

O HOSPITAL E AS CRIANÇAS



ELIANA ROCHA

**ILUSTRAÇÕES:
MÁRCIO PEREIRA**

**COORDENAÇÃO CIENTÍFICA
CRISTINA VAZ DE ALMEIDA**

O Hospital e as crianças

Quando a literacia em saúde
entra nas histórias

ELIANA ROCHA

Enfermeira Especialista em Saúde
Infantil e Pediátrica

Coordenação Científica:

Professora Doutora Cristina Vaz de Almeida

Ilustrações:

Márcio Pereira

Para os meus filhos, e todas as crianças em que o medo do hospital é maior que elas. Que possam ganhar mais confiança com estas histórias, moldadas por elas próprias.

Introdução

*"... estando a conversar com o principezinho acerca dos seus quatro espinhos, disse: -
Se os tigres, com aquelas garras, pensam que me metem medo.... Cá os espero!"*
Saint-Exupéry

O medo do hospital é um tema que tem de ser abordado desde a infância, por forma a que frases como "Portas-te mal levas uma pica" simplesmente possam desaparecer.

Como enfermeira especialista em Saúde Infantil e Pediátrica, desde há longos anos que me interesse em tornar a experiência do contacto com o hospital mais positiva para as crianças. A doença e a dor são os fatores menos positivos e por isso, a criança associa o hospital e os seus profissionais a algo menos bom. Mas não tem de ser assim!

Os profissionais de pediatria são sensíveis à questão do medo, da ansiedade e da dor e, por isso, utilizam inúmeras estratégias não farmacológicas para diminuí-los e assim promover o bem-estar da criança. Cuidam em parceria com a família e o foco dos seus cuidados é a criança em todo o seu contexto, tendo um visão holística.

Este livro foi desenvolvido no decorrer da Pós-graduação em Literacia em Saúde na Prática e destina-se a crianças em idade pré-escolar (3 aos 5 anos). Tem como objetivo desmitificar o medo das crianças em relação ao hospital, permitindo-lhes um melhor acesso, compreensão e uso dos serviços de saúde. Mostrar-lhes através da imaginação e da identificação com os personagens que podem ser corajosas e enfrentar os medos, conseguindo vencê-los e ficar com superpoderes que os transformam em superheróis da coragem!

Contar histórias é uma das formas mais antigas de transmitir informação e, por isso, espero que estas histórias e as suas ilustrações permitam ao leitor e às crianças viajar pelo mundo dos pilotos, das fadas, da selva e das crianças, capacitando-os de estratégias para se sentirem mais capazes e serem felizes!

Eliana Rocha

Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica

Prefácio I



As crianças e as suas emoções. O poder da narrativa humanizada

Quando somos pequeninos queremos a segurança de uns braços que reconhecemos, as palavras doces de quem nos é significativo, a atenção especial que nos faz acreditar que “nada nos vai acontecer de mal”.

Num ambiente em saúde hospitalar, em que o espaço tem uma dimensão assustadoramente grande para uma criança, as cores são muitas vezes inexpressivas aos sentidos, as figuras humanas muitas vezes indistintas por detrás das batas, a eventual separação das fontes seguras das crianças (pais, avós, irmãos...), a criança sente-se muitas vezes só, com medos e receios vários, com a tensão de angústia e de solidão na imensa fábrica que bombeia os cuidados de saúde.

Por isso, as soluções não farmacológicas que assentam em estratégias de redução dos medos e receios destas crianças parecem ser um dos bons caminhos para melhorar a relação da criança com o ambiente hospitalar.

E as histórias, narradas tanto pelos pais como pelos profissionais de saúde, como pelos voluntários e outros amigos das crianças, permitem que, por momentos, ela entre num ambiente de sonho, magia, e suspenda, mesmo que por alguns instantes da sua vida no hospital, esses seus anseios.

O ser humano ao ler e ao ouvir o mundo que o rodeia, pode assumir-se como protagonista da sua própria história, conseguindo, desta forma, aumentar a sua consciência dos processos que moldam a sua existência (Vaz de Almeida, Pinto & Nunes, 2021).

Em boa hora a Enfermeira Eliana Rocha se dedicou, com todo o coração, imaginação, práticas de enfermagem humanística, formação avançada em literacia em saúde e ainda no seu papel de mãe, a escrever e rescrever estas histórias que agora nos apresenta neste livro.

A sua investigação prévia incluiu um processo de audição dos pais, destas crianças pequenas, que estiveram em processo de hospitalização, a recolha dos temas mais significativos, robustos, porque sugeridos pelos principais destinatários, mesmo que através dos seus adultos cuidadores.

Foi muito bom passear pelas suas palavras estimulantes dos sentidos, pelos sons que saltitam no texto e que nos provocam através de uma leitura tão plena e agradável, mesmo para nós adultos, e que nos faz de imediato entrar no imaginário dos super-heróis, das fadas, quando lemos “A fada coragem”, ou dos animais da selva, com “O Leão Corajoso”, e ainda nas aventuras de um menino no seu carro em “A Corrida no Hospital”.

Como referiu um grupo de especialistas em literacia em saúde, no qual a Enfermeira Eliana Rocha se inclui: “Contar histórias, ou partilhar uma perspetiva pessoal, é uma forma essencial de comunicação e um veículo de ligação humana. (...) O storytelling tem provado que, através da narrativa e da associação a elementos que fortalecem a imaginação, os seus destinatários compreendem melhor a mensagem porque esta fica associada à criatividade, imaginação e a um certo humor, levando as pessoas a agirem mais facilmente (2021, p. 5)

Muitos parabéns por este feito agora corporizado, congratulando-nos pelos seus conteúdos, que também nos fazem sonhar, pela aventura de uma profissional de saúde que se reinventa na sua dimensão holística e humanista, assim como os nossos parabéns, pelos desenhos pincelados pelo artista Márcio Pereira. Ficamos a ansiar por mais histórias assim.

Cristina Vaz de Almeida (PhD) Ciências da Comunicação e Literacia em Saúde
Diretora da Pós-Graduação em Literacia em Saúde (ISPA)

Prefácio II

Transmitimos o que sabemos. Ensinamos o que somos.

Zabalaza

Acedi, com muito gosto e alguma apreensão, ao pedido para escrever o Prefácio deste ebook cujo aparecimento muito saúdo. A verdade é que o gosto se sobrepôs à apreensão, na medida em que decidi aproveitar o convite para, por um lado, prestar o meu tributo a um grupo de especialistas em Literacia em Saúde que muito admiro e, por outro, valorizar a importância das narrativas no desenvolvimento psicológico das crianças e adolescentes.

