

MÉDICO MEDO DE IR AO

Como ajudar o seu filho/a?

Cada vez que vai ao médico é a mesma história: medo, choro, gritos ... as crianças são propensas a terem medos e a visita ao médico, que para alguns não é mais que um simples passeio, para outros, resulta num autêntico pesadelo. **O que pode fazer?**

Alguns truques:

- A ida ao médico/hospital nunca deve ser referida como um possível castigo. É extremamente pernicioso – e até cruel – a utilização do médico e da “pica” como ameaça para punir maus comportamentos. Uma vez criada esta imagem assustadora, só muito dificilmente será desfeita.
- Os pais podem explicar o que vai acontecer na consulta/ida ao hospital. Por exemplo, dizer à criança que o médico vai despi-lo, observá-lo, dar um remédio etc.
- É importante valorizar o medo da criança, esclarecer as suas dúvidas com honestidade. Deve aceitar-se que “a vacina dói um pouco, claro...” – “...afinal os pais, irmãos e amigos também não gostam...” — mas há que dizer também que a dor passa depressa e a vacina serve para que seja forte e saudável. A valorização do medo vai diminuir francamente a sua intensidade.
- A verdade ajuda à confiança. É contraproducente dizer a uma criança que “não dói nada” porque, assim que se aperceber da dor, não só a perceção da mesma é aumentada pela ansiedade como a quebra de confiança será difícil de recuperar. A partir desse momento, a ausência de colaboração da criança vai provavelmente levar a uma espiral crescente de ansiedade.
- Não ralhe ou grite se a criança negar-se a que o médico a observe. A sua atitude deve ser tranquilizadora, tente manter a calma e explicar o que se passa. A serenidade dos pais e a sua aliança terapêutica com o médico são também fundamentais. Pais ansiosos agravam a ansiedade os filhos.
- Depois da consulta não lhe diga coisas como “coitadinho, o que te fizeram”. Isto reforçará a ideia de que o médico lhe fez algum mal.
- Brincar aos médicos representando o que farão quando forem a uma consulta ajudará a criança a compreender a função dos mesmos e a conhecer a situação.

