



Manual de orientação ao paciente pediátrico com dor

Guia para familiares e cuidadores



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**





Autores

Ana Cristina Pugliese de Castro

Ariela Petramali Stàbile

Daniela Costa Benetti

Lucilia Santana Faria

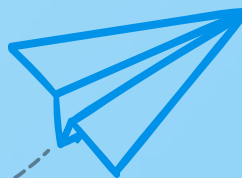
Mariana Bucci Sanches

Paula Campos

Raquel do Amaro Sampaio

Valeria Delponte

Vanessa D Amaro Juodinis



Sumário





1

Introdução ao manual de manejo da dor em crianças e adolescentes

A International Association for the Study of Pain (IASP) define dor como:

“Uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial”.

O manejo adequado da dor em crianças é essencial para garantir seu bem-estar e qualidade de vida. A dor precisa ser prevenida ou tratada, visando proteger as crianças de experiências estressantes e dolorosas, que podem ocorrer nas diferentes fases do desenvolvimento, bem como pela necessidade uma hospitalização ou necessidade de intervenção em um ambiente de saúde. O Manual de Manejo da Dor em Crianças oferece orientações valiosas para familiares, cuidadores, crianças e adolescentes. Neste manual, exploraremos estratégias para promoção do bem-estar e conforto das crianças e adolescentes durante situações dolorosas.

Tipos de dor e suas causas

Diferentes tipos de dor que afetam as crianças, incluindo:

- 1 Dor aguda**
Resultante de lesões teciduais e procedimentos assistenciais de curta duração.
- 2 Dor crônica**
Persiste por meses ou anos.
- 3 Dor neuropática**
Relacionada a danos nos nervos. Pode ser descrita como queimação, formigamento ou choque elétrico.
- 4 Dor procedimental**
Associada a exames, injeções, procedimentos invasivos ou cirurgias.

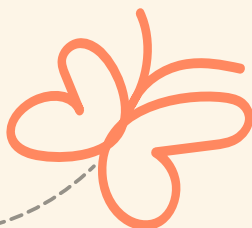


2

Compreendendo a dor em crianças e adolescentes

A associação entre fatores físicos, emocionais e psicológicos negativos em relação a dor da criança e do adolescente está bem estabelecido. Mitos sobre o fato das crianças não sentirem dor de maneira parecida que os adultos ainda persistem, mesmo após novas descobertas científicas sugerirem que a percepção dolorosa se inicia durante a gestação.

Por este motivo, para que o controle da dor seja alcançado é importante realizarmos uma avaliação da dor apropriada.





3

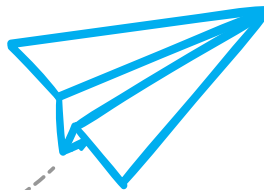
Avaliação da dor

A avaliação da dor é uma etapa fundamental para que o tipo de dor seja identificado e o alívio e o tratamento sejam adequados. Avaliação da dor permite individualizar o tratamento, estabelecendo uma relação de confiança do profissional de saúde com a criança, adolescente e com a família.

Para uma avaliação de qualidade são utilizadas escalas validadas para cada faixa etária. Em crianças não verbais utilizamos a observação do comportamento e o auxílio dos pais e cuidadores. Em crianças e adolescentes verbais a recomendação é utilizar a escala verbal numérica de zero (0) a dez (10). A avaliação da dor deve acontecer regularmente, especialmente durante internações, antes e após procedimentos invasivos e imediatamente após o pós-operatório. A partir da avaliação da dor é identificada o tipo, a intensidade e o tratamento.

O tratamento da dor na criança é realizado de forma multimodal, associando medicamentos, fisioterapia e medidas não medicamentosas conforme descrito a seguir.





4

Comunicação com a equipe de saúde

A comunicação eficaz entre a família, criança e os profissionais de saúde é fundamental para o manejo adequado da dor em crianças. A dor pode variar de acordo com a idade, experiência individual e contexto. Neste manual, abordaremos a importância da comunicação aberta e forneceremos orientações sobre como relatar alterações causadas pela dor na criança.

É fundamental que os familiares se sintam à vontade para dividir suas percepções sobre os sintomas com a equipe de saúde, e para perguntar todas as suas dúvidas, trabalhando em conjunto com os profissionais de saúde no sentido de prover o melhor cuidado possível à criança.

O que é importante relatar

1

Intensidade da dor

Quando a criança consegue se expressar, questione-a sobre a intensidade da dor, lembrando que zero é a ausência de dor e 10 a maior dor que a criança já sentiu.

Quando a criança não pode se expressar, observe comportamentos sugestivos de dor (choro inconsolável, agitação, irritabilidade, mudança na respiração habitual e mudança do padrão do comportamento).

2

Localização da dor

Pergunte onde a criança sente a dor. Isso ajuda a identificar possíveis causas subjacentes.

3

Padrão da dor

Questione sobre a frequência e duração da dor (intermitente, constante, noturna etc.).

Procure identificar e discriminar se há fatores de melhora ou piora.

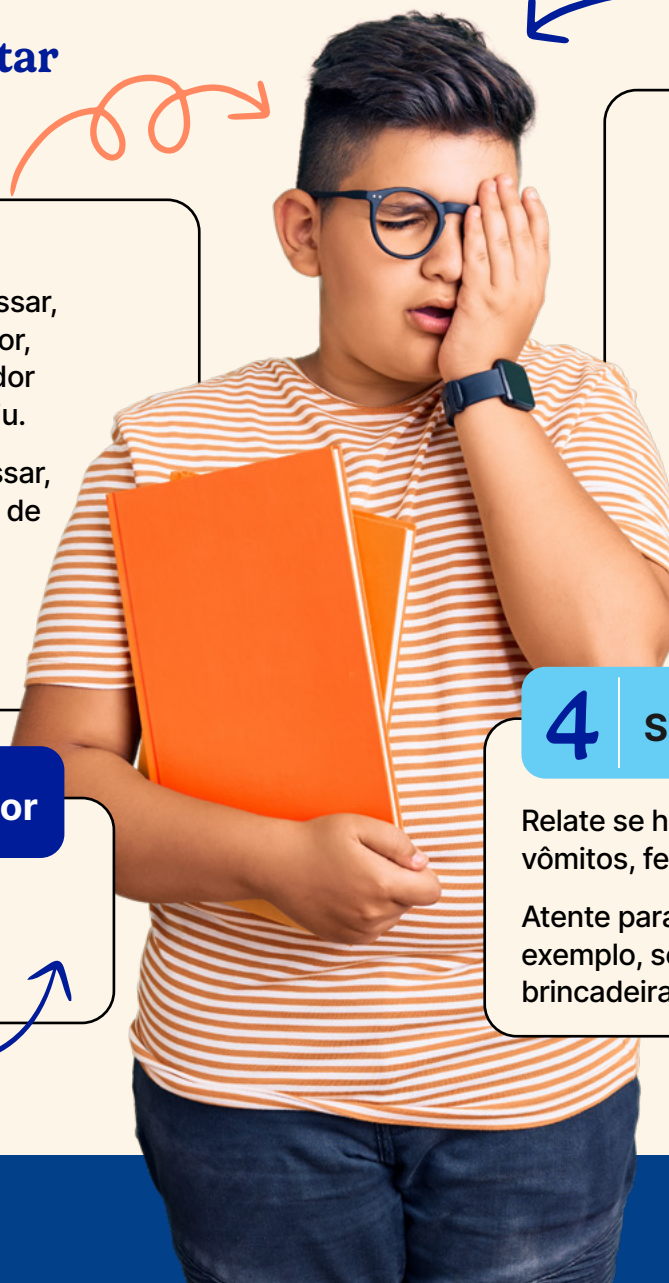
Procure identificar se há alterações sensoriais associadas (formigamento, choque, sensação de queimação, área de dormência ou área com maior sensibilidade à dor).

4

Sintomas associados

Relate se há outros sintomas associados, como náuseas, vômitos, febre ou alterações do padrão do sono.

Atente para o impacto da dor em funcionalidade, por exemplo, se restringe a frequência escolar ou inibe brincadeiras ou atividade física.





Consulte um médico

Sempre que houver dúvidas ou preocupações, consulte o pediatra de referência, ou profissional de saúde da equipe do Hospital Sírio-Libanês, usando os canais de comunicação do hospital (hospitalsiriolibanes.org.br), ou outro profissional de saúde da sua escolha.

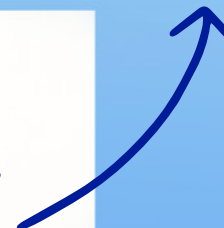


Emergências

Busque assistência imediata se a criança apresentar sinais de dor intensa (ou dor que não melhora com a medicação prescrita), dificuldade respiratória, alterações neurológicas. Caso não consiga contato com o pediatra de referência, leve a criança ao Pronto-atendimento Pediátrico mais próximo.



Buscando assistência



A comunicação aberta e o monitoramento cuidadoso da dor são essenciais para garantir o bem-estar da criança e o controle adequado da dor. A dor bem controlada previne possíveis complicações como recuperação mais lenta, alta postergada, e entre outras.

O apoio familiar desempenha um papel fundamental nessa jornada. O suporte emocional oferecido pelos familiares promove uma rede de apoio essencial, auxiliando no enfrentamento dos desafios físicos e emocionais associados à dor. A comunicação aberta e empática dentro da família fortalece os laços afetivos e contribui para o bem-estar geral de todos os envolvidos.

A comunicação aberta e empática refere-se à habilidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de forma clara e honesta, ao mesmo tempo em que se demonstra compreensão e empatia pelos outros.

Isso significa ouvir atentamente, validar as emoções da outra pessoa e responder de maneira respeitosa e sensível. Por exemplo, se uma criança está com dor, os pais podem praticar uma comunicação aberta e empática ao perguntar como ela se sente, ouvir suas preocupações e oferecer apoio emocional. Demonstrando compreensão e validando os sentimentos da criança, os pais podem fortalecer os laços emocionais e cultivar um ambiente familiar mais acolhedor e afetivo.

O acesso ao controle de dor é considerado, pela Organização Mundial de Saúde, um direito humano. É o caminho para que a criança tenha uma vida plena e usufrua dos seus direitos fundamentais à saúde, ao lazer, à educação formal, ao convívio com a natureza e a comunidade.





5

Procedimentos que envolvem agulhas



Uma parte desafiadora dos cuidados de saúde de uma criança são os procedimentos que envolvem agulhas, como:

- 1 Injeções;
- 2 Coleta de amostras de sangue para realização de exames laboratoriais;
- 3 Punção de veias para uso de cateter (tubo flexível para administração de líquidos e medicamentos).

Abaixo seguem algumas informações que podem auxiliar o preparo da criança quando for submetida a procedimentos com agulhas:

Seja honesto. A honestidade ajudará a construir confiança entre você, a criança e a equipe de saúde;

Assegure a criança de que você ficará com ela;

Escolha um horário tranquilo para conversar e use um tom de voz calmo e relaxado;

Ajude a criança a ficar parada. Por exemplo, peça que a criança lhe mostre como ela se mexe e como pode ficar parada;

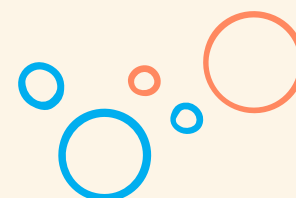
Deixe a criança escolher se ela gostaria ou não de observar o procedimento.

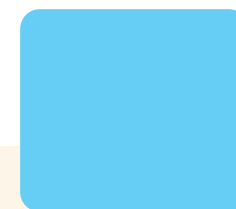
Use explicações que a criança entenda, como:

“Quando realizamos exame de sangue, poderemos saber o que está acontecendo com o seu corpo e nos ajudará a cuidar da sua saúde.”

“O remédio na sua veia vai te ajudar a se sentir melhor.”

A utilização de distração de forma passiva, bolhas de sabão ou ainda o estimuladores sensoriais, podem auxiliar a criança a depender da idade e preferência.





