

"COMO PAIS, É IMPORTANTE GERIR AS NOSSAS EMOÇÕES PARA TRANSMITIR SEGURANÇA À CRIANÇA"

É normal que muitas crianças tenham medo de ir ao médico, seja por experiências negativas vividas previamente ou por conversas ou histórias que tenham ouvido. No caso de crianças com uma doença crónica, as visitas ao hospital podem ser numerosas e é importante que sejam o menos traumáticas possível. Os pais e familiares têm aqui um papel fundamental.

Falamos com Núria Serrallonga, coordenadora do "Programa *Child Life*" do Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona), que tem como objetivo conseguir que crianças e adolescentes possam viver da forma mais positiva possível a experiência de uma doença ou de um internamento. Núria Serrallonga fornece, de seguida, algumas pistas para que os pais identifiquem possíveis medos na criança e a possam ajudar a minimizá-los.



POR QUE CRÊ QUE, EM GERAL, AS CRIANÇAS TÊM MEDO DE IR AO MÉDICO?

Como sempre, isso depende de cada criança, da sua idade, de cada família...mas, de uma maneira geral, as crianças relacionam os profissionais de saúde com os procedimentos que fazem. Assim, é frequente que perguntem "o que me vai fazer?" ou "será que me vai magoar?".

QUE CONSELHO DARIA AOS PAIS PARA QUE AJUDEM A TIRAR O MEDO DO SEU FILHO IR AO HOSPITAL?

Penso que se deve diferenciar entre os medos relacionados a experiências prévias (diretas ou indiretas) de uma ansiedade relacionada com a ida a uma consulta médica. Esta é, até certo ponto, normal e o mais importante aqui é, primeiro, informar e explicar à criança – tendo em conta a sua idade e nível maturativo – como vai ser a consulta, porque temos que ir ao médico e, depois, como pais, gerir as nossas emoções para poder transmitir segurança ao nosso filho.

Quando a criança tem medos específicos: medo de injeções, medo de ser examinado, medo do próprio médico (que é uma figura de autoridade e pode provocar a fantasia de que lhe pode ralar) ou de que o médico lhe possa dizer alguma coisa que não quer ouvir, por exemplo, devemos abordar estas questões de modo mais direcionado e específico. Se identificamos o que assusta a criança e se existir, de fato, um medo exagerado e irracional (uma fobia) é importante falar disso ao profissional antes da criança entrar na consulta.

QUE AÇÕES PODEM SER LEVADAS A CABO NOS HOSPITAIS DE MODO A EVITAR QUE AS CRIANÇAS TENHAM MEDO DE IR LÁ?

É sempre possível fazer mais e melhor para promovermos a qualidade no atendimento hospitalar. Há temas básicos como a informação e a comunicação. Mas também é importante garantir a privacidade e que os espaços sejam adequados ao nível do ruído, da luz, da decoração, da limpeza, etc....

"As primeiras vezes que a criança vai a um hospital deixa-lhe uma marca especial"

QUE DIFERENÇAS HÁ ENTRE CRIANÇAS COM DOENÇAS CRÓNICAS, QUE CONHECEM MUITO MAIS O ENTORNO HOSPITALAR E AS CRIANÇAS QUE SÃO DOENTES OCASIONAIS?

As experiências prévias são fundamentais. Isso significa que as primeiras vezes que uma criança vai ao hospital deixam sempre uma marca especial. O doente ocasional pode "contar pelos dedos" e, inclusive, recordar todas essas ocasiões. Por outro lado, o doente crónico, chega a perder a conta do número de vezes que teve que ir a um serviço de saúde. A diferença principal será essa. Quando, por outro lado, falamos da resposta psicológica à doença essa pode ser influenciada por um conjunto imenso de fatores como estilos de enfrentamento da doença, tipos personalidade, idades, modelos de família, etc.

QUE PODEMOS FAZER EM CASA PARA AJUDAR AS CRIANÇAS A VIVER DE UM MODO MAIS POSITIVO AS VISTAS AO MÉDICO?

