

Para uma vacinação sem medo e sem dor!

Como reduzir
o medo das injeções
e a dor durante a vacinação.



Guia para pais de crianças e adolescentes

Porque é que a dor na vacinação pode ser um problema?

- As vacinas podem causar alguma dor e ansiedade em crianças de todas as idades (e mesmo nos pais!).
- A dor pode fazer com que a criança desenvolva medo a agulhas, enfermeiros e médicos, criando ansiedade antecipatória em momentos posteriores.

Mas os pais podem fazer a diferença!

Ao combinarem as estratégias descritas abaixo podem reduzir a dor, o medo e a ansiedade.

Para uma vacinação sem medo e sem dor!

Como reduzir o medo das injeções e a dor durante a vacinação, nas crianças e adolescentes.

Após a vacinação, não esquecer de elogiar e oferecer uma recompensa.

1 Plano de conforto

- Informe as crianças sobre a vacinação com alguns dias de antecedência e combine com elas estratégias que possam usar para controlar a preocupação e a dor.

Com crianças de 4 anos ou mais, converse com antecedência sobre:

- O que vai acontecer: “Vais fazer uma vacina para te maneres saudável e protegido; a vacina é administrada no braço”.
- Qual será a sensação: “Podes sentir um beliscão ou uma pressão por poucos segundos”, “também podes achar que está tudo bem”. Seja honesto: não diga que não vai doer, se ele perguntar.
- O que fazer para controlar o desconforto: “Vamos fazer um plano do que podemos fazer para te sentires confortável e com super-poderes. E assim pode acontecer que a vacina não te incomode nada como a muitas crianças”.
- Ajude o seu filho a escolher um brinquedo para levar ou uma estratégia de distração ou relaxamento.
- Vista uma camisola cuja manga enrole facilmente pelo braço acima ou de manga curta.

2 Posições de conforto

- É melhor a criança ficar numa posição sentada, confortável, relaxada e apoiada durante a vacinação.
- As crianças podem sentar-se no colo dos pais e ser abraçadas de frente para os pais ou de lado. Isso ajuda o seu filho a sentir-se seguro e ficar quieto.
- Não segure com muita força, porque isso pode aumentar a ansiedade do seu filho.
- Dar opção de escolha nas crianças mais velhas.

3 Creme anestésico (opcional)

- O creme anestésico é aplicado na pele (para ajudar a diminuir a dor da agulha), 30-60 minutos antes da vacinação no local indicado.
- O creme anestésico pode não ser adequado para todas as pessoas. Informe-se com um profissional de saúde.

4 Usar distração ou técnicas de relaxamento

- Desvie a atenção da dor antes e durante a injeção, concentrando-se em algo divertido, envolvente e interativo: brinquedo, jogo ou vídeos (no telemóvel ou tablet), música, soprar bolinhas de sabão ou simplesmente conversar sobre qualquer coisa divertida.
- Pode usar técnicas de relaxamento, como:
 - incentivar respiração abdominal profunda e lenta: inspirar pelo nariz, expirar pela boca, contar até 3 de cada vez.
 - Levar a criança a viajar para o seu lugar favorito.
- Mantenha a atenção do seu filho na distração. Esteja preparado para mudar a estratégia que está a usar para manter o seu filho distraído.
- Existem algumas crianças que lidam melhor se olharem para a agulha, por isso, se seu filho disser que quer ver, está tudo bem!

5 Usar linguagem positiva

- Esteja calmo, use a sua voz normal antes, durante e depois da vacinação. Se estiver nervoso, experimente respirar lenta e profundamente algumas vezes para se acalmar (antes, durante e depois). Respire de forma que sua barriga se expanda, não o seu peito.
- Use linguagem positiva, elogie o seu filho. Evite usar expressões do tipo “Desculpa”, “Já vai acabar”, “Não chores”, “É só uma pica” ou “Não dói nada”. Embora seja instintivo, pode realmente aumentar a dor e ansiedade, pois chamam a atenção para o procedimento.
- Quando a vacinação terminar, falar sobre o que correu bem - mesmo que não tenha sido perfeito, ajuda a tornar menos stressante a próxima vez. Planeie algo divertido para comemorar e lembrar o bom desempenho durante a vacinação!