6

Cuidados pós-operatórios

A dor do pós-operatório é previsível e com duração limitada, e conversar e explicar isso a criança antes do procedimento é importante para que ela entenda o que está acontecendo com ela, favorecendo que ela peça ajuda e se expresse

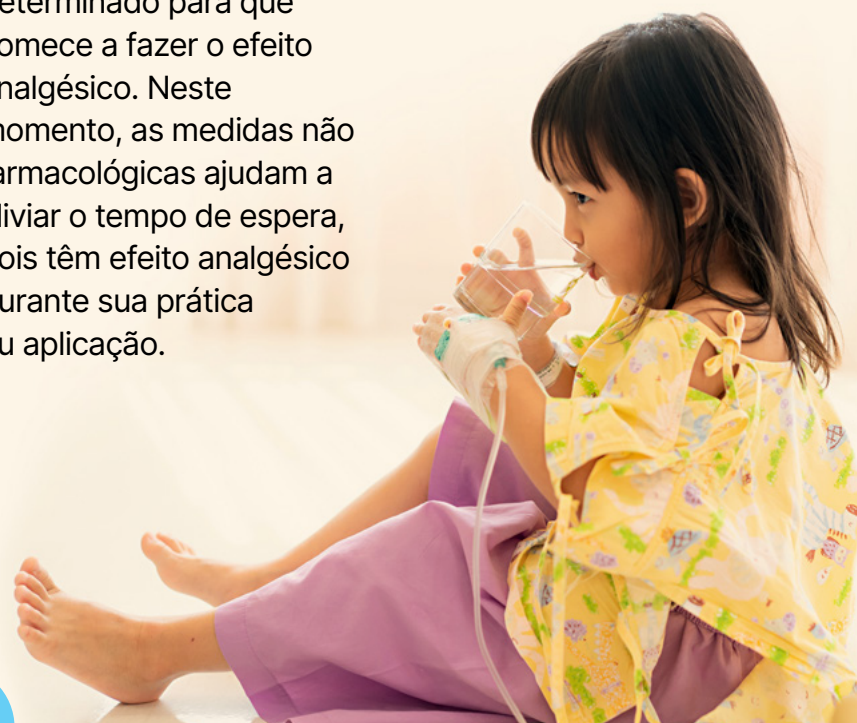
Propiciar um ambiente tranquilo e acolhedor são medidas que reduzem estresse e podem contribuir com a redução da ansiedade e dor no pós-operatório.

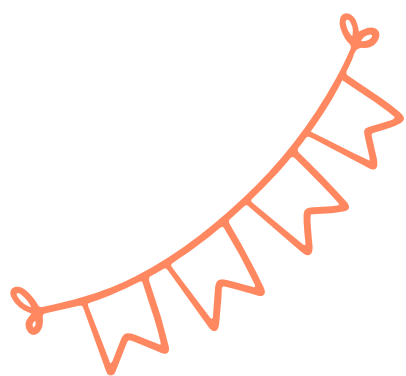
A avaliação da dor é realizada conforme citado no capítulo 3, sempre que possível o autorrelato será priorizado, a participação dos cuidadores é fundamental para estimular a criança a expressar como ela se sente tanto em repouso ou quando realiza alguma movimentação, além de identificar mudanças de comportamento.

O bem-estar, a funcionalidade do corpo e as atividades diárias podem ser impactadas pela dor, fazendo com que a criança fique mais tempo deitada e sem brincar, levando a recuperação tardia. Por isso a dor deve ser tratada, para que a criança se movimente, durma, coma melhor e tenha uma recuperação adequada.

O tratamento é feito de forma multimodal, ou seja, combinando remédios diferentes e medidas não farmacológicas, sempre de forma associadas.

Caso a criança tenha dor seja medicada, cada medicamento e via de administração tem um tempo determinado para que comece a fazer o efeito analgésico. Neste momento, as medidas não farmacológicas ajudam a aliviar o tempo de espera, pois têm efeito analgésico durante sua prática ou aplicação.





7

Técnicas de controle da dor não farmacológica

Fisioterapia analgésica

A fisioterapia analgésica envolve técnicas específicas adaptadas à idade, condição clínica e preferências individuais da criança e adolescente para ajudar a aliviar a dor.



Aqui estão algumas abordagens comuns utilizadas por fisioterapeutas para o manejo da dor:

- Técnicas de Terapia Manual
- Técnicas de Mobilização Articular
- Alongamentos
- Técnicas de Correção Postural
- Cinesioterapia / Exercícios Terapêuticos
- Massagem para facilitar o trânsito intestinal
- Eletroterapia
- Fotobiomodulação (LASER)
- Termoterapia e Crioterapia
- Bandagem Elástica Funcional
- Estimulação Sensorial
- Acupuntura

Veja os detalhes a seguir.



Técnicas de terapia manual

Por meio de técnicas que utilizam o toque e a manipulação do corpo, a terapia manual pode promover o relaxamento muscular (reduzir tensão muscular), reduzir inflamações, melhorar a circulação no local, melhorar a amplitude de movimento e aliviar a dor. Inclui massagem terapêutica suave, técnicas de liberação miofascial, e outras abordagens manuais.

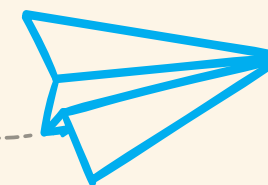
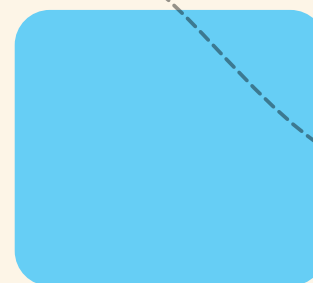
A indicação é para diversos tipos de dores como **dores musculares e articulares, dores pós-operatórias, manejo de dores crônicas** em crianças como por exemplo na fibromialgia e dores oncológicas, dentre outras.

São técnicas seguras e eficazes, individualizadas e realizadas por um fisioterapeuta qualificado para atender crianças com dor.

Técnicas de mobilização articular

O fisioterapeuta, através do toque e da manipulação de partes do corpo, realiza **movimentos suaves com a finalidade de restaurar o movimento, promover o relaxamento muscular, reduzir a rigidez articular, melhorar a amplitude de movimento e aliviar a dor.**

São técnicas seguras para crianças de todas as idades (inclusive bebês), não invasivas, indolores e eficazes.



Alongamentos

O aumento da flexibilidade muscular, melhora da circulação sanguínea e redução da rigidez articular, os alongamentos podem auxiliar no alívio da dor e até mesmo na prevenção de lesões, assim como trazer um bem-estar geral à criança. Eles são realizados de forma lenta, suave e controlada e devem ser associados com respirações profundas promovendo um maior relaxamento.