Contar histórias, ou partilhar uma perspetiva pessoal, é uma forma essencial de comunicação e um veículo de ligação humana. Os seres humanos são intrinsecamente narradores de histórias. As histórias são uma das formas fundamentais de dar sentido ao mundo, aprender e compreender. A leitura de narrativas - storytelling - permite, nas áreas da saúde, um efeito muito positivo. O storytelling tem provado que, através da narrativa e da associação a elementos que fortalecem a imaginação, os seus destinatários compreendem melhor a mensagem porque esta fica associada à criatividade, imaginação e a um certo humor, levando as pessoas a agirem mais facilmente.

Os estudos de revisão da literatura assinalam que a criação de histórias e o storytelling são das atividades que mais impacto têm na saúde das crianças e no seu bem-estar, permitindo o fortalecimento das relações interpessoais, a expressão das emoções e o autoempoderamento. As crianças que participam em atividades criativas, como escrita livre e storytelling, apresentam um menor risco de instabilidade social e comportamental, com um menor risco de ter comportamentos internalizados, como a depressão e o isolamento, pelo que são uma boa solução para reduzir os níveis de desajuste e instabilidade do início da adolescência.

Por outras palavras, a criação e cocriação de histórias para crianças permite uma intervenção apelativa que utiliza a criatividade e a comunicação num ambiente lúdico como ponto de partida para a discussão de temas de saúde, contribuindo para a melhoria dos níveis de literacia em saúde das crianças.

Saúdo, mais uma vez, o registo e a criatividade das histórias deste ebook e desejo que seja só um exemplo dos muitos que se seguirão.

Carlos Lopes

Diretor da Pós-graduação em Literacia em Saúde na Prática do ISPA-Instituto Universitário

Lisboa, 21 de dezembro de 2021

Uma corrida no hospital

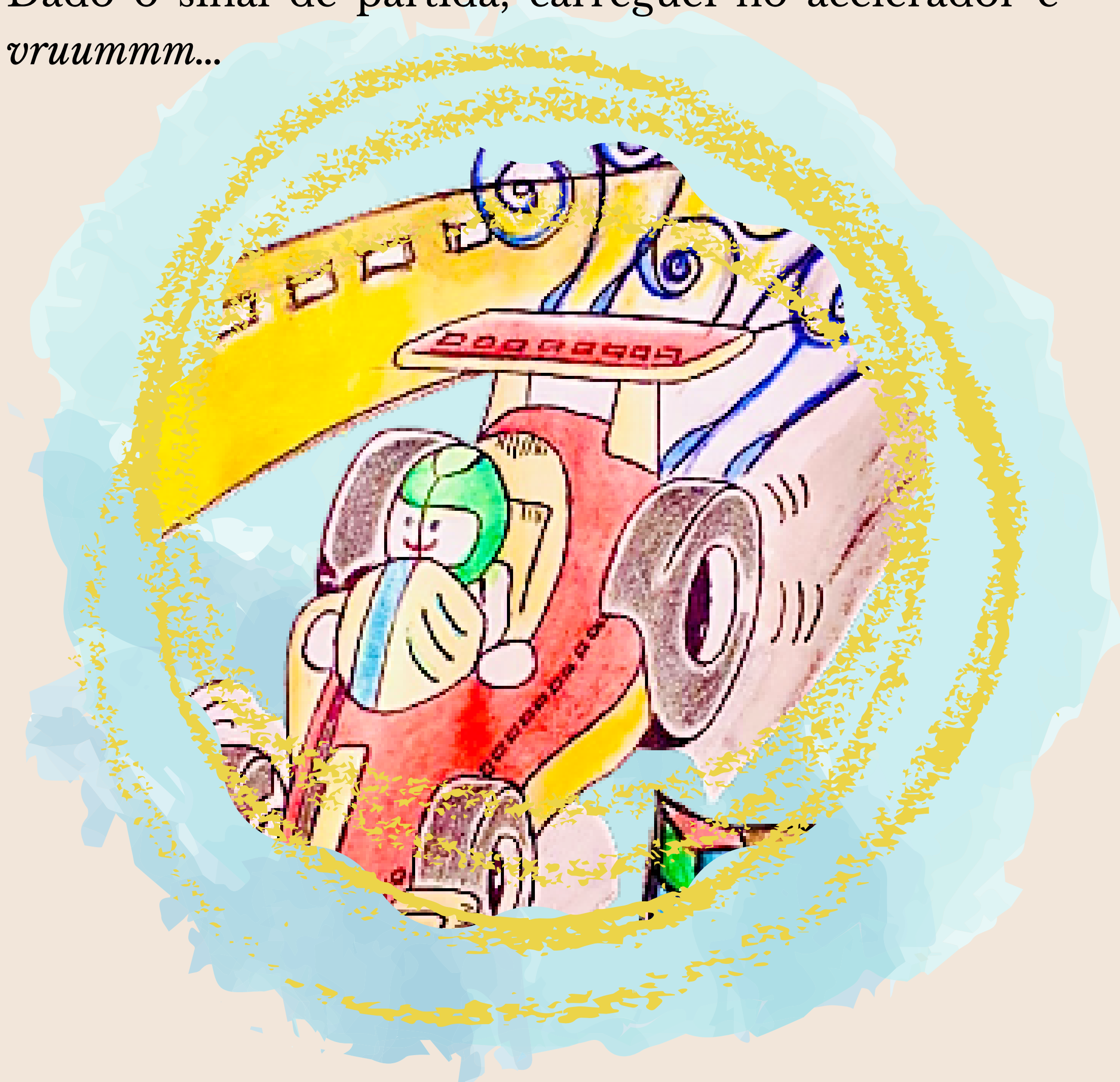


Olá! O meu nome é _____ e vou contar-vos a minha aventura.

Era o dia da corrida, equipei-me. Pus o capacete e saltei para o meu carro.

Era um carro vermelho e branco, que fazia lembrar aqueles da Fórmula 1... *vruummm, vruummm...*

Dado o sinal de partida, carreguei no acelerador e *vruummm...*



Tenho a dizer que não foi uma corrida qualquer. A corrida era dentro dos corredores de um hospital. Entrei, vi muitos meninos numa sala grande e, *vruummm...* fui em frente.



