A dor de cabeça nas crianças: como abordar?



A dor de cabeça nas crianças é sempre um desconforto, tanto para adultos como para as próprias crianças. No entanto, nas crianças, sobretudo nas mais pequeninas, a barreira da linguagem pode dificultar a perceção de sintomas por parte dos pais. Além disso, é também comum assumir que a dor de cabeça é um problema de adultos apenas, o que é errado, uma vez que cerca de 60% das crianças já tiveram dores de cabeça.

Sintoma ou doença? De onde vem a dor de cabeça nas crianças?

Em caso de dúvida, o melhor é sempre falar com o médico ou pediatra, mas podemos deixar algumas dicas para enquadrar este problema.



O que pode causar a dor de cabeça nas crianças?

A dor de cabeça nas crianças pode surgir por vários motivos. Como uma manifestação ou sintoma de uma doença comum, como constipações ou gripes, ou ainda outras infeções acompanhadas de febre. A dor de cabeça pode surgir como sintoma de desidratação, alimentação desregulada, associada a problemas de visão, stress e ansiedade, ou ainda como resultado de exposição excessiva a ecrãs.

É importante, em todos os casos, tentar compreender qual é a causa da dor e, ter em conta, que crianças mais pequenas podem comunicar a dor de cabeça através de choro e alterações do nível de atividade.

Sinais de alerta. Porque todo o cuidado é pouco.

Em alguns casos, a dor de cabeça por ser indicador de problemas mais sérios como trauma (no seguimento de uma pancada na cabeça), meningite, hemorragias intracranianas ou tumores cerebrais.

Se identificar algum dos seguintes sinais de alerta, associados a uma dor de cabeça, deve falar imediatamente com o seu médico:

- dores de cabeça que acordam a criança,
- dores de cabeça recorrentes ao acordar,
- vómitos e náusea, dores de cabeça que não aliviam com medicação,
- agravamento da dor com tosse ou atividade física,
- agravamento progressivo
- dores no pescoço e costas.

Alguns cuidados podem aliviar o desconforto da dor de cabeça nas crianças

A par de cuidados de tratamento prescritos pelo seu médico, alguns cuidados podem dar um conforto adicional à criança. Um banho calmante, o consumo de líquidos como água e chá, aplicar uma toalha molhada em água fria na cabeça da criança, descanso num local arejado e pouco iluminado ou uma massagem calmante.

Apanhar boleia com o Rodinhas é menos uma dor de cabeça para si!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que resolve duas dores de cabeça: a dor de cabeça que é garantir as viagens seguras e divertidas às crianças e a dor de cabeça que é dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!