Técnicas de correção postural

As técnicas de correção postural ou os ajustes posturais visam uma postura mais alinhada e alívio da dor.

Combinam elementos de comandos verbais e percepção corporal, recursos manuais e reequilíbrio muscular. São realizadas por um fisioterapeuta especializado e depende da colaboração mínima da criança.

Cinesioterapia/exercícios terapêuticos

A Cinesioterapia é um conjunto de exercícios terapêuticos que através de reequilíbrio muscular, ganho de flexibilidade, ajustes posturais e percepção corporal para o alívio da dor, o que impacta na qualidade de vida da criança.

Os exercícios são individualizados e adaptados para alguma função da criança. **É fundamental manter a criança motivada e participativa no tratamento.** Para isso, podemos utilizar brincadeiras, jogos e atividades lúdicas que tornem a Cinesioterapia prazerosa e divertida.





Massagem para facilitar o trânsito intestinal

A massagem abdominal é uma alternativa natural e eficaz para melhorar o trânsito intestinal em crianças combatendo constipação e outros problemas digestivos que podem causar dor e desconforto.

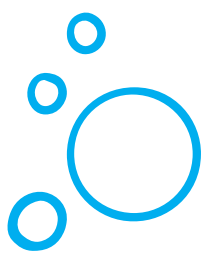
É realizada através de movimentos suaves, circulares e ascendentes na região abdominal, em posição confortável, podendo dispor de recursos como músicas e contação de histórias durante a realização da massagem.

A massagem estimula o funcionamento regular do intestino, ajuda a desinflamar o abdômen e eliminar cólicas, espasmos e gases. Ela proporciona sensação de leveza, bem-estar, alívio da dor e do desconforto, além do relaxamento geral do corpo.

Eletroterapia

A eletroterapia se destaca como um recurso terapêutico seguro e eficaz no tratamento da dor em crianças e adolescentes. São aplicadas correntes elétricas em qualquer região do corpo, sendo a mais utilizada a TENS (Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea).

A prática é segura e realizada por um fisioterapeuta qualificado. O profissional considera idade da criança, nível de desenvolvimento, capacidade cognitiva, histórico de saúde, causa da dor e contraindicações. A criança é monitorada durante a sessão.



Termoterapia e crioterapia

A Termoterapia é uma técnica que envolve o uso de calor para fins terapêuticos e é eficaz para o tratamento de dor em crianças.

- 1 Uma das formas de aplicação é a **Termoterapia Superficial** que abrange fontes externas de calor como por exemplo a lâmpada infravermelha (que deve ser bem avaliada quanto ao uso pois pode ser contraindicada a depender da idade da criança).
- 2 Como recurso de **Termoterapia Profunda** temos o Ultrassom Terapêutico, cujos efeitos acontecem em tecidos mais profundos. O fisioterapeuta é o profissional que deve avaliar bem a indicação do recurso; isso dependerá muito do local à ser tratado e da idade da criança.

O calor ajuda a relaxar os músculos e diminui a espasticidade aliviando a dor, facilita os alongamentos e aumenta a amplitude de movimento.

A Crioterapia é uma técnica que utiliza o frio para tratar algumas condições de saúde, inclusive a dor.

Consiste na aplicação de baixas temperaturas em uma área específica do corpo para obter os efeitos terapêuticos. É benéfica para alívio das dores musculares, dores causadas por lesões e por inflamações. A aplicação em crianças deve ser realizada por profissional qualificado que o monitore durante a aplicação e que avalie a sensibilidade, considerando que a pele deles é mais sensível. Existem algumas contraindicações que serão consideradas na escolha da técnica.

Fotobiomodulação (LASER)

O LASER de baixa potência, também conhecido como Laserterapia ou fotobiomodulação é uma tecnologia que utiliza luz de baixa intensidade para estimular processos biológicos no corpo, sendo um deles a analgesia. É uma técnica segura para todas as idades, inclusive bebês.

Esta técnica gera efeitos terapêuticos como: redução da inflamação no local, aceleração do processo de cicatrização do tecido, aumento do fluxo sanguíneo, oxigênio e nutrientes na região da aplicação, que proporciona um efeito analgésico e relaxante.



Bandagem elástica funcional

A bandagem elástica funcional, também conhecida como “Tape”, é uma técnica fisioterapêutica que utiliza fitas elásticas adesivas de material hipoalergênico.

O seu efeito se dá pelo tipo de corte da fita, forma de aplicação e porcentagem de tração, a depender do objetivo traçado pelo fisioterapeuta e não é composta por nenhuma medicação.

Em resumo, pode ser utilizada nas mais diversas condições como dores musculares e articulares causadas por traumas, tendinites, contraturas, tensões musculares e alterações posturais. Se a dor for de causa inflamatória e tiver correlação com algum pós-operatório, a bandagem pode auxiliar no processo de cicatrização e recuperação tecidual. Em alguns casos bandagens elásticas podem ser utilizadas para o manejo de dores crônicas, como artrite reumatoide, fibromialgia e dores relacionadas ao tratamento do câncer.

Estimulação sensorial

É uma técnica que utiliza os sentidos, como tato, visão, audição, para aliviar a dor. Ao proporcionar experiências sensoriais, estas promovem o relaxamento, distração e a redução da percepção de dor.

Existem várias técnicas de estimulação sensorial que podem ser utilizadas para aliviar a dor em crianças, como o toque suave com massagens, uso de texturas diferentes, brincadeiras com objetos de diferentes temperaturas, uso de jogos visuais, luzes e imagens coloridas, música suave, atividades com balanço, e outras. As técnicas de estimulação sensorial podem ser indicadas para vários tipos de dor como por exemplo a dor crônica, dores pós cirúrgicas e dores neuropáticas.

Acupuntura

É uma prática que pode ajudar muito quando estamos com dor. Ela funciona estimulando pontos específicos do nosso corpo para nos deixar mais relaxados e equilibrados. Essas terapias integrativas são ótimas para nos ajudar a nos sentirmos mais confortáveis e tranquilos, o que pode diminuir bastante a sensação de dor.

É recomendável procurar um profissional de saúde licenciado e certificado na área, que poderá avaliar suas necessidades individuais e oferecer um plano de tratamento seguro e eficaz.