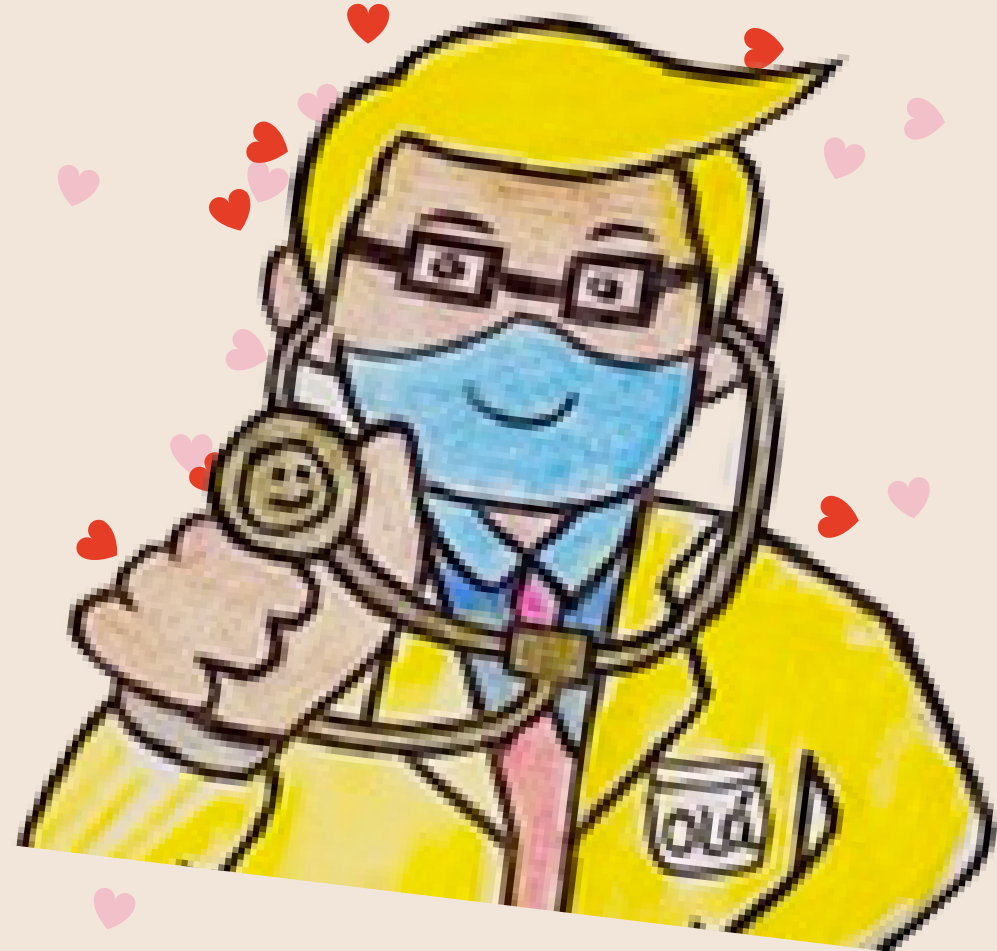
A primeira paragem foi numa sala com um arco-íris de cores, onde me deram uma pulseira amarela.

Continuei a corrida... *vruummm...*

Próxima paragem: sala do homem de branco!!!



Quando lá cheguei ele tinha uns objetos que me pareceram assustadores. Enchi-me de coragem e ele, devagarinho, pediu-me para ouvir o bater do meu coração... E um pouco a medo, lá deixei. E sabem que mais?



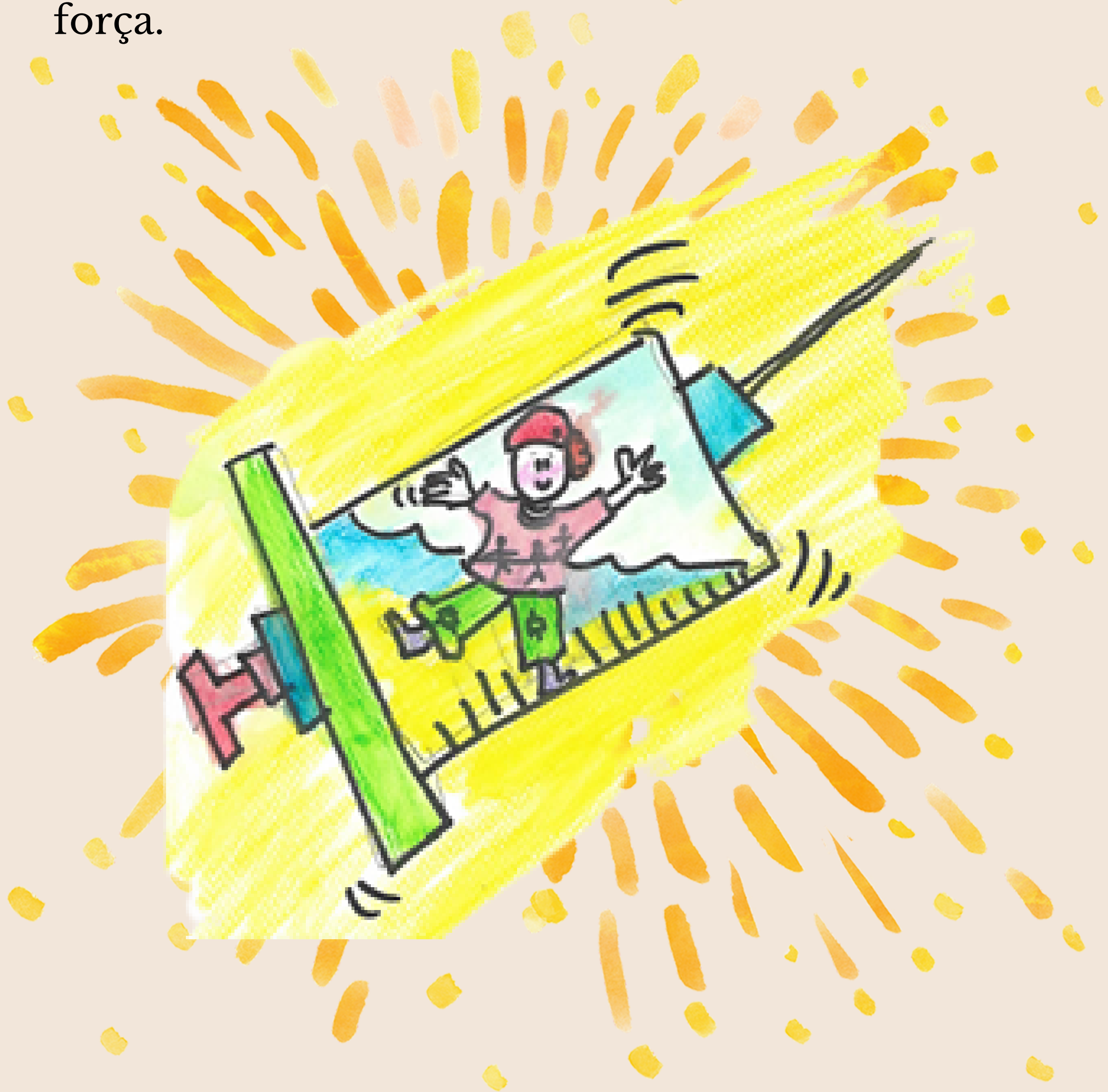
Era igual ao barulho do motor do meu carro...
"TUM-TUM, TUM-TUM, TUM-TUM".
Percebi que não tinha que ter medo.

Lá continuei a minha viagem... *vruummm, vruummm...*

Outra paragem: esta sim. Seria muito assustadora? Cheia de monstros de outra dimensão?



Lá estava apenas um duende com uma camisola de bonecos, e afinal muito simpático. Mostrou-me um líquido mágico, que me ia dar força para enfrentar os meus medos... e lá estava ele. Dentro de uma seringa transparente, cheia de energia e força.



Contámos até 3 ... 1...2...e 3... e foi super rápido! Senti como se fosse um beliscão no meu braço e passou logo!!

Fiquei com superpoderes. Senti-me muito forte, pois consegui enfrentar os monstros e lá continuei a minha corrida: *vruummm... vruummm...*

Vamos lá acelerar isto...



Um sinal vermelho?! Parei... À minha frente estava uma máquina grande, que parecia uma cama. Ou seria uma nave espacial?

Aproveitei e deitei-me nessa cama, porque a bem da verdade, já estava um pouco cansado... e surpresa! ... Quando entrei dentro desta nave, comecei a ver as estrelas e os outros planetas.

Foi brutal!



E estava na hora de acabar a corrida. Voltei para o meu carro e acelerarei a fundo... *vruummm... vruummm...*



Andei por muitos corredores e, finalmente vi a meta...

Ao chegar à meta lá estavam os meus pais a aplaudir toda esta aventura. Eles estiveram sempre presentes, a apoiarem e assistirem ao herói desta história: **Eu!!!**
vruummm... vruummm...

FIM!

A Fada da Coragem



Olá! O meu nome é _____
e vou contar-vos a minha aventura.

Era um dia muito especial, eu tinha que ir visitar a fada “Fadinha” no grande castelo, que ficava na floresta mágica.

Na entrada da floresta, havia uma ponte em forma de arco-íris.



Passei por cima dela, e quando cheguei ao fim, sabes o que encontrei?



Um pequeno unicórnio, com um ar macio, vestido com umas batas muito suaves, e o que fez? Deu-me uma pulseira verde.

Foi então que avistei um palácio gigante.



Bati à porta,
e um enorme
dragão apareceu.



Fiquei cheia de medo, mas rapidamente
aproximou-se a fada. Era tão linda! Brilhante,
sorridente e com uma voz suave.



Ao ver que eu estava cheia de medo, segurou-me
na mão e deu-me um frasco mágico com um
líquido lá dentro.

Olhei para o frasco com muita atenção.

Disse-me que devia de beber um pouco daquela água, pois ia dar-me força para ser corajosa. E eu queria ser corajosa.



Bebi um pouquinho, glup, glup...
e lá consegui passar pelo dragão.

Em seguida, a fada desapareceu e eu continuei a explorar aquele palácio.

Numa sala estava um homem grande.

Começámos a ouvir o meu coração bater mais forte, como se fosse um tambor:

“TUM;TUM;
TUM;TUM”

Lembrei-me do meu frasco, e bebi um pouco de água.

E não é que fiquei forte e passou-me o medo?! Fora, fora, seu medo. Eu sou forte!



- Andas perdida? - perguntou o gigante.

-Estou à procura da minha amiga fada. - respondi eu. - Por acaso viste para onde foi?

Ele encolheu os ombros e apontou para outra porta.

Parecia o jogo das escondidas.



Abri a porta, cheia de coragem. E sabes o que estava do outro lado?

Estava uma sala, onde havia uma cama nave espacial.

Uma nave espacial? Sim!... uma nave espacial com rodinhas e tinha de lado umas antenas...



Na verdade, já estava cansada.
Tinha tido muitas emoções.

Então, deitei-me e olhei para o teto e vi estrelas e planetas.

Comecei logo a imaginar como seria estar ali no meio, ... mas os meus olhos estavam quase quase a fechar e ... adormeci.

Quando acordei, a fada estava ali mesmo ao meu lado e disse-me:

- Foste muito corajosa! Ultrapassaste os teus medos e conseguiste encontrar-me. Lembra-te: o verdadeiro superpoder está dentro de ti. O teu poder é a coragem e esse sorriso que fazes quando queres vencer.

Fui a correr para casa e contei tudo aos meus pais. Foi quando descobri que eles estiveram sempre comigo e viveram também esta aventura.



FIM!

O Leão Corajoso



Olá! O meu nome é _____ e vou contar-te a minha grande aventura.

Estava super ansioso por este dia e eis que ele chegou.

O dia de ir conhecer o lugar onde vive o meu amigo Leão Corajoso.

Sabes que lugar é esse? A selva!



Peguei no meu chapéu de explorador, no mapa e na mochila e lá fui eu.

Na verdade, apesar de estar muito feliz por ir ter com o meu amigo, as minhas pernas estavam a tremer, porque sabia que na selva existiam alguns perigos.

Quando cheguei à porta da selva, encontrei um chimpanzé enorme, que me perguntou:

**-O que andas por aqui a fazer?
Não tens medo?**





Enchi o peito de ar, contei até 5 (1,2,3,4,5) e respondi-lhe:

