



Páginas para pais:

Problemas na criança e no adolescente

3.16 Doença crónica e suas consequências para a saúde mental da criança

Introdução

A criança com doença crónica tem mais probabilidades de desenvolver problemas emocionais e do comportamento por vários motivos:

- A doença crónica da criança causa angústia, preocupação e um acréscimo de trabalho para todos os membros da família, em particular os pais, e interfere no modo como estes cuidam e se relacionam com a criança.
- A criança nestas situações é submetida a muitas mais experiências perturbadoras do que uma criança saudável, muitas vezes desde os primeiros tempos de vida.
- Estas experiências tendem a causar sofrimento e mal-estar à criança ao longo do seu crescimento, podendo repercutir-se no desenvolvimento e até na evolução da própria doença.

Quais as consequências da doença crónica para a saúde mental da criança?

O diagnóstico de uma doença crónica ou grave do seu filho(a) desencadeia nele e também em si um processo mais ou menos difícil de adaptação.

A doença tem um impacto grande sobre a criança, atingindo-a a vários níveis:

- Provoca muitas vezes uma irregularidade na frequência escolar, devido a consultas, tratamentos, internamentos, podendo interferir na aprendizagem.
- Pode impedir a realização e participação em certas actividades, levando o seu filho(a) a sentir-se diferente dos outros, diminuído, frustrado, revoltado e com mais dificuldade em integrar-se no grupo das outras crianças da mesma idade.
- A doença ou os tratamentos alteram por vezes o aspecto físico provocando-lhe tristeza, desvalorização, revolta e dificuldade na relação com os outros.
- Também certos sintomas ou tratamentos são por vezes dolorosos, inquietantes e assustadores, causando medo, ansiedade ou até pânico à criança.

Como pai/mãe, é normal que se sinta também profundamente afetado pela doença do seu filho:

- É natural que se sinta angustiado, revoltado, cansado e por vezes até culpado com a doença do seu filho.
- Possivelmente terá tendência a superprotegê-lo(a), terá dificuldade em dizer-lhe “não” ou em exigir-lhe o que, sem dificuldade, exigiu aos seus outros filhos na mesma idade.
- Ter de lidar com vários médicos, enfermeiros, consultas e internamentos, é também difícil e perturbador, causando-lhe um grande desgaste físico e emocional mas também económico e até profissional.
- Por outro lado os seus outros filhos provavelmente também reagem à situação, exigem mais a sua atenção e constituem mais uma responsabilidade e sobrecarga com que tem de lidar.

Como podem ser prevenidos ou diminuídos estes problemas?

Lembre-se que, embora uma doença crónica da criança seja uma situação difícil, a maioria das crianças e famílias consegue adaptar-se bem e só numa minoria de casos surgem problemas graves.

No entanto sugerimos-lhe algumas atitudes que podem ajudar a criança nestas circunstâncias a desenvolver-se e adaptar-se favoravelmente:

- Tente levar uma vida tão normal quanto possível, tendo em conta a idade da criança e as características da doença.
- Fale abertamente com o seu filho(a) sobre a doença e as dificuldades que esta lhe causa, de forma adequada à sua idade e capacidade de compreensão.
- Evite restringir e limitar o seu filho(a) mais do que o estritamente necessário, mas não deixe de introduzir regras e de o educar como é necessário a todas as crianças.
- Encoraje-o a ser o mais independente possível e a sair e conviver com amigos.
- Mantenha-se em contacto com a escola/professor/diretor de turma do seu filho(a) de modo a que este possa usufruir dos apoios necessários e a comunidade escolar compreenda e responda às suas necessidades.
- Contacte com outras famílias que tenham experiências semelhantes, por exemplo através de associações de pais ou de doentes.
- Peça ajuda se sentir que não consegue lidar com a situação sozinho.

Mantenha-se atento ao impacto emocional que a doença pode ter no seu filho(a) e na sua família em geral. Assim poderá reconhecer precocemente eventuais problemas e investir na sua resolução.

Quando e como procurar ajuda?

Se sentir que não consegue dar conta da situação, não hesite em pedir ajuda a familiares ou amigos.

Se tal não for suficiente, pode ainda contactar:

- O médico assistente da criança que poderá orientá-lo para um apoio psicológico existente no próprio serviço de pediatria.
- O seu Centro de Saúde/médico de família que poderá aconselhá-lo(a) ou orientá-lo(a) para o serviço de saúde mental infantil e juvenil da área.
- Os serviços sociais do hospital onde a criança é tratada ou da sua área de residência que poderão orientá-lo ao nível de apoios e subsídios a que tenha direito.
- A escola e serviços de apoios educativos para resolver assuntos ligados à escolaridade.

A articulação e comunicação entre todos estes serviços e técnicos que apoiam a criança e a família é fundamental.