Estratégias não medicamentosas

As intervenções não medicamentosas promovem um maior sentimento de controle da dor por parte do paciente, redução do medo, ansiedade, promovendo maior autonomia da criança e familiares.



São algumas técnicas de controle da dor não medicamentosa recomendadas pela nossa instituição:

Massagem Terapêutica
Técnicas de Relaxamento
Distração cognitiva
Controle de ambiente
Informação preparatória
Brincar

Veja os detalhes a seguir.



Massagem terapêutica

A massagem pode ajudar a relaxar os músculos e aliviar a dor, e também pode ajudar a dormir melhor, proporcionando um sono mais tranquilo e reparador.

A família pode ajudar a criança com dor por meio de massagens relaxantes em casa. Escolham um lugar confortável, como o sofá ou cama, e comecem suavemente massageando o pescoço, os ombros e as costas da criança. Utilizem movimentos circulares e de deslizamento ao longo da coluna vertebral e dos membros. Lembrem-se de ajustar a pressão conforme o conforto da criança e, se necessário, interrompam a massagem se ela sentir qualquer desconforto.

Após a massagem, permitam que a criança descanse e relaxe, aproveitando os benefícios do momento tranquilo.

Com o toque é possível demonstrar amor e cuidado, especialmente quando estamos lidando com a dor. Por exemplo, fazer massagem nas costas ou nos ombros de uma criança com dor não só alivia a tensão muscular, mas também transmite conforto, segurança e apoio emocional. Esse tipo de toque suave e afetuoso pode ajudar a criança a se sentir mais calma e relaxada, reduzindo a percepção da dor e promovendo o bem-estar geral, além de fortalecer os laços emocionais entre cuidadores e crianças.





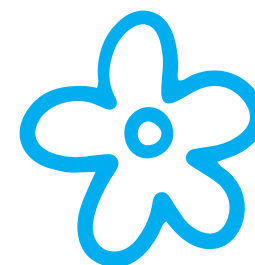
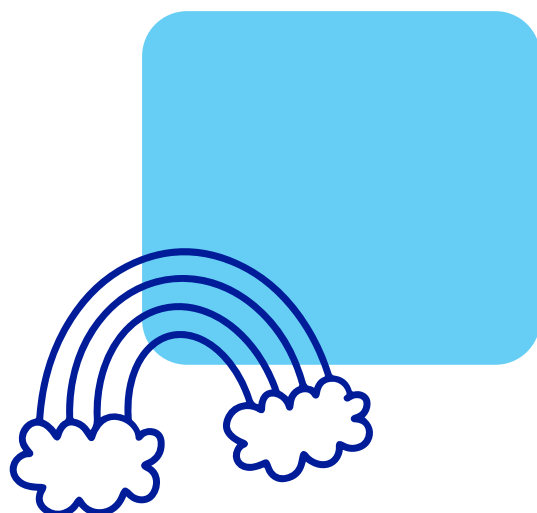
Técnicas de relaxamento

Para pacientes pediátricos com dor crônica, as técnicas de relaxamento, como respiração profunda e visualização guiada, oferecem alívio. Praticá-las regularmente pode reduzir a intensidade da dor e promover bem-estar emocional. Essas estratégias complementam o tratamento, melhorando a qualidade de vida dos pacientes e auxiliam a criança a reduzir a tensão muscular.

Encontre um lugar confortável para se sentar ou deitar, pode ser a sua cama ou um cantinho aconchegante no sofá.

Comece inspirando lentamente pelo nariz, enchendo o peito de ar, e depois expire pela boca, soltando todo o ar devagar. Faça isso algumas vezes, prestando atenção na sua respiração.

Agora, vamos para a visualização guiada! Feche os olhos e imagine um lugar que te faça feliz e relaxado. Pode ser uma praia com o sol brilhando ou um jardim cheio de flores coloridas. Imagine todos os detalhes desse lugar, os sons das ondas do mar ou o cheiro das flores. Concentre-se nesses detalhes e deixe sua imaginação te levar para longe da dor por um tempo. Quando se sentir pronto, abra os olhos e respire fundo. Viu como é simples? Essas técnicas podem te ajudar a se sentir melhor, mesmo nos momentos difíceis. Existe uma variedade de plataformas digitais que podem auxiliar nesse tipo de técnica.





Distração cognitiva

A distração é uma técnica muito útil para ajudar a lidar com a dor, pois quando estamos distraídos, podemos desviar nossa atenção dos momentos difíceis para coisas mais divertidas e agradáveis. Por exemplo, podemos jogar jogos, conversar sobre coisas legais ou fazer atividades divertidas para nos distrair da dor.

Durante a atividade, concentrem-se em se divertir e aproveitar o momento, deixando de focar na dor. Vocês também podem fazer brincadeiras ou contar histórias divertidas para mudar o foco da criança em relação a dor. Experimentem diferentes atividades e encontrem o que funciona melhor para vocês como família. A distração pode ser uma ferramenta poderosa para enfrentar a dor e promover o bem-estar de todos.

Controle de ambiente

A música pode ajudar quando estamos com dor, pois, ao ouvirmos diferentes tipos de sons, podemos nos distrair e até mesmo esquecer um pouco da dor.

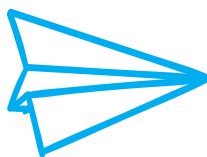
Essa prática não só reduz a sensação de dor, mas também nos ajuda a relaxar e melhorar nosso humor.

Agora, vamos ver como você pode aproveitar a música para aliviar a dor, escolha algumas músicas que você goste e que te deixem feliz e relaxado. Pode ser uma playlist animada ou até mesmo músicas calmas e suaves, dependendo do seu gosto. Depois, encontre um lugar confortável para se deitar ou sentar e coloque as músicas para tocar. Feche os olhos, respire fundo e deixe a música te levar para longe da dor por um tempo. Isso irá te ajudar a se sentir melhor.

A música pode ajudar muito quando estamos com dor. Isso mesmo, ao ouvirmos diferentes tipos de sons, podemos nos distrair e até mesmo esquecer um pouco da dor. Essa prática não só reduz a sensação de dor, mas também nos ajuda a relaxar e melhorar nosso humor.