Brincar aos médicos é algo fácil de fazer e que nos dá informações de como a criança está a vivenciar a sua doença e se há algum aspeto que a angustie. Também há muitos livros e contos sobre este tema e lê-los em casa, num ambiente tranquilo, pode ajudar a fazer a preparação, ajudar a criança a antecipar as situações e elaborar os seus receios.

A PRESENÇA DE BRINQUEDOS NO CONSULTÓRIO MÉDICO AJUDA A CRIANÇA A PASSAR ESSE MOMENTO DE MODO MAIS TRANQUILO?

Sim, a distração permite focar a atenção em estímulos diferentes e assim diminuir a ansiedade. De acordo com a idade da criança, às vezes ajuda ter folhas de papel, lápis de cor e incentivá-la a desenhar.

NO HOSPITAL SANT JOAN DE DEÚ HÁ ESPAÇOS COM JOGOS E TAMBÉM ONDE AS CRIANÇAS PODEM SALTAR E BRINCAR ANTES DE ENTRAR NA CONSULTA (ATÉ HÁ UM ESCORREGA!). ESSES RECURSOS AJUDAM A DIMINUIR A ANGÚSTIA ANTES DE IR AO MÉDICO?



A angústia com a ida a um profissional de saúde é muito difícil de quantificar. Não temos estudos científicos que avaliem em que medida as características dos espaços ajudam a enfrentar a situação stressante. No entanto, pensamos que se a criança percebe que está num lugar preparado para ela, se é capaz de sentir que é o centro e o motivo de existir de um hospital, estamos a dar-lhe ferramentas para poder enfrentar com mais segurança e confiança essa experiência que a pode deixar insegura.

No caso das crianças com doença crónica, temos observado que tanto o escorrega, como os palhaços, os cães e todas as atividades que incluímos no programa Hospital AMIC, acrescentam um valor positivo à vinda ao hospital. A criança não se centra só nas imagens negativas associadas ao hospital e acaba por relativizar esses aspetos mais dolorosos porque sabe que ali também se pode divertir e fazer coisas que gosta.

"Agora leva-se mais em conta a opinião e vivências dos doentes e dos seus pais."

OS MÉDICOS TÊM REALMENTE EM CONTA TODOS OS RECURSOS QUE SE PODEM USAR PARA QUE AS CRIANÇAS ESTEJAM MAIS TRANQUILAS?

Não sei que responder. O Hospital AMIC está cada vez mais implantado no nosso centro; é uma maneira de "ser hospital". E, a nível de outros recursos, é certo que em serviços onde se realizam procedimentos que possam ser dolorosos ou incómodos...sim, cada vez há mais conhecimento. Existem, por exemplo, cremes anestésicos que adormecem a pele fazendo com que se perca a sensibilidade e não se note a dor de uma injeção ou de uma pequena intervenção. Há que consultar os especialistas e não atuar por "automedicação".

QUE MUDANÇAS DESTACARIAS NO TEU TRABALHO COMPARATIVAMENTE AO PASSADO?

Creio que agora o chamado modelo de anteção centrado no doente e na família está muito mais implementado. Antes, estava quase tudo centrado no profissional que era quem manejava os dados, a informação, os horários das visitas, a forma de trabalhar, etc. Agora a opinião e a vivência dos doentes e dos seus pais é levada muito mais em conta.

Projeto: As Doenças Metabólicas Raras em Português, um projeto APCDG & Guia Metabólica.

Apoio económico: "Para ti, sempre: um CD de música, uma vida CDG", coordenado pela APCDG em 2014 e realizado em conjunto com famílias, amigos e profissionais CDG.

Coordenação da tradução: Vanessa Ferreira (Associação Portuguesa CDG e outras Doenças Metabólicas Raras, APCDG, Portugal), Mercedes Serrano e Maria Antónia Vilaseca (Guia Metabólica).

Tradução: Carla Maia, Centro hospitalar tamesa e sousa, Portugal.



Passeig Sant Joan de Déu, 2 08950

Esplugues de Llobregat
Barcelona, Spain

Tel: +34 93 203 39 59

www.hsjdbcn.org /

www.guiametabolica.org

© Hospital Sant Joan de Déu. All rights reserved.