

Folha informativa

Junho 2010

Como reduzir a dor infantil resultante da vacinação

Por que motivo a dor resultante da vacinação constitui uma preocupação?

As vacinas protegem as crianças das doenças graves. A maioria das crianças sente dores após a vacinação, o que poderá originar receio das injeções e de outras intervenções médicas.

O que poderei fazer no sentido de reduzir a dor na criança resultante da vacinação?

Formas de reduzir a dor resultante das injeções nos bebês:

1. Durante a vacinação, **acaricie o bebê** enquanto estiver sentado no seu colo.
2. **Se estiver a amamentar, alimente o bebê antes, durante e após a injeção.**
A amamentação acalma e conforta o bebê e a mãe e pode reduzir a dor sentida.
3. **Se não estiver a amamentar, poderá dar água açucarada à criança se ela tiver menos de 12 meses.**
Para fazer água açucarada, misture uma saqueta de açúcar (1 colher de chá) com 10 ml de água (2 colheres de chá). Dê esta mistura ao bebê com a ajuda de um copo, colher ou seringa um pouco antes da injeção. Deite fora o que restar. *NÃO utilize o açúcar em casa para acalmar o bebê quando ele está aborrecido ou a chorar.*
4. Deixe o bebê chupar enquanto a injeção estiver a ser administrada.

Formas de reduzir a dor resultante das injeções nos bebês e crianças mais velhas:

1. **Converse com a criança sobre a vacina.**
 - **Descreva o que vai acontecer e o que ela irá sentir.** Não diga à criança que não lhe vai doer. Diga-lhe antes que a dor será breve e que ela irá ter uma sensação semelhante a uma “picada”, “beliscão” ou “apertão”.
 - As crianças em idade escolar poderão ser informadas em casa antes de irem ao médico.
 - As crianças que começaram a andar e as que estão em idade pré-escolar poderão ser informadas um pouco antes de serem vacinadas.

Responda às perguntas da criança.

- Por que preciso de tomar uma vacina? (“Para poderes continuar saudável”)
- O que vai acontecer? (“O medicamento é colocado no teu braço com a ajuda de uma injeção”)
- Qual vai ser a sensação que vou ter? (“Podes sentir uma espécie de beliscão ou uma pequena picada que dura apenas alguns segundos”)

2. **Pense no que deverá trazer consigo para a consulta.**

Antes de ir ao consultório médico, ajude a criança a escolher objetos que sejam interessantes (p. ex.: brinquedos, livros) e que a reconfortem (p. ex.: cobertor favorito, animal de peluche).

3. **Pense em dar medicamentos à criança para atenuar a dor sentida na pele.**

- No Canadá, há três produtos que podem ser obtidos sem receita médica: EMLA[®] (lidocaína-prilocaína), Ametop[®] (ametocaína) e Maxilene[®] (lidocaína lipossomal). Tais produtos poderão demorar 30 a 60 minutos a produzir efeito, consoante a marca.
- Antes de utilizar qualquer medicamento, leia a informação que o acompanha e fale com o médico ou o farmacêutico para saber como, onde e qual a quantidade de medicamento a dar à criança.

4. **Deixe a criança ficar sentada enquanto a vacina estiver a ser administrada.**

- Reconforte a criança abraçando-a ou acariciando-a enquanto estiver sentada ao seu colo. Não deite a criança.

Page 1 of 2

Portuguese – Immunization Pain Management Fact Sheet

Folha informativa

- 5. Mantenha-se calmo enquanto a vacina estiver a ser administrada à criança.** As crianças conseguem sentir as preocupações da família, o que poderá agravar os seus receios. Quanto mais receio a criança sentir antes de apanhar a vacina, mais dores ela poderá sentir.
- **Procure não se alterar: empregue um tom de voz e sorriso normais e descontraia-se.** A criança sentirá que está tudo bem.
 - **Evite palavras que possam concentrar a atenção da criança na injeção e aumentar o seu receio,** como por exemplo:
“Em breve, tudo vai passar e vais ficar bem”, “Lamento que tenhas de passar por isto” ou “Eu sei que dói”.
 - **Fale sobre coisas** que possam afastar a atenção da criança da injeção. **Envolva a criança** quando conversar com o médico ou a enfermeira lembrando-os de:
 - um passeio ao parque;
 - uma atividade engraçada ou interessante feita em casa ou na escola;
 - algo que a criança aprendeu ou fez e que deixou a família orgulhosa; ou
 - um acontecimento ou visita próximos e com os quais a criança esteja entusiasmada.
- 6. Afaste a atenção da criança da injeção com a ajuda de atividades ou brinquedos.**
- **As crianças podem:** brincar com um brinquedo, um animal de peluche, um livro com animações ou um jogo; ouvir música ou ver um filme num aparelho portátil.
 - **Os pais podem:** cantar uma canção favorita ou ler um livro favorito a um bebé ou a criança pequena ou em idade pré-escolar; ou conversar sobre coisas interessantes ou divertidas, se a criança for mais velha.
- 7. Peça à criança para respirar fundo.**
A respiração profunda reduz a dor da injeção e o sofrimento da criança durante a vacinação.
- Pratique contando e respirando várias vezes de uma forma profunda e lenta.
 - Momentos antes da vacina, mostre um moinho de vento, um fole ou um copo com bolas de sabão e peça à criança para respirar fundo e soprar o objeto.
 - Se a criança for mais velha, peça-lhe para respirar fundo no momento da vacina para “afastar a picadela da agulha”.
- 8. Elogie e recompense a criança.**
- Depois da vacina tomada, diga à criança que ela se comportou bem.
 - O reconhecimento positivo e as recompensas após a vacinação, com auto-colantes ou certificados, ajudam a criança a sentir-se bem em relação às aptidões que adquiriu durante a intervenção.
- 9. Acetaminofeno** (p. ex.: Tylenol[®], Tempra[®]) **ou ibuprofeno** (p. ex.: Motrin[®], Advil[®])
- Não se recomenda a administração destes medicamentos *antes* da criança apanhar a injeção.
 - Tais medicamentos podem ser administrados *posteriormente* para tratar pequenas reações como febre, irritabilidade ou dor no braço.
 - Utilize tais medicamentos de acordo com as instruções do médico.

Para mais informação, contacte:

Linha informativa sobre vacinação, da Repartição de Saúde de Toronto – 416-392-1250.