É uma maneira incrível de expressar seus sentimentos e emoções através da arte! Imagine poder usar tintas, lápis de cor, ou argila para mostrar como você se sente em relação à dor. É uma forma criativa e que pode ser divertida, de lidar com emoções difíceis.





Informação preparatória

Antes de um procedimento doloroso, preparar a criança pode ajudar ela a se sentir menos assustada e ansiosa. Por exemplo, antes do dia do procedimento, vocês podem conversar sobre o que vai acontecer de uma forma clara e fácil de entender. Também podem mostrar para a criança os materiais que serão usados e até mesmo praticar algumas técnicas de relaxamento juntos, como respirar fundo ou pensar em coisas boas.

Digamos que a criança vai precisar fazer um exame de sangue. Antes do dia do exame, sentem-se juntos e expliquem o que vai acontecer, mostrando fotos ou vídeos que ajudem a entender melhor. **Depois, podem brincar de médico, onde a criança pode fingir que está fazendo o exame em você ou em um brinquedo de pelúcia.** Durante a brincadeira, pratiquem algumas técnicas de relaxamento, como contar até dez enquanto respiram fundo. Assim, quando chegar o dia do exame, a criança vai se sentir mais preparada e confiante para enfrentar a situação.





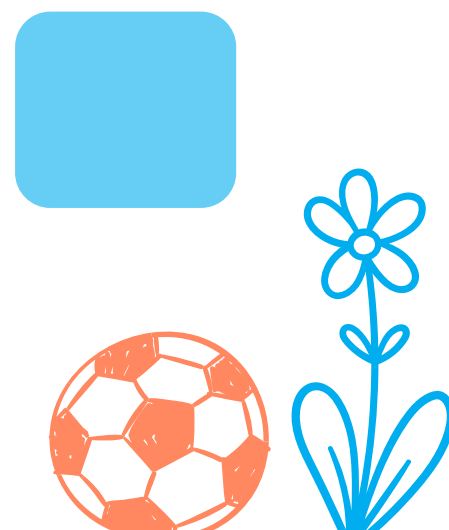
Brincar

Brinquedos auxiliam na distração e acalmar as crianças durante os procedimentos médicos, fazendo com que elas se sintam mais relaxadas e menos preocupadas com a dor.

Escolha alguns brinquedos que a criança goste e que possam ser usados para distraí-la durante os momentos difíceis. Pode ser um boneco de pelúcia, um quebra-cabeça ou até mesmo uma bola de borracha para apertar quando estiver com dor. Durante os momentos de desconforto, ofereça o brinquedo para a criança segurar ou brincar, enquanto conversam sobre coisas divertidas e alegres para desviar a atenção da dor. Essa simples atividade pode fazer toda a diferença no conforto e bem-estar da criança durante o tratamento.

Outro exemplo, é quando a criança precisa tomar uma injeção. Antes do procedimento, escolham juntos um brinquedo ou um jogo que ela adore. Durante a aplicação da injeção, a criança pode segurar o brinquedo com carinho ou até mesmo jogar o jogo com um dos pais.

Essas atividades simples podem fazer com que o momento seja mais suave e reconfortante para a criança e para toda a família.





8

Tratamento medicamentoso

O objetivo desta seção é fornecer informações sobre medicamentos comumente usados para aliviar a dor em crianças. É importante lembrar que o uso de medicamentos deve ser sempre orientado por um profissional de saúde. Consulte sempre o médico pediatra antes de iniciar qualquer tratamento.



Principais medicamentos para alívio da dor em crianças.



1. Paracetamol (Acetaminofeno)

- _ **Indicação:** Alívio da dor leve a moderada; anti-térmico.
- _ **Posologia:** 15 mg/Kg/dose a cada 4 a 6 horas, não ultrapassando 750 mg.
- _ **Administração:** Pode ser administrada por via oral ou por sondas.
- _ **Efeitos Colaterais:** Pouco frequentes. Os principais são: reações alérgicas e toxicidade para o fígado. A toxicidade para o fígado se intensifica quando há superdosagem. Não ultrapasse a dose diária recomendada pelo médico.

2. Dipirona

- _ **Indicação:** Alívio da dor leve a moderada; anti-térmico.
- _ **Posologia:** De 25mg/Kg/dose a 35 mg/Kg/dose a cada 4 a 6 horas. Dose máxima: 2 g/dose.
- _ **Administração:** Pode ser administrada por via oral, por sondas, subcutânea ou intravenosa
- _ **Efeitos Colaterais:** Raros; podem incluir reações alérgicas.



3. Ibuprofeno

_ **Indicação:** Alívio da dor e diminuição da inflamação.

_ **Posologia:**

- Crianças até 6 meses de 5 mg/kg/dose a 10 mg/Kg/dose a cada 6 a 8 horas.
- Crianças de 6 meses a 12 anos de 7,5 mg/ Kg/dose a 12,5 mg/Kg/dose a cada 6 horas.

_ **A dose máxima:** 2400 mg em 24 horas.

_ **Administração:** Pode ser administrado por via oral ou por sondas.

_ **Efeitos Colaterais:** Irritação gástrica, risco de sangramento, reações alérgicas, toxicidade para o rim. A toxicidade para o rim se intensifica quando há superdosagem. Não ultrapasse a dose diária recomendada pelo médico. Oferte o medicamento preferencialmente de estômago cheio.

4. Fentanil transdérmico (Durogesic)

_ **Indicação:** Alívio da dor forte. Normalmente, é utilizado a partir da troca de morfina em ambiente hospitalar. Existe uma faixa etária mínima para o uso dessa terapia (acima de 2 anos, tolerantes a opioide).

_ **Posologia:** A ser definida de forma individualizada pelo médico.

_ **Administração:** Via transdérmica (adesivo – não pode ser recortado – atenção para instruções de descarte)

_ **Efeitos Colaterais:** Sonolência, constipação, depressão respiratória no caso de superdosagem. Não ultrapasse a dose diária recomendada pelo médico.

5. Morfina

_ **Indicação:** Alívio da dor forte; alívio de falta de ar.

_ **Posologia:** A ser definida de forma individualizada pelo médico.

_ **Administração:** Pode ser administrada por via oral, por sondas, subcutânea ou intravenosa.

_ **Efeitos Colaterais:** Sonolência, constipação e risco de depressão respiratória no caso de superdosagem. Não ultrapasse a dose diária recomendada pelo médico.