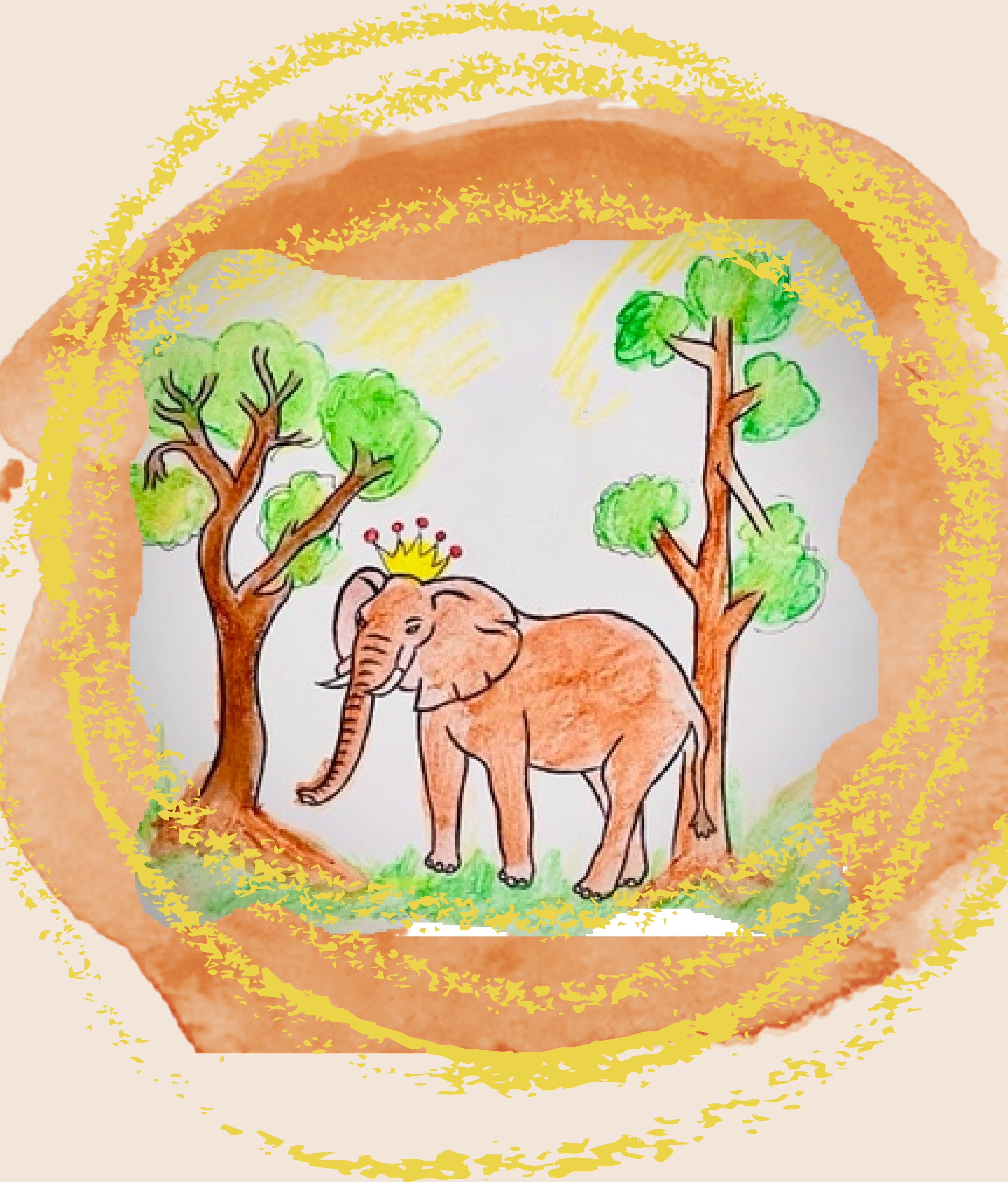
Vim conhecer o lugar onde mora o meu amigo. E olha,
eu não tenho medo, porque sou muito corajoso.

É para que saibas!

Então, ele disse-me que tinha de pedir permissão ao Rei dos animais, mas que ele era muito grande, e podia ter que fazer algumas coisas para testar a minha coragem.



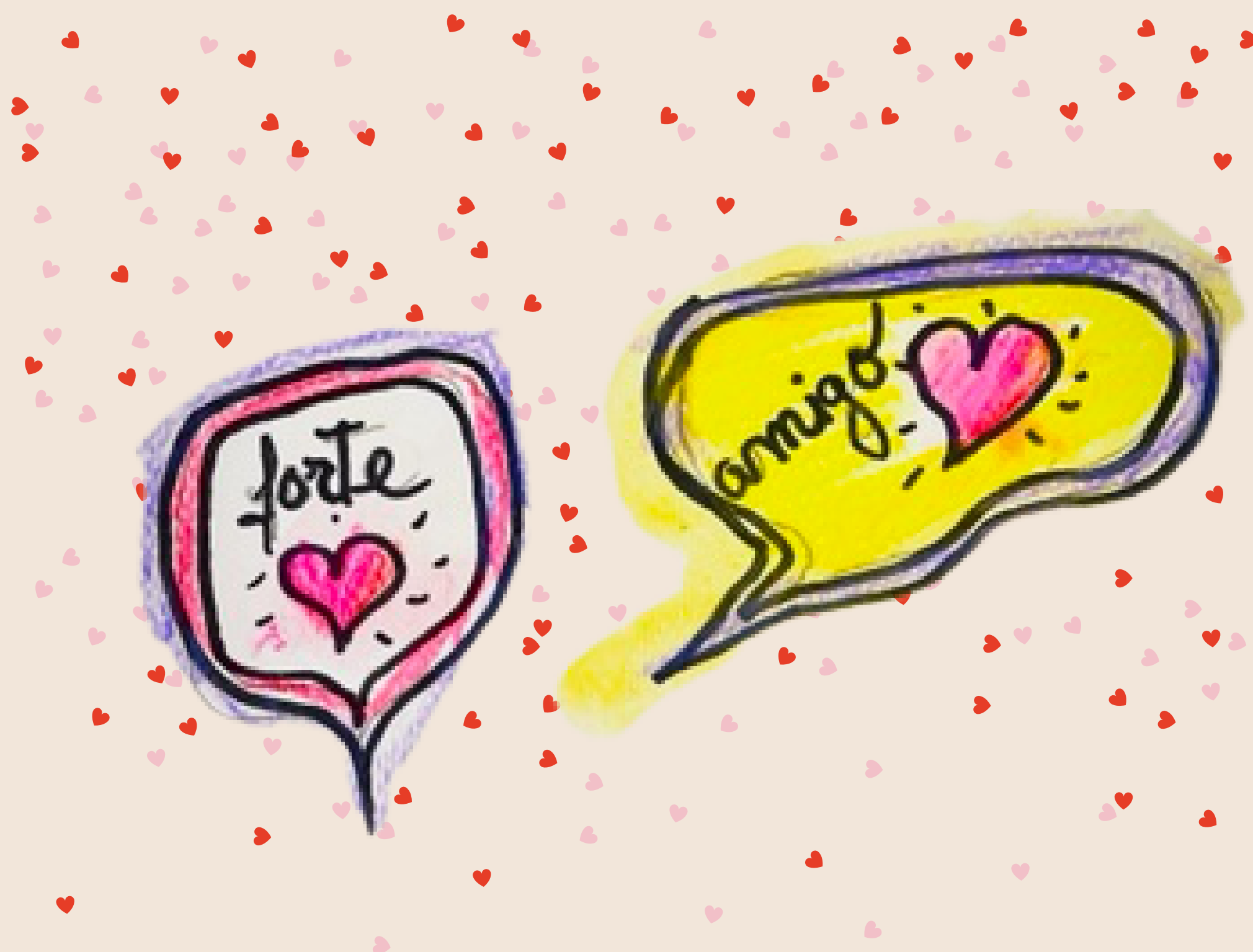
Endireitei as costas, ajeitei o chapéu e lá fui na direção que o chimpanzé me indicou.



Quando cheguei ao local que dizia: “Este é o Rei”,
fiquei muito surpreendido.

Querem saber quem era o Rei?

**Era o Elefante Malaquias! AH!AH!AH! Conhecia-o
dos meus livros e sabia que não tinha nada a temer.**



Ele era mesmo grande, tinha uma tromba grande e cinzenta, uns olhos grandes... mas eu sabia como falar com ele. Perguntou-me com um ar muito sério:

- Como te chamas?

- O meu nome é _____ , e estou à procura do meu amigo Leão Corajoso. Sabes quem é?

- Claro que sei. Ainda bem que vieste porque estou muito preocupado com ele.

- Ah sim? E porquê? – perguntei curioso.

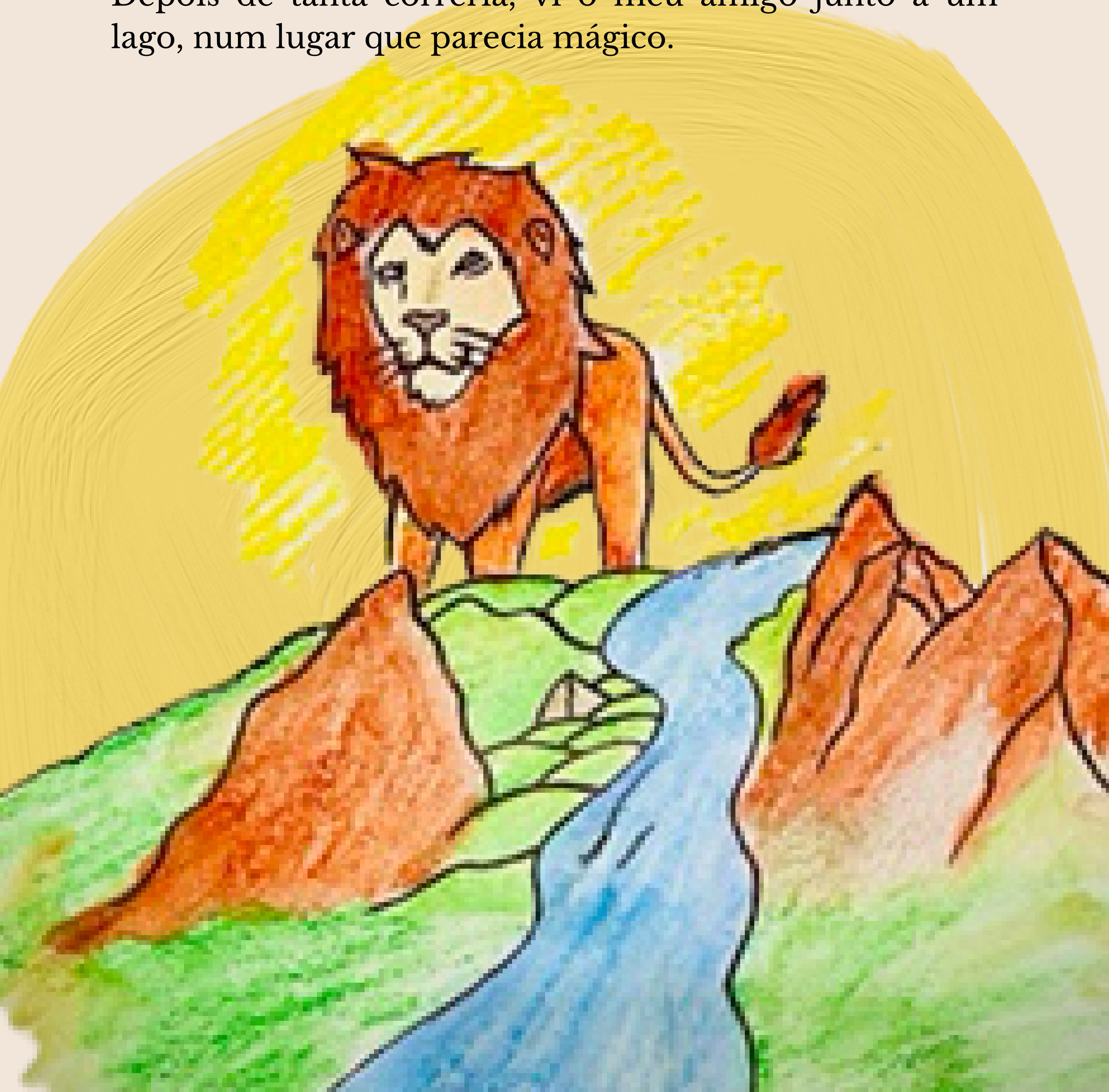
- É que o Leão Corajoso tem-se sentido só, e precisa dos amigos.

Não quis perder mais tempo. Despedi-me do Rei, o elefante Malaquias, e lancei-me ao caminho.

Corri com toda a minha energia, sem olhar para trás. O Leão Corajoso precisava da minha amizade.

Nadei pelos rios, subi montanhas, corri por caminhos cheios de pedras... Só queria chegar. Ufa!...

Depois de tanta correria, vi o meu amigo junto a um lago, num lugar que parecia mágico.



Corri ainda mais depressa e abracei-o.

- Estou aqui, amigo Leão! O que se passa contigo?

Disseram-me que estavas triste. - disse eu,
abraçando-o com muita força.





O Leão respondeu:

- Estava à tua espera e sentia-me sozinho. Mas agora estás aqui. Sabes, **tu tens muita coragem!** Conseguiste vencer os teus medos, e foste o mais forte!

És um verdadeiro super-herói! - disse o leão cheio de orgulho e alegria.

Abracei-o, apertando todo aquele pêlo fofo da juba.

Estou muito feliz. Sou mesmo forte!

FIM!

