

Como ensinar crianças a engolir comprimidos

Guia passo a passo

Escrito e preparado pela
Family Medical Coping Initiative
(Family Medical Coping Initiative, FMCI)
Uma colaboração entre as equipes de Vida Infantil,
Psicologia e Assistência Social



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

ANTES DE INICIAR

Reflita se a criança teve dificuldade para aprender a engolir comprimidos no passado.

- Se a resposta for **sim**, comece na Seção A e, em seguida, vá para a Seção B.
- Se a resposta for **não**, você pode pular para a Seção B.



Seção A

Explore com a criança por que ela pode estar tendo dificuldade para engolir comprimidos. Saber o(s) motivo(s) ajudará você a traçar um plano para lidar com as preocupações individuais dela.

- Ela está preocupada com o que está dentro do comprimido ou com o que o medicamento fará com ela?
- Ela já teve uma experiência ruim ao tentar engolir um comprimido, como se engasgar, vomitar ou sentir que o comprimido ficou preso na garganta?
- Ela não entende muito bem como o medicamento pode ajudar?
- Ela tem algum problema físico ou sensorial que possa dificultar o aprendizado de como engolir comprimidos?
- Ela se preocupa com o fato de outras pessoas descobrirem que ela toma medicamentos?

Ajude a criança a mudar o que ela pensa sobre tomar o medicamento.

- Explique como cientistas e médicos produzem o medicamento. Eles o testam inúmeras vezes para garantir que o medicamento seja seguro e ajude com a condição médica específica.
- Compartilhe o que se espera que o comprimido faça, incluindo as maneiras pelas quais ele deve ajudar a criança, por exemplo, como ele pode tornar a vida dela mais fácil ou melhor.
- converse sobre como pode ser melhor tomar alguns medicamentos em forma de comprimido do que em formas mastigáveis ou líquidas. Às vezes, o médico recomenda um comprimido em vez de um medicamento líquido ou mastigável porque o comprimido funciona de forma diferente ou é melhor para tratar o problema médico em questão. Às vezes, um comprimido é melhor porque o paciente não gosta do sabor do medicamento líquido ou mastigável.
- Fale sobre as preocupações ou medos específicos da criança em relação ao que o medicamento fará ou não fará.
- converse sobre por que é melhor aceitar um desafio - como aprender a engolir comprimidos - em vez de evitá-lo. Evitar algo difícil pode parecer melhor no momento, mas pode fazer com que a pessoa se sinta pior no longo prazo.
- Diga a ela que para aprender a engolir comprimidos podemos começar com doces bem pequenos (ou outras alternativas alimentares), isso tornará o aprendizado fácil e divertido. Muitas e muitas crianças aprenderam a engolir.

Se tiver dificuldade para lidar com qualquer preocupação da criança, entre em contato com a equipe médica para obter orientação.

Seção B

Abra o caminho para o ensinamento e aprendizado efetivos.

- Seja a inspiração: quando você ou pessoas em sua casa engolem um comprimido, tomem o medicamento na frente da criança para que ela veja que isso é algo comum.
- Lembre a criança de outras coisas que ela aprendeu a fazer no passado e como esse aprendizado precisou de tempo e prática (como andar de bicicleta, nadar, ler, desenvolver habilidades matemáticas, memorizar uma canção). Seja uma pessoa otimista e incentivadora.
- Junto com a criança, pense com antecedência em um lugar silencioso e confortável para praticar as sessões.

Conceda à criança um pouco de controle deixando que ela escolha.

- Comece com água, mas se a criança tiver dificuldades, deixe que ela escolha uma bebida diferente.
- Permita que a criança escolha em que recipiente beber, como, por exemplo, copo, garrafa, com canudo comum ou divertido.

Pense positivo durante o processo.

- Dê feedback positivo pelo esforço, fazendo high five (bate aqui), dizendo “bom trabalho” ou oferecendo uma pequena recompensa.
- Continue tentando. É provável que leve cinco sessões para que ela se sinta à vontade para engolir comprimidos.
- Parabenize a criança pela prática.
 - “Você está se esforçando de verdade.”
 - “Você consegue, precisa apenas praticar.”
 - “Que orgulho do seu esforço!”
- Faça pausas quando a criança pedir, sentir-se frustrada ou quando você precisar.
- Mantenha a prática animada, mesmo se a criança não atingir o objetivo desejado na sessão.