6. Gabapentina

_ **Indicação:** Alívio da dor neuropática (é uma síndrome dolorosa específica, que deve ser diagnosticada pela equipe de saúde).

_ **Posologia:** A ser definida de forma individualizada pelo médico.

_ **Administração:** Pode ser administrada por via oral ou por sondas.

_ **Efeitos Colaterais:** Sonolência, tontura e ganho de peso.

**Não tome medicação sem prescrição.
Consulte sempre um médico.**





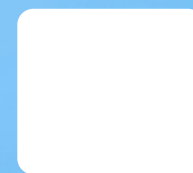
9

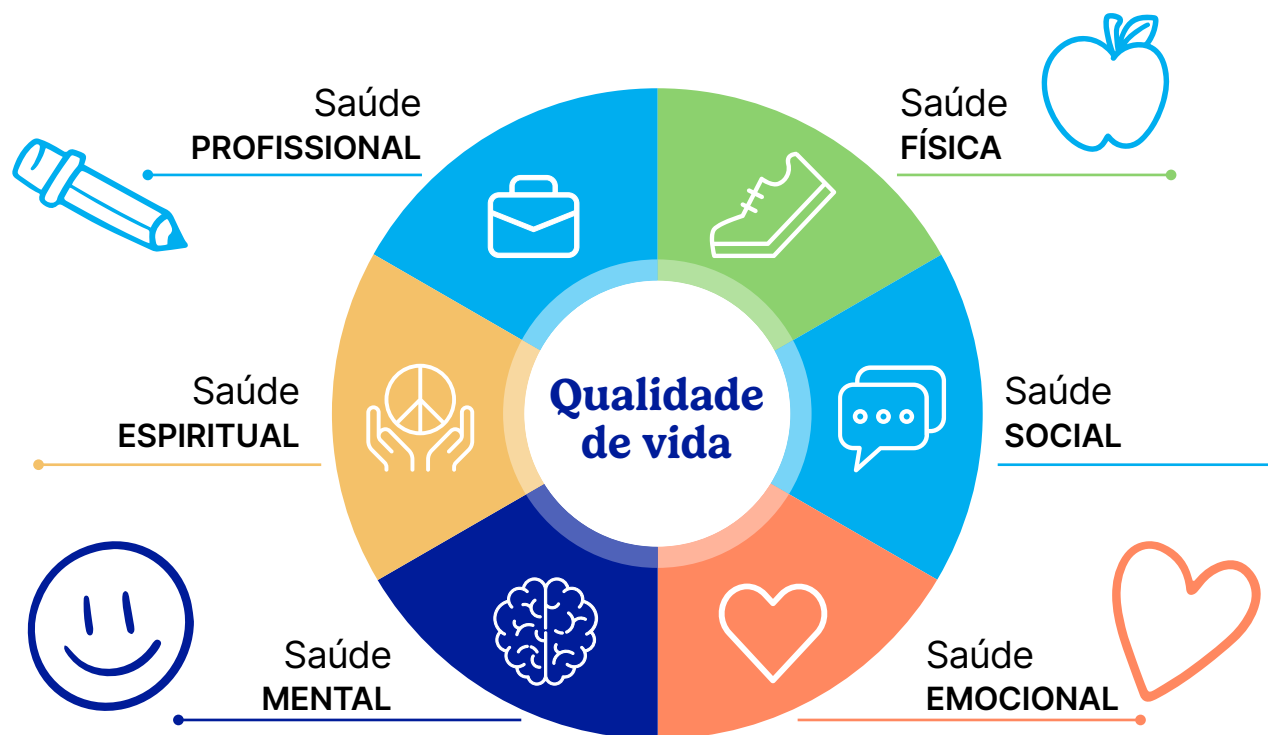
Cuidados gerais e qualidade de vida

Para pacientes pediátricos e suas famílias, a dor vai além da sensação física, abrangendo também aspectos emocionais e sociais. Para a criança, é um desafio assustador que interfere nas atividades diárias e nas relações sociais. Para os pais e/ou responsáveis, pode gerar sentimentos de impotência e ansiedade que são atenuados quando se encontram maneiras de aliviar o sofrimento da criança.

A dor exige adaptação familiar e apoio mútuo para enfrentar seus efeitos. É possível encontrar maneiras de promover bem-estar e qualidade de vida mesmo em meio aos desafios da dor.

Antes de prosseguirmos, você sabe o que realmente significa o termo qualidade de vida? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida é como nos sentimos em relação à nossa vida como um todo. Isso inclui nossas percepções sobre nossa saúde física, mental, nossos relacionamentos sociais, nossas realizações pessoais e o ambiente em que vivemos. Em outras palavras, qualidade de vida é a maneira como percebemos nossa felicidade e satisfação geral com a vida.





A busca pela qualidade de vida para crianças enfrentando dor e suas famílias ultrapassa os limites do ambiente hospitalar. Criar uma rotina estável e promover um ambiente seguro e de apoio emocional em casa e na sociedade, impacta positivamente na dinâmica de vida dos pacientes e familiares. Além disso, a participação

em atividades recreativas e educativas na comunidade proporciona oportunidades para crianças e suas famílias. Ao oferecer espaços seguros para expressão emocional, aprendizado e interação social, a sociedade como um todo pode desempenhar um papel significativo na promoção da qualidade de vida desses pacientes e suas famílias.



10

Educação em dor e orientações



A educação em dor é uma estratégia fundamental para ajudar crianças a compreenderem a sua dor e a lidar de forma mais eficaz com ela. Ao ensinar crianças sobre a dor, oferecemos ferramentas simples para expressarem seus sentimentos e sensações relacionados à queixa, reduzir a expectativa e ansiedade em relação à resolução, e para colaborarem ativamente de seu tratamento.

Neste processo, através de uma linguagem fácil ensinamos à criança a origem da sua dor, incentivamos a participação dela no processo para que ela tenha autonomia e

responsabilidade com a sua saúde e em seu tratamento. Ao entenderem a dor elas ficam mais seguras e menos ansiosas e por compreenderem a importância e necessidade do tratamento, tendem a colaborar mais ativamente.

