

A vigilância de saúde, a hospitalização e a cirurgia têm associados procedimentos clínicos que podem provocar algum medo, ansiedade, desconforto e dor na criança e adolescente.

Os pais têm um papel fundamental na ajuda que oferecem ao seus filhos. A criança prefere ter os pais junto de si durante os procedimentos - são o seu suporte emocional.

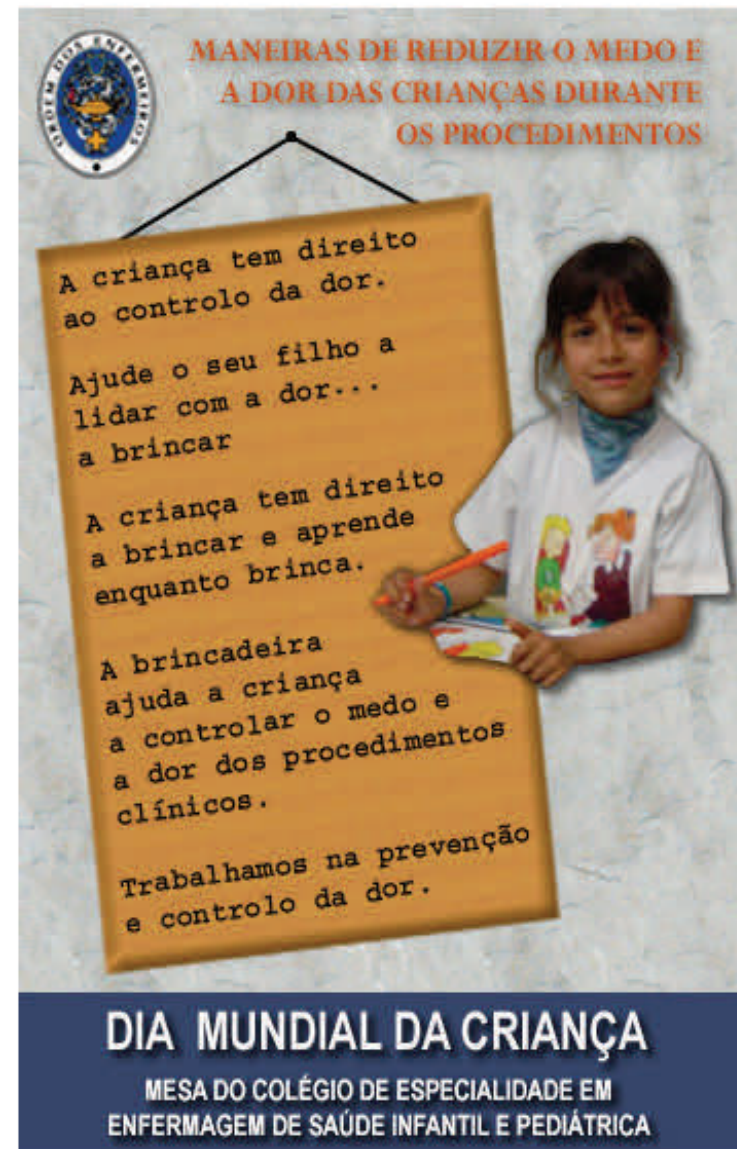
A criança tem direito a expressar a sua opinião e as suas preferências no tratamento.

- Responda honestamente às perguntas do seu filho.
- Decida com o seu filho o(s) método(s) de distração a usar durante o procedimento. Se possível use os seus brinquedos preferidos
 - Mantenha, se possível, o contacto físico com o seu filho – mão na mão, mão no corpo, olhos nos olhos...
 - Inicie a distração recorrendo à brincadeira, alguns momentos antes do procedimento.
 - Encontre assuntos positivos para conversar.
 - Elogie a sua cooperação.

Os enfermeiros, na sua prática de cuidados, têm como objectivo **prevenir e controlar** o medo e a dor da criança sujeita a procedimentos clínicos.

Os pais são os parceiros de eleição na aplicação das medidas de distração que visam a prevenção e o controlo da dor.

