

DÓI-ME A BARRIGA

Pedro Oom, Pediatra, in Revista Pais & Filhos, 2002

Poucas doenças são tão frequentes como dores de barriga. Em alguns casos, são situações inesperadas e os pais, sobressaltados pelas queixas repentinas, vão a correr com a criança para a Urgência, mas muitas vezes (mesmo muitas) são dores de barriga que duram semanas ou meses, aqui e ali, que não matam mas moem (sobretudo a cabeça e a paciência dos pais). Se o seu filho costuma ter dores de barriga, este artigo foi feito a pensar em si.

Há dores e dores. Antes de mais, é importante fazer uma distinção muito importante: uma coisa é a criança que estava bem e, de repente começa a queixar-se com dores de barriga. Muitas vezes a criança tem também outras queixas como vômitos, diarreia ou febre alta e, claro está, falta de apetite. Esta situação não tem nada a ver com a criança que, de tempos a tempos, se queixa de dores de barriga, muitas vezes sem nenhuma outra queixa, outras vezes com queixas de dores em outras zonas do corpo, como nas pernas ou na cabeça. São situações muito diferentes e, por isso, vamos falar separadamente de cada uma delas.

Quando tudo acontece de repente. «Ainda hoje de manhã estava tão bem disposta quando fui para a escola!» dizem os pais. Mas agora, enquanto está a ser observada, queixa-se de dores fortes na barriga. E tem febre e diarreia. Perdeu o apetite, «mas isso até é normal», diz a mãe. Nestes casos, de dores de início súbito, existe normalmente uma causa bem evidente por trás. O mais frequente é tratar-se das cólicas (contrações do intestino) que acontecem em situações como as gastroenterites. A criança, para além das dores, vomita ou tem diarreia e, muitas vezes, tem febre. «Não será apendicite?» é o grande temor dos pais e a pergunta mais frequente. Muitas vezes, até pelo telefone se consegue fazer a distinção, principalmente quando a criança está com diarreia e existem outras pessoas na família a queixarem-se dos mesmos sintomas. Mas, em alguns casos, é necessário a criança ser observada pelo médico, para se poder chegar a uma conclusão sobre a causa do sofrimento. E, se a situação for realmente de cuidado, pode ser necessário fazer análises ou outros exames, como uma ecografia. A apendicite já não é o «bicho papão» de outros tempos, se for detectada a com tempo e a criança operada, não origina outros problemas.

Quando a dor é uma constante. «O meu filho está sempre com dores de barriga» ou «há meses que ele se queixa destas dores» são frases de pais desesperados com as queixas dos seus filhos. E o pior é que são situações frequentes e que, muitas vezes, se arrastam durante vários meses. Estas crianças sofrem daquilo a que os médicos chamam de dor abdominal recorrente, isto é, de dores de barriga que se repetem diversas vezes ao longo do tempo. Nem é preciso falar da ansiedade que muitas vezes vivem estes pais. O seu filho está sempre a queixar-se de dores de barriga, de manhã. À tarde, à noite. E, pior que tudo, são mais as vezes em que diz que não quer comer.

Esta situação é frequente. E são cada vez mais as crianças que apresentam estas queixas, para desespero dos pais. É importante distinguir o trigo do joio, pois na maioria dos casos a situação não é grave. As crianças em que estas queixas são frequentes são as crianças em idade escolar e, principalmente, do sexo feminino.

Que fazer nestes casos? A primeira noção fundamental que todos os pais devem ter é a de que, na maioria dos casos, não existe razão para alarme. Que quer isto dizer? Que, na maioria dos casos não existe nenhuma doença por trás. Para terem uma noção, por cada cem crianças com queixas de dores de barriga repetidas, só em três se consegue

encontrar uma razão física (doença) para as dores. Em todos os outros casos, a causa é psicológica.

Quando a dor está na cabeça. Com já perceberam, a causas psicológica é, de longe, a razão mais frequente para estas dores de barriga repetidas. Não existe nada de anormal na barriga, mesmo quando se fazem os exames mais complicados e dispendiosos. A criança queixa-se, mas não tem realmente dores. Apenas simula. Às vezes com tanta perfeição que os pais não acreditam que não exista qualquer doença. Como suspeitar destes casos? Quando a dor não tem causa orgânica e é apenas psicológica, apresenta geralmente características típicas:

- A localização não é sempre a mesma, varia de dia para dia ou mesmo de episódio para episódio de dor.
- A dor acontece em alturas de stