



Dexametasona

UM GUIA DE AUTO-AJUDA PARA OS PAIS



Este folheto oferece ajuda aos pais no manejo das alterações de comportamento de crianças com câncer que fazem uso regular de corticóides.

SOBRE A DEXAMETASONA

Dexametasona é um esteróide - é especialmente bom para matar células leucêmicas e tem demonstrado ser essencial quando utilizado como parte do tratamento da leucemia linfoblástica aguda. É também usado para redução do edema no cérebro de crianças com tumores cerebrais.

Como a maioria dos medicamentos, a dexametasona tem efeitos colaterais que produzem mudanças físicas e comportamentais. Algumas das alterações físicas são a retenção de líquidos, inchaço, aumento do apetite e aumentado risco de infecções. As mudanças no comportamento são distúrbios do sono, alterações do humor, ansiedade ou irritabilidade, fazer xixi na cama e ficar birrenta.



COMPORTAMENTO OBSERVADO DURANTE O TRATAMENTO COM DEXAMETASONA

Os seguintes itens são típicos de crianças no efeito máximo da Dexametasona.

As crianças são:

- Menos provável de socialização e podem ter dificuldades em conviver com outras crianças
- Mais hiperativa
- Mais emotiva
- Precisa de mais carinho e confiança do que o habitual
- Mais propensa a se comportar mal
- Mais provável de querer ficar em casa, sem vontade de ir à escola ou à creche

- Mais propensa a ter pesadelos ou distúrbios do sono
- Ficam mais cansadas, desejam descansar mais e podem ter problemas de atenção e memória em decorrência do cansaço

É claro que nem todas as crianças experimentam todos os problemas o tempo todo. Os efeitos da dexametasona podem ser de curta duração e a maioria das crianças volta ao normal como antes do uso da dexametasona uma vez que a medicação é suspensa, mas pode durar por vários dias após a dexametasona ser interrompida.

SUGESTÕES PRÁTICAS

Cuidar de uma criança enquanto ele/ela está recebendo dexametasona, algumas vezes é difícil, não somente para os pais, como também para os irmãos e irmãs. A seguinte lista de sugestões práticas pode ser útil:

- 1) **Tente planejar menos atividades em família** quando você souber que seu filho vai tomar dexametasona. Dê maior atenção a ele, por exemplo, faça elogios ou lhe recompense por bom comportamento. Não espere que ele/ela participe de um esquema pleno de atividades da casa, mas também não o exclua.
- 2) **Talvez possa ser útil manter um registro das oscilações de humor do seu filho**, para ver se há um padrão que você possa acompanhar - programando passeios quando eles estiverem menos acometidos.
- 3) **Deixe sua criança correr** no jardim, no quarto, etc. para queimar toda energia extra. Alguns pais fazem longas caminhadas com sua criança em parques ou áreas urbanas, o que também os ajuda.
- 4) **Você pode precisar de um ajudante**, por exemplo, um avô ou uma babá, para oferecer uma atenção maior para sua criança. Pode ser cansativo cuidar de uma criança doente; uma ajuda extra pode dar a você algum tempo para se recuperar.
- 5) **Para manter o peso mais baixo, ofereça lanches com baixas calorias e refeições ligeiras com baixo teor de gorduras, além de diminuir o consumo de doces e de bebidas açucaradas.** As crianças geralmente aumentam o apetite e ganham peso enquanto estão usando dexametasona, então enfrente isto com uma alimentação balanceada. Por exemplo, você pode descobrir que oferecendo porções pequenas e mais frequentes, ao invés de grandes refeições, pode ajudar, fazendo com que a criança se sinta sempre satisfeita e reduza a constante demanda por alimentos.
- 6) **Crie períodos de descanso** para sua criança, lendo histórias ou assistindo programas que sejam relaxantes, programas calmos de televisão, DVDs ou ouvindo músicas para ajudá-la a se sentir calma.
- 7) **Se possível, encontre meios de manter separada dos irmãos e irmãs** que possam ter o risco de agredir a criança doente. Este pode ser um tempo muito difícil para os irmãos e irmãs, pois eles também precisam ser elogiados pelo seu bom comportamento.
- 8) **Explique para sua criança sobre os efeitos da dexametasona** e explique que não é sua culpa, é do “comprimido da irritação”. Explique também isto para seus irmãos e irmãs.
- 9) **Use uma babá eletrônica** para ouvir sua criança quando ela acordar durante a noite e sair da cama. Recoloque-a sentando-se à beira de sua cama para que ela se sinta segura, e volte a dormir. Dessa maneira, você impedirá que sua criança vá para sua cama e evitará o desenvolvimento de um problema do sono.
- 10) **Converse sobre os intervalos das doses** com a equipe médica, se sua criança tiver problemas à noite.