Autoras: Ivone Ornelas e Arminda Monteiro
Especialistas em Saúde Infantil e Pediátrica
Junho de 2011



As agressões físicas ou emocionais e a dor devem ser reduzidas ao mínimo.

Carta da Criança Hospitalizada (1988)

Os pais são nossos parceiros e ajudam-nos a cuidar melhor da criança, pois conhecem os seus filhos melhor que ninguém. **Ajude o seu filho a lidar com a dor... a brincar.**

Acompanhe o seu filho na realização dos **procedimentos clínicos.**

ANTES

■ Certifique-se que o enfermeiro ou médico explicam a necessidade do procedimento / tratamento e como vai ser efectuado.

■ A explicação simples do que vai ser feito com a ajuda de material lúdico contribui para diminuir o medo e tranquiliza a criança. Pode-se usar, por exemplo, o Kit do médico, o CD «No Hospital das Brincadeiras II», livros como «A ida ao médico», «Anita no Hospital», «O Diogo vai ser Operado», manuais sobre o corpo humano, etc.

■ Pode ajudá-lo explicando de novo o que vai acontecer, com informações simples e honestas, dizendo sempre a verdade. Por exemplo, perante a questão: «isso dói?» ou «vai doer?», seja honesto ao responder que «algumas crianças dizem que dói um pouco, outras dizem “assim-assim” e outras até dizem que não dói».

■ Com menos de 5 anos, a explicação do procedimento deve ocorrer pouco tempo antes do procedimento, ou seja até às 24 horas anteriores. A partir dos 6 anos importa explicar e preparar a criança cerca de três a quatro dias antes.

■ Encoraje-o a fazer perguntas e a expressar o que sente.

■ Comunique ao enfermeiro ou ao médico as preferências do seu filho quanto ao procedimento ou tratamento.

DURANTE

■ Distraia-o, ajudando a focar a atenção em coisas agradáveis. Console-o, mantenha o contacto físico: mão na mão, mão no corpo ou abraço.

■ Se for possível, decida se quer ficar deitado ou sentado, se quer ficar ao seu colo, pois proporciona segurança e conforto. As crianças mais velhas podem preferir ficar sentadas e ver o procedimento

■ Existem várias formas de distração durante o procedimento:

Bebés e Crianças até 3 anos	Crianças com +3 anos	Adolescentes
Balançar / acariciar	Respiração profunda	Ouvir música
Rocas ou Música	Soprar bolas sabão	Escolha sobre a presença dos pais
Cantar uma canção favorita	Fazer contagens ou humor	Segurar a mão
Ler um livro	Ler um livro ou ouvir um DVD	Imaginação guiada

■ A utilização de respiração lenta e profunda com apitos tipo «língua da sogra» e de bolas coloridas anti-stress ajudam a relaxar.

■ A aplicação de fricção simples e ritmada de uma parte do corpo, uso de pressão, de massagem e toque ajudam a tranquilizar e relaxar.

■ Existem medicamentos que podem ser dados para ajudar a reduzir a ansiedade e a dor do seu filho, tais como:

Sacarose - aplicação de umas gotas de água açucarada na ponta da língua ou chupeta uns minutos antes do procedimento, se o seu filho tiver menos de 3 anos;

EMLA® creme ou penso anestésico - aplicação na pele 1 hora antes de colher sangue para análises ou se necessitar de colocar soro intravenoso e 2 horas antes se necessitar de uma injeção;

Sedação vigil - algumas crianças podem necessitar de tomar medicamentos que as tranquilizem e controlem a dor durante o procedimento. A criança fica sonolenta, não terá recordação do procedimento, torna-se mais colaborante e o procedimento é feito de forma mais eficaz e rápida. A criança que precise de sedação deve estar em jejum 2 a 6 horas antes. Esta medicação é usada em crianças com mais de 1 ano.

DEPOIS

■ Conforte e converse com o seu filho sobre as coisas positivas que ele fez, mesmo que esteja chateado com os procedimentos efectuados.