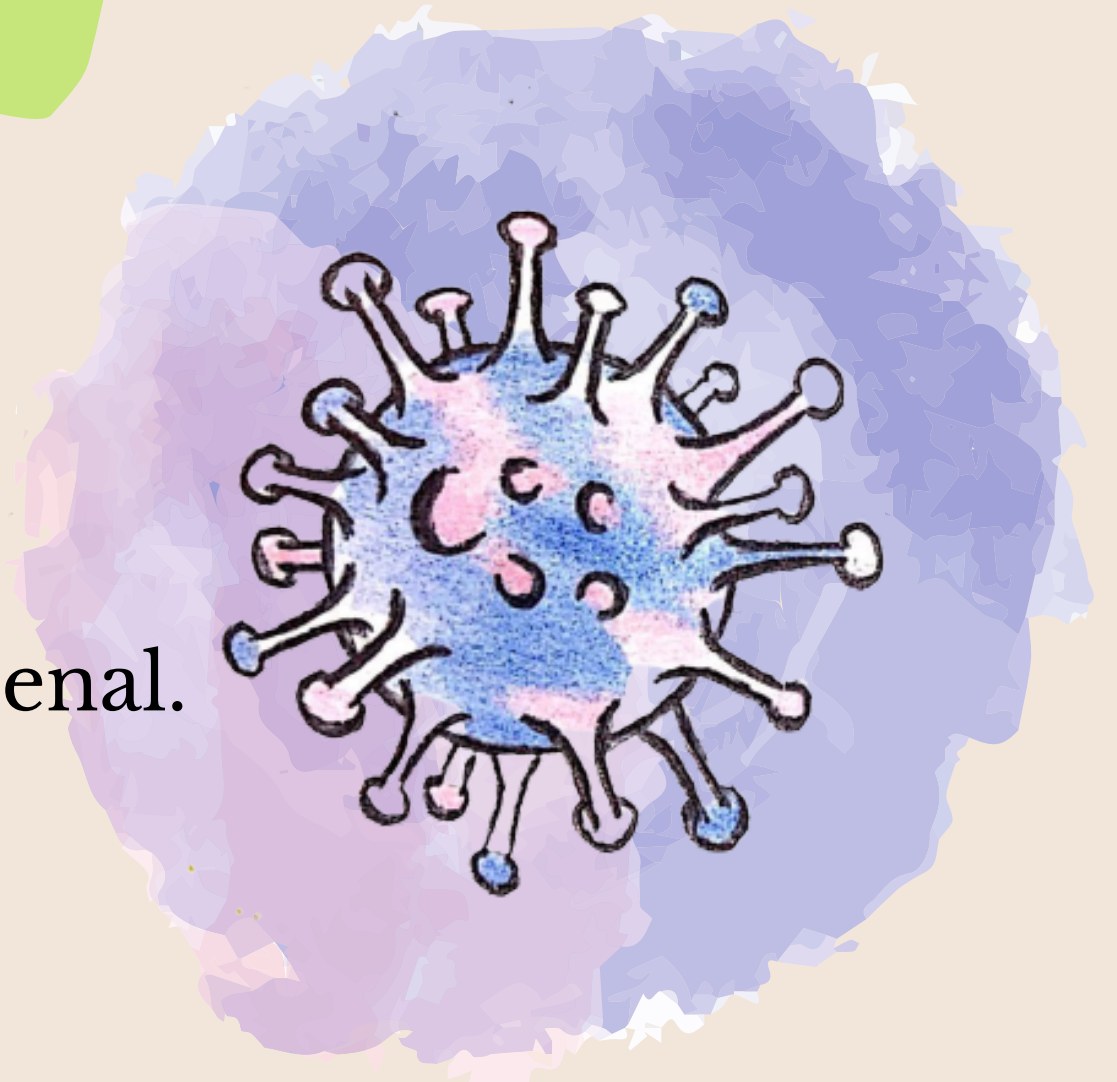
Medos e Segredos





Era uma manhã de outono,
Estava frio e a chover.
Mas à escola fui
Uns amigos pequeninos conhecer.

Desinfetámos as mãos,
Porque o covid é real.
Falámos com o coração
E tivemos um encontro fenomenal.

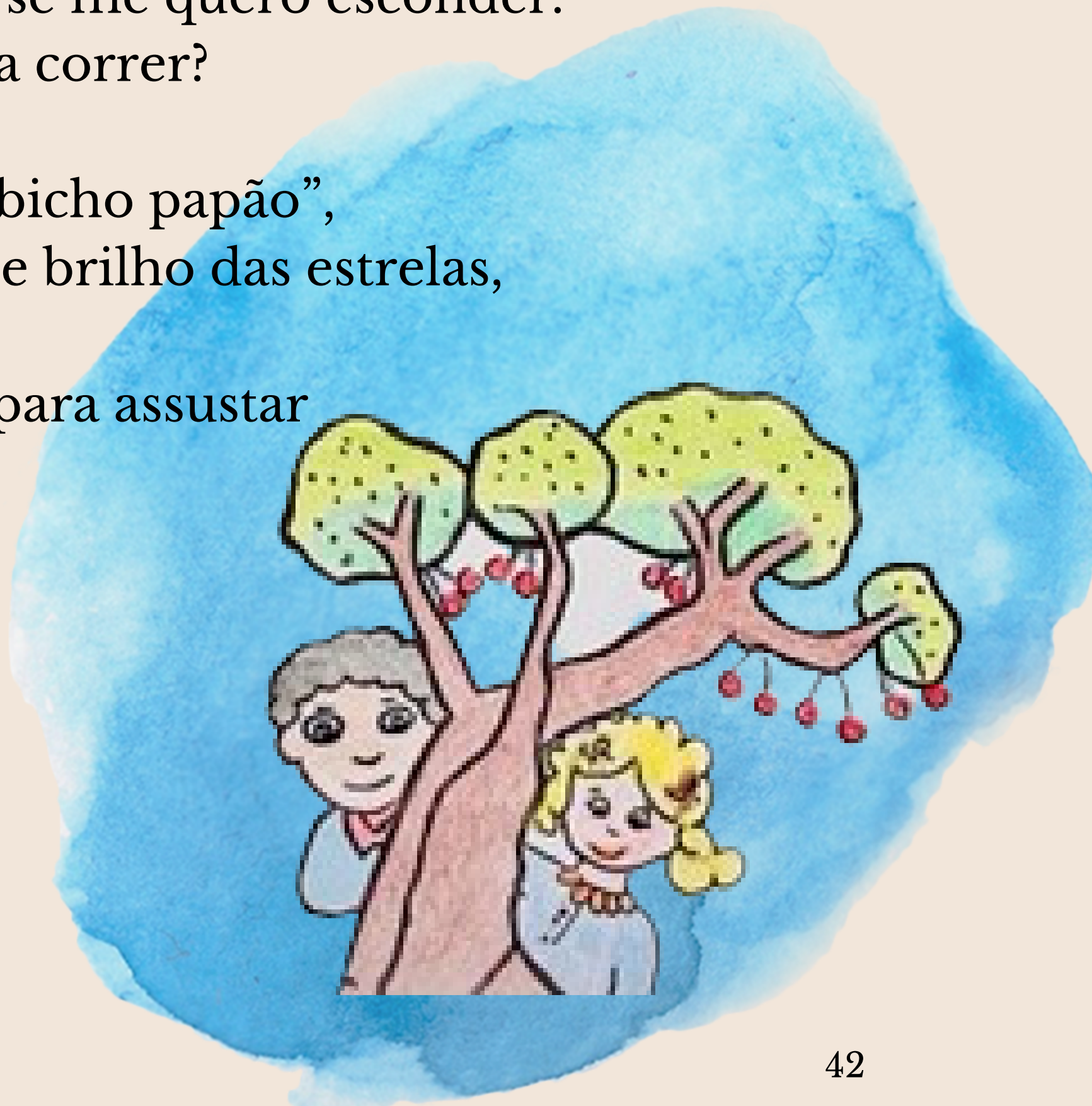


De medos falámos,
Emoções mostrámos.
Gatos assanhados a arranhar a porta,
Bruxas e dragões para eu os assustar.
Sou herói, é isso que importa!