Podemos utilizar recursos que tornem a aprendizagem mais divertida, como uso de livros, jogos e desenhos que correspondam à idade

Os pais ou responsáveis desempenham um papel fundamental nesta na educação em dor. O seu envolvimento também propiciará um ambiente seguro para que a criança consiga falar de sua dor de forma clara, expressando inclusive seus medos e preocupações.



Recursos adicionais

www.pesquisaemdor.com.br

<https://beaba.org>

<https://www.sbed.org/home.php>





Referências

- BARROS, Luísa. A dor pediátrica associada a procedimentos médicos: contributos da psicologia pediátrica. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 18, n. 2, p. 295-306, 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2010000200005&lng=pt&nrm=i so>. acessos em 30 mar. 2024.
- BARROSO, Maria Clara da Cunha Salomão; SANTOS, Ravini dos Fernandes Vieira dos; SANTOS, Antonio Eduardo Vieira dos; NUNES, Michelle Darezzo Rodrigues; LUCAS, Eduardo Alexander Júlio Cesar Fonseca. Percepção das crianças acerca da punção venosa por meio do brinquedo terapêutico. *Acta Paul Enferm.*, v. 33, e-APE20180296, mar. 2020.
- OLIVEIRA, Alexandra et al. *Desenhos da Minha Dor*. 2018.
- OLIVEIRA, R. C.; DOS REIS, C. G.; DA CUNHA, Z. R. M.; DE FIGUEIREDO, T. V. L.; DE SOUSA, P. R. S.; MARGOTO, R. M. Dor crônica e qualidade de vida: revisão da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 4189-4206, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n1-326. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/57530>. Acesso em: 30 mar. 2024.
- Organização Mundial da Saúde. WHOQOL: Measuring Quality of Life. Geneva: World Health Organization, 1997.
- Sedrez, E. da S., & Monteiro, J. K.. (2020). Avaliação da dor em Pediatria. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 73, e20190109. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0109>
- SILVA, I. T. S. da; ARAÚJO, A. C. de; MEDEIROS, Y. E. de; SANTOS, R. S. da C.; GÓIS, M. M. da C. D.; SILVA, R. A. R. da. O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, Goiás, Brasil*, v. 22, p. 59677, 2020. DOI: 10.5216/ree.v22.59677. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/59677>. Acesso em: 30 mar. 2024.
- SOARES, A. H. R. et al.. Qualidade de vida de crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 7, p. 3197-3206, jul. 2011.
- TAKIGUCHI, R. S. et al.. Efeito da acupuntura na melhora da dor, sono e qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos: estudo preliminar. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 15, n. 3, p. 280-284, ago. 2008.
- Teixeira-Machado, L., et al. (2020). Musicoterapia no tratamento da dor em pacientes pediátricos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias e Saúde*, 2(1), 50-63.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. *Manual de Terapêutica Pediátrica*. 2019.
- American Academy of Pediatrics. Clinical Practice Guideline: The Assessment and Management of Acute Pain in Infants, Children, and Adolescents. *Pediatrics*. 2019;143(1):e20183056.
- World Health Organization. WHO Guidelines on the Pharmacological Treatment of Persisting Pain in Children with Medical Illnesses. 2012.
- American Academy of Pediatrics. Clinical Practice Guideline: The Assessment and Management of Acute Pain in Infants, Children, and Adolescents. *Pediatrics*. 2019;143(1):e20183056.
- World Health Organization. WHO Guidelines on the Pharmacological Treatment of Persisting Pain in Children with Medical Illnesses. 2012.
- Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei Federal nº 8.069 de 13 de Julho de 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm
- ALVES, R.C.S.; GIL, K.V.C. "A abordagem da fisioterapia ao paciente pediátrico atendido por cuidado paliativo e dor - revisão de literatura". *Revista Unilus Ensino e Pesquisa*, v.11, n.23, p.78-89, 2014.
- PUCCINI, R.F.; BRESOLIN, A.M.B. "Dores recorrentes na infância e adolescência". *Jornal de Pediatria*, v.1, n.79, 2003.
- SOUZA, J.A.F.; ALVES, J.T.; CHAMMA, B.M.; MOUSSA, L.; MENDES, M.R.P. "Atuação da fisioterapia no controle da dor no câncer infantil: uma revisão de literatura". *Pesquisa e Ação*, v.3, n.2, p.73-83, 2017.
- MORENO, J.M.G.; MUÑOZ, I.C.; CONESA, A.G.; LÓPEZ, J.A.L. "Effectiveness of physiotherapy interventions for back pain in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis". *BMC Musculoskeletal Disorders*, p.23-314, 2022.
- WINDHORST, D.A.; MARISKA, K.V.; SYLVIA, P.V.; CAROLINA, W. "The effects and process of the intervention Individual Shantala Infant Massage in preventive child healthcare to improve parent-child interaction: study protocol for a quasi-experimental study". *BMC Complement Med Ther*, v.23, n.1, p.23, 2023.
- KUANG, W.; YANG, E.J.; TRUONG, R.; WOO, B.K.P. "Bringing virtual reality to mainstream pediatric care". *J Patient Cent Res Rev*, v.11, n2, p.107-11, 2024.
- SALAWATI GHASEMI S, BEYRAMIJAM M, YARAHMADI F, NEMATIFARD T, BAHRANI SS, KHALEGHVERDI M. Comparison of the Effects of Hugo's Point Massage and Play on IV-Line Placement Pain in Children: A Randomized Clinical Trial. *Pain Res Manag*. 2021 May 26;2021:6612175. doi: 10.1155/2021/6612175.
- BERGOMI P, SCUDELLER L, PINTALDI S, DAL MOLIN A. Efficacy of Non-pharmacological Methods of Pain Management in Children Undergoing Venipuncture in a Pediatric Outpatient Clinic: A Randomized Controlled Trial of Audiovisual Distraction and External Cold and Vibration. *J Pediatr Nurs*. 2018 Sep-Oct;42:e66-e72. doi: 10.1016/j.pedn.2018.04.011.
- PILLAI RIDDELL RR, BUCSEA O, SHIFF I, CHOW C, GENNIS HG, BADOVINAC S, DILORENZO-KLAS M, RACINE NM, AHOLA KOHUT S, LISI D, TURCOTTE K, STEVENS B, UMAN LS. Non-pharmacological management of infant and young child procedural pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2023 Jun 14;6(6):CD006275. doi: 10.1002/14651858.CD006275.pub4.



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**