Como ensinar a engolir comprimidos usando doces ou outras alternativas*

Como escolher o doce ou alternativas* ao doce

- Escolha e compre doces que sejam apropriados para ela, considerando as alergias ou necessidades da criança. (Por exemplo, muitos chocolates contêm produtos lácteos e são feitos em instalações que usam nozes.)
- Considere o tamanho do comprimido que a criança precisa tomar. Ela pode chegar ao tamanho necessário aos poucos. Compare o tamanho do comprimido com a tabela de tamanhos de doces. Comece ensinando a criança com o Tamanho A e, em seguida, vá para doces que têm o mesmo tamanho ou são um pouco maiores que o medicamento exigido.
- Se a criança estiver preocupada com engasgar-se ou com a sensação de sentir um comprimido na garganta, pode ser bom começar com um item mais macio, como um mini marshmallow cortado, que pode, aos poucos, ser ficar maior. Após progredir para pedaços maiores de marshmallow, ela pode começar com o Tamanho A e outros doces. Crianças sem essa preocupação talvez possam iniciar com o doce menor e mais duro sem esta etapa.

*Alternativas a doces comuns

- Para crianças com restrições a açúcar, estão disponíveis doces sem açúcar. Você pode pesquisar e encontrá-los na Internet.
- Para crianças ou famílias que não comem doces, há alternativas de alimentos saudáveis, como ervilhas, feijões, arroz ou massas pequenas, como cuscuz. Todos esses itens devem estar cozidos e macios.

Use a Tabela de tamanhos de doces como orientação sobre o tamanho dos alimentos a serem usados. Observe que pedaços de alimentos maiores do que os tamanhos recomendados para doces podem representar risco de asfixia.

Tabela de tamanhos de doces

		1"
Tamanho A		.20" X .20" X .07"
Tamanho B		.28" X .28" X .12"
Tamanho C		.35" X .35" X .14"
Tamanho D		.40" X .16" X .16"
Tamanho E		.55" X .28" X .28"
Tamanho F		.55" X .55" X .16"
Tamanho G		.78" X .28" X .28"



O que fazer durante a sessão de ingestão de comprimidos

1. Lembre-se das escolhas que você e a criança fizeram quanto sobre o local silencioso e confortável para praticar e a escolha de um copo, mamadeira ou canudo. É ideal ter todas as três opções disponíveis para a criança experimentar.
2. Peça para que ela comece tomando goles grandes do líquido. Ela pode imaginar que está com muita sede depois de brincar ao ar livre em um dia quente. Alguns instrutores incentivam a criança a tentar beber continuamente enquanto se conta até três (1, 2, 3) e, em seguida, até cinco (1, 2, 3, 4, 5).



Antes de mostrar o doce, diga à criança que ela pode imaginar um doce ou comprimido sendo levado para o estômago

A água que ela está bebendo ajuda o doce a descer pela garganta como se fosse uma cachoeira

3. Comece com o doce menor (**Tamanho A**). Antes de começar, você pode permitir que a criança coma um, se ela quiser.
4. Diga a ela para colocar o doce na língua e, em seguida, empurrá-lo um pouco mais para trás com o dedo. Tomar um gole grande e engolir. Deixar que o líquido leve o doce para a parte de trás da garganta.
5. Quando a criança tiver feito isso três vezes seguidas, ela poderá passar para o próximo tamanho de doce (**Tamanho B**). Se o doce não descer, recomece na primeira etapa. Isso garantirá que a criança se sinta vitoriosa com esse tamanho e esteja pronta para seguir em frente. Continue seguindo para o próximo doce de tamanho maior até que a criança chegue ao doce com o tamanho mais próximo ao do comprimido que ela deve engolir.
6. Muitas crianças se beneficiam do uso de uma “Tabela de vitórias ao engolir comprimidos” (Consulte a página 10.)

Algumas crianças têm dificuldade para engolir o doce porque:

- Elas agitam o líquido na boca depois de tomar um gole. Isso faz com que seja difícil engolir o doce, pois ele flutua na boca. Lembre-as de engolir o líquido imediatamente. Isso ajudará o doce a descer.
- Elas colocam o doce na ponta da língua e não o empurram para a parte de trás da língua antes de tentar engolir.
- Elas têm pressa para terminar. Lembre a criança de que é importante, especialmente no início, dar um passo de cada vez e não se apressar.