Esta lista poderá ajudar você com novas ideias ou irá reforçar o que você já está fazendo. Adicionalmente, o seguinte plano de recompensa pelo bom comportamento pode ajudar.



PREMIANDO O BOM COMPORTAMENTO

Se você gostaria de melhorar o comportamento de suas crianças, uma forma de consegui-lo é usar elogios ou recompensas. A lista seguinte pode lhe dar algumas ideias.

- 1) **Diga a ele/ela como é bom** quando são pacientes ou se comportam bem, etc.
- 2) **Dê carinho, tapinhas nas costas** ou comente o seu bom comportamento.
- 3) **Passe momentos especiais juntos**, por exemplo lendo um livro, fazendo uma caminhada, fazendo bolos ou desenhando.
- 4) **Permita o privilégio de ficar acordada até mais tarde** ou tendo um tempo extra de estórias antes de dormir.
- 5) **Deixe que sua criança escolha um pequeno presente** em uma loja, depois de ganhar muitas estrelas em uma tabela de estrelas/adesivos que vocês fizeram juntos.
- 6) **Leve sua criança a um restaurante ou ao cinema.**
- 7) **Deixe sua criança escolher um DVD especial** para o fim de semana.

- 8) **Convide um amiguinho para o chá.**
- 9) **Dê pequenas quantidades de dinheiro** para que ela poupe para comprar alguma coisa.

Existem duas coisas para lembrar sobre recompensas:

- 1) **Seu cuidado e atenção são a mais importante das recompensas para sua criança.**
- 2) **NÃO recompense-o/a quando ele/ela for desobediente ou apresentar problemas de comportamento, mas recompense pelo bom ou aceitável comportamento e, se possível, tente ignorar comportamentos inaceitáveis.**

Para ter sucesso, use sua imaginação e mantenha sua criança envolvida no plano de recompensas. Você saberá quando mudar a recompensa quando sua criança perder o interesse, de modo que você comece de novo com alguma coisa nova. Também sempre faça elogios quando der uma recompensa.

Finalmente, se você precisar de mais ajuda, favor pedir nas visitas clínicas.

Patrocínio

Comunidade dos Fortes, Município de Careçu, MG

Tradução: Maria Lúcia Cabral (Centro Infantil Boldrini)

Revisão: Sílvia R Brandalise (Centro Infantil Boldrini)

Editoração: Lucas Rodrigues | Impressão: Cin Negócios

Adaptado com permissão a partir da publicação "Dexamethasone – a self help guide for parents", produzido por Children's Cancer and Leukaemia Group (CCLG) – o líder credenciado no Reino Unido no fornecimento de informações sobre o câncer para crianças e adultos jovens, e seus familiares www.cclg.org.uk.



Produção do livreto original foi financiado por Piam Brown Ward Fund. Esta revisão e reimpressão foi financiada por CCLG.

Pesquisa original e conteúdo para este livreto por Doreen McCormick, psicóloga clínica infantil.

Esta revisão foi produzida por Comitê de Publicações do CCLG, incluindo especialistas multiprofissionais no campo do câncer da infância

© CCLG 2012

Versão original concebida e publicada em fevereiro de 2008. Esta revisão e reimpressão foi publicada em dezembro de 2011. Data da revisão 2013.



**Crianças com câncer e Grupo de Leucemia
Children's Cancer and Leukaemia Group**

3rd Floor, Hearts of Oak House
9 Princess Road West
Leicester. LE1 6TH

Tel: 011602494460

Fax: 011602494470

Email: info@cclg.org.uk

Website: www.cclg.org.uk

Registro de Caridade N°: 286669