

## Recursos para preparação

- Histórias sociais e encenações podem ser úteis para os pais e cuidadores explicarem por que as vacinas são importantes e podem ser usadas como preparo para o processo de vacinação. É possível encontrar histórias sociais em diversos idiomas no site do CDC.

*Exemplo de história social do CDC*



- A VaxAbilities é uma organização que realiza eventos de vacinação com adaptações sensoriais em Massachusetts. Para obter mais informações, acesse [www.vaxabilities.com](http://www.vaxabilities.com)

## Melhorias sensoriais

- Crie um ambiente calmo desligando as luzes e diminuindo o barulho
- Se possível, reduza a quantidade de toque físico necessário
- Limite a quantidade de tempo que uma criança deve esperar para entrar na sala ou receber a vacina
- Mantenha a paciência e a calma ao administrar a dose da vacina
- Cuidador: ande pelo local com a criança ou jogue um jogo enquanto espera o período de observação de 15 minutos terminar

Para obter mais informações sobre os medos de agulhas, acesse:



Informações do CDC sobre fobias de agulhas; opção em espanhol disponível

## VACINAÇÃO SEM MEDO

Dicas para reduzir a ansiedade relativa à vacinação infantil para profissionais de saúde, pais e crianças

 **Telefone**

 **Site**

 **Endereço**

# Para profissionais de saúde

- Utilize cremes ou sprays anestésicos tópicos sempre que disponíveis
- Invista em um Buzzy, um pequeno dispositivo portátil que esfria e vibra para distrair a criança
- Discuta cada etapa do processo com a criança e explique por que as vacinas são importantes
- Deixe a criança encontrar uma posição confortável
- Demonstre à criança como respirar fundo para acalmá-la
- Incentive a criança a segurar itens que lhe tragam conforto
- Se mais de uma injeção for necessária, dê a opção de aplicá-las ao mesmo tempo ou uma após a outra



## Para cuidadores

- Separe um tempo de autorreflexão para relaxar antes da consulta
- Leve um item que traga conforto à criança
- Converse sobre a vacina com a criança alguns dias antes da consulta
- Use vídeos e livros para dar exemplos do que é uma vacina
- Converse sobre a vacina em um tom neutro
- Converse sobre qualquer sentimento negativo que a criança possa ter
- Dê à criança uma recompensa depois que ela receber a injeção
- Converse com a criança sobre a experiência no fim do dia

## Para crianças

- Injeções podem ser assustadoras às vezes, mas elas evitam que você fique doente
- Elas são aplicadas por uma agulha que dá uma picadinha no seu braço ou perna
- Pode doer às vezes, mas dói só um pouquinho. Depois disso, acabou!
- Se quiser chorar, não tem problema! Muitas crianças choram.
- Depois de receber a injeção, você pode ganhar algo legal, como uma bala ou uma figurinha!
- Mesmo que as injeções machuquem, elas protegem você e todos ao seu redor de ficarem doentes. Assim, todos ajudamos uns aos outros!