Truques para facilitar a ingestão de comprimidos

- Lembre a criança de que, ao engolir o líquido, ela pode se surpreender por não sentir o doce enquanto ele desce.
- Elogie a criança por tentar.
- Experimente diferentes posições da cabeça ao engolir. (Por exemplo, virar a cabeça para o lado, olhar para a direita ou para a esquerda.)
- Faça pausas. Não tente fazer a criança aprender em uma única sessão de prática.
- Permita que ela coma alguns doces apenas por diversão.

Algumas crianças não estão prontas para engolir comprimidos e precisam esperar até que estejam um pouco mais velhas e maduras para aprender essa habilidade. Às vezes, pode ser necessário consultar um profissional de saúde mental. Pense na possibilidade de incluir a participação de um profissional de saúde mental se a criança:

- Estiver muito ansiosa com relação a novos medicamentos ou novas experiências.
- Teve uma experiência ruim anteriormente (como engasgar ou vomitar) quando tentou engolir um comprimido e não está disposta a tentar aprender.
- Tem atrasos no desenvolvimento ou problemas de motricidade oral (como problemas de fala, sensibilidade oral ou dificuldade com alguns sabores ou texturas de alimentos).
- Tem problemas comportamentais, o que pode incluir se recusar a tomar qualquer medicamento.



Após aprender a engolir comprimidos

- Torne tomar medicamentos parte da rotina regular da criança, como escovar os dentes ou se preparar para dormir.
- Mantenha um gráfico de progresso ou de recompensa por tomar os medicamentos. Isso ajudará a lembrar a criança de tomar os medicamentos e tornará a experiência mais positiva. Ela pode ganhar adesivos por tomar os medicamentos e depois ganhar uma recompensa. A recompensa pode ser um prêmio simples, por exemplo, mais uma história antes de dormir, um dia ao parque ou qualquer coisa de que a criança goste. Pode ser útil deixar que ela escolha a recompensa, pois isso passa uma sensação de controle e fornece um motivo extra para tentar.

**Acredite na criança...
e em você.**

Você consegue!



Tabela de vitórias ao engolir comprimidos

Consegui três vezes seguidas!



Circule o doce/alimento do tamanho de sua meta e, aos poucos, trabalhe para conseguir engolir o tamanho escolhido!

Tomei goles grandes de água!



Engoli o **Doce A!**



Engoli o **Doce B!**



Engoli o **Doce C!**



Engoli o **Doce D!**



Engoli o **Doce E!**



Engoli o **Doce F!**



Engoli o **Doce G!**





Para obter mais informações, a Family Medical Coping Initiative (FMCI) do Boston Children's Hospital apresentou um webinar sobre **Como ajudar a criança a tomar medicamentos: líquidos, mastigáveis e em comprimidos (Helping Your Child Take Medicine: Liquids, Chewables, and Pills)**.



Para acessar esse webinar e outros na PLAYLIST da FMCI no YOUTUBE, use a câmera do seu celular para ler este código QR.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Este folheto é oferecido apenas para fins educacionais e informativos e não pretende substituir o julgamento médico independente ou o aconselhamento de um médico ou profissional de saúde qualificado. O folheto não se destina a fornecer aconselhamento médico ou serviços clínicos a pacientes, a verificar ou aprovar informações ou credenciais médicas, ou a fazer encaminhamentos. O folheto não fornece orientação profissional ou médica nem recomenda qualquer dispositivo ou serviço médico específico. Os usuários que optarem por usar as informações disponibilizadas pelo folheto o fazem por sua própria conta e risco e não devem confiar nessas informações como aconselhamento médico profissional ou usá-las para substituir qualquer relacionamento com seu médico ou profissional de saúde qualificado. O Boston Children's Hospital se isenta expressamente da responsabilidade e não será responsável por quaisquer danos, perdas ou lesões sofridas como resultado do uso das informações contidas neste folheto. Tenha cuidado com crianças com problemas médicos relacionados à deglutição. Lembre-se de usar essas informações em parceria com a equipe médica da criança.

Caso acredite que esteja em uma situação de emergência médica, ligue imediatamente para o médico da criança ou para 911.



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers