras, apesar da boa intenção, não funcionam adequadamente. Geralmente a nossa educação funciona assim: "isso pode" ou "isso não pode" – são condutas que geram muito mais tensões do que soluções.

O QUE FAZER QUANDO NADA RESOLVE?

Os tratamentos dos sintomas, nesses casos, não apresentam resultados positivos. Hoje em dia dispomos de técnicas de Programação Neurolingüística e técnicas de Pensamento Ativo que ajudam a romper a compulsão de roer unhas, pois tratam das **causas**. Elas estão à disposição do roedor de unhas. A decisão está em suas mãos.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Fone 43 324-3303

www.pnl-uptime.med.br