

Para uma vacinação sem medo e sem dor!

Abordagem da dor
durante a vacinação.



Guia para profissionais de saúde

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 memórias negativas e traumáticas, condicionando no futuro medo e ansiedade antecipatória a agulhas, enfermeiros e médicos.

Ao aplicar os 5 tipos de estratégias para reduzir a dor e ansiedade da vacinação podemos realmente fazer a diferença!

1

ESTRATÉGIAS DE PROCESSO

EDUCAÇÃO

Os pais devem receber informação e material educacional sobre como ajudar a reduzir a dor, a ansiedade e o stress durante a vacinação.

PREPARAÇÃO

- Ajudar os pais a criar um plano de conforto.
- Incentivar a aplicação de creme anestésico em casa ou no centro de vacinação. Pode ser comprado numa farmácia sem receita médica.
- Se não estiver disponível no centro de vacinação sacarose comercializada, o profissional de saúde pode fazer uma solução de sacarose (misturando 1 colher de chá de açúcar com 2 colheres de chá de água destilada ou fervida).

Para uma vacinação sem medo e sem dor!

2 ESTRATÉGIAS FÍSICAS

AMAMENTAR

- Incentive as mães a amamentar os seus filhos começando antes da vacinação e continuando durante e após a vacinação.
- Expor os membros que serão usados para a administração das vacinas.

POSIÇÃO DE CONFORTO

- Bebés e crianças: ao colo dos pais; privilegiar a posição sentada, dar opção de escolha nas crianças mais velhas.
- Peça aos pais que segurem a criança ao colo ou a abracem durante a vacinação. Isso ajuda a criança a ficar quieta e a sentir-se segura.

3 ESTRATÉGIAS FARMACOLÓGICAS

ANESTÉSICOS TÓPICOS

- Produtos disponíveis: lidocaína lipossomal (Lambdalina™), lidocaína-prilocaína (EMLA™).
- Aplicar no local da injeção entre 30 e 60 minutos antes da vacinação, de acordo com as instruções do fabricante.
- Duas doses podem ser necessárias (uma para cada braço ou perna) se duas ou mais vacinas forem administradas.
- Após retirar o creme a pele pode estar branca ou vermelha, isso é normal e temporário. Se aparecer uma erupção na pele, pode ser uma reação alérgica, nesse caso deve-se usar outro creme da vez seguinte.
- Instrua os pais a evitar paracetamol ou ibuprofeno antes da vacinação - não foi comprovado que eles reduzem a dor da injeção. Após a vacinação, paracetamol ou ibuprofeno podem ser usados para aliviar a febre ou desconforto.

SOLUÇÃO DE SACAROSE

- Se a criança (0-2 anos) não estiver a amamentar durante a vacinação, pode ser administrada uma solução de sacarose. A solução de sacarose é segura para crianças, mesmo recém-nascidos.
- Dê à criança um pouco de solução de sacarose 1 a 2 minutos antes da vacinação, usando um conta-gotas (ou seringa) e colocando a solução de sacarose na parte lateral da boca da criança (2ml).
- Se a criança usar chupeta, esta pode ser mergulhada na solução de sacarose e dada à criança durante a vacinação. Combinar solução de sacarose com uma chupeta e segurar a criança aproxima-se dos estímulos positivos da amamentação.
- Se a criança receber a vacina oral contra o rotavírus, administre-a antes das vacinas injetáveis, pois uma vez que contém açúcar substitui a função da solução de sacarose.

4 ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS

COMUNICAÇÃO

- Use uma linguagem neutra em vez de chamar a atenção para a injeção:
 - Informe as crianças/adolescentes quando começar, dizendo: "Estás pronto?" ou "Lá vamos nós!".
 - Evite usar expressões do tipo: "Desculpa", "É muito rápido", "Já vai acabar", "Não tenhas medo", "Não chores", "É só uma pica" ou "Não dói nada", pois podem aumentar a ansiedade e a dor da criança.
- Seja honesto e preciso sobre as intervenções e não exagere na sua eficácia.
- Oriente os pais a manterem a calma e usem uma voz normal. Isso ajudará a criança a ficar calma. Se estiverem nervosos, instrua os pais a respirar lenta e profundamente antes e durante a vacinação, enquanto seguram a criança. Eles devem respirar para que o abdómen expanda, e não o tórax.

DISTRAIR

- As distrações serão selecionadas de acordo com a idade da criança.
- Algumas distrações eficazes que podem ser usadas: vídeos, dispositivos móveis, brinquedos, música, contar de trás para a frente, perguntas flash (nomear 4 países/ cidades/ frutos/ desportos, etc), bolas de sabão, etc. Pode usar dispositivos para aplicação de frio local e vibração.
- Comece a distrair a criança antes da vacinação, mas distraia apenas quando a criança estiver calma o suficiente para fazê-lo, caso contrário, a ansiedade pode aumentar.

RELAXAR

- Em crianças mais velhas e adolescentes podem usar-se técnicas de relaxamento como: Respiração abdominal ou Viagem ao Lugar Favorito.
- Também pode pedir à criança para relaxar o braço, como se fosse um fio de esparguete cozido!

5 ESTRATÉGIAS NO PROCEDIMENTO

NÃO ASPIRAR

Realize todas as injeções intramusculares sem aspiração prévia. A aspiração é desnecessária porque os locais usados para a vacinação não têm vasos sanguíneos de grande calibre.

MÚLTIPLAS INJEÇÕES

- Se forem administradas várias injeções sequencialmente, injete a mais dolorosa por último.
- Posicione os bebês para ter acesso ao local da injeção (coxa) sem interferir com outras intervenções de controlo da dor.