O medo do escuro não ganhou,
Pois logo a cama da mãe me reconfortou.
É o porto seguro onde nada acontece
Apenas com o amor, o medo desaparece.



Também a luz acender
Faz o medo desaparecer.
Penso numa árvore, se me quero esconder.
Mas fugir a sete pés a correr?
Não, não vou não...
Vou combater este “bicho papão”,
Com espadas de luz e brilho das estrelas,
Com asas para voar,
Com olhos grandes para assustar
E no fim ganhar.





Este é um grande segredo,
Quando sentes o medo...
Pode ser assustador,
Mas no fim ganha sempre o amor.

FIM!

Para pais e educadores:

O medo do hospital é uma realidade estudada, e sabemos que está presente em muitas crianças.

É importante que os adultos permitam à criança falar sobre isso e a ajudem a lidar com os medos, neste caso, com o medo do hospital.

Algumas sugestões:

- **Medo do desconhecido** - Preparar a criança, de uma forma construtiva e positiva, para uma possível visita ao hospital: como é o hospital, quem são os profissionais que estão lá, o que vai encontrar (saber lidar com o desconhecido);
- **Medo da separação** - Dizer-lhe que irá estar sempre junto dela alguém em quem ela confia, e lhe dá a segurança que ela precisa. A criança vai estar sempre acompanhada (é um direito).
- **Medo dos procedimentos** - Dar exemplos de alguma vez que tenha ficado doente, e em que ficou melhor da sua saúde, depois de tomar algum remédio.
- **Medo da dor** - Para além dos remédios, existem muitas técnicas de distração e relaxamento usadas pelos profissionais e que eles ensinam aos pais e às crianças e que ajudam a diminuir a dor; a criança pode até levar algum boneco ou brinquedo preferido para a tranquilizar.

Estas histórias foram feitas à medida das crianças e de acordo o seu perfil, com base num questionário feito e aplicado a um grupo de pais, e também verbalizado por um conjunto de crianças.

Este livro e estes conteúdos contaram com a opinião e preferências destes pais e destas crianças. É um livro feito à medida e ao encontro dos seus destinatários principais: as crianças. Estas, ao identificarem-se com a personagem principal, vão conseguir perceber que também elas são capazes de vencer os medos e ser corajosas.

Após a leitura de cada história, a criança pode, ser estimulada, ou por sua iniciativa, conversar sobre o seu conteúdo, por forma a expressar também as suas emoções. Por exemplo, pode perguntar: **"E tu também tens medo?" "De que tens medo?" "O que fazes quando tens medo?"**.

Lembre-se:

- **As crianças aprendem por modelação, ou seja, copiam o que vêem, absorvem e repetem o que os adultos fazem.** Brinque ao faz de conta com a criança "Vamos brincar aos médicos"- existem muitos brinquedos no mercado que simulam os materiais que encontram no hospital. Deste modo, quando os encontrarem no hospital já não serão tão estranhos. Podem também cuidar de um boneco que esteja doente ou que se tenha magoado. A imaginação e a criatividade não tem limites para a criança.
- **Demonstre interesse genuíno pelo que a criança diz e sente.** Isso irá permitir-lhe sentir-se valorizada e contribuirá para a sensação do ser capaz.
- **As palavras que dizemos influenciam o que as crianças** pensam sobre si mesmas e moldam a sua confiança em si próprias e a sua auto-estima, tendo repercussões na sua auto-eficácia e nas tomadas de decisões ao longo da vida. Seja construtivo e positivo nas palavras. É isso que ela vai absorver.
- **Desejo que as idas ao hospital possam ser vividas sem medo.** Porque apesar da dor ou da doença, as crianças têm a capacidade de nos mostrar a sua resiliência e tolerância, quando nos mostram o seu sorriso e adotam comportamentos de coragem. **São verdadeiros super-heróis!**



Agradecimentos:

*"Aqueles que passam por nós, não vão sós; não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós."
Saint-Exupéry*

Porque quem se cruza connosco, deixa marca no nosso caminho, quero agradecer:

- À minha família, por me mostrarem o valor infinito do amor;
- Aos meus amigos, por estarem sempre presentes;
- À Professora Doutora Cristina Vaz de Almeida por me mostrar o caminho, acompanhar em todas as fases deste desafio, pelo seu exemplo e generosidade, por me fazer acreditar;
- Ao Professor Doutor Carlos Lopes pelo incentivo e apoio;
- Aos meus estimados colegas da Pós-graduação pelo companheirismo e partilha;
- Ao Márcio Pereira por me permitir divulgar o seu trabalho, nos seus fantásticos desenhos;
- À comunidade educativa do Jardim de Infância da Escola EB1 Jorge Mineiro - Queluz de Baixo, pelo contributo valioso para este trabalho;
- A todos os pais que responderam ao questionário, pela disponibilidade e pelas respostas tão genuínas que deram: Paula; Tomás M.; Alexandre Sobral; Mariana Cruzeiro; Sofia Mota; Carla Bodião; Catarina Duarte; Susana (mãe da Sara); Ana Rita Coroado; Mónica Pereira; Vanda Candeias; Ana Candeias; Cátia Ferreira; Luís Rodrigues; Susy; Elsa Dias; Alexandra Fernandes; Olga Stafi (representados por estes que permitiram que colocasse os seus nomes).



O Hospital e as crianças - Quando a literacia em saúde entra nas histórias, é um livro sobretudo para as crianças que têm de enfrentar o hospital.

Pretende ser mais do que um livro de histórias infantis. Escrito por Eliana Rocha, enfermeira especialista em Saúde Infantil e Pediátrica, resulta de uma investigação feita durante 2021, reunindo contributos das próprias crianças e de quem melhor as conhece, a sua família.

São 4 histórias sobre como ultrapassar os medos, principalmente os relacionados com o hospital, escritas à luz da literacia em saúde e com o objetivo de promover um acesso, compreensão e uso mais eficazes dos serviços de saúde pelas crianças.

As histórias foram feitas à medida das crianças e propostas por elas, numa investigação com abordagem qualitativa e quantitativa..

São ainda deixadas algumas **breves sugestões para os pais e restantes educadores sobre como ajudar as crianças a ultrapassar o medo do hospital.**

A várias aventuras no domínio do imaginário que permitem a cada leitor/ouvinte vivê-las na primeira pessoa e a tornar-se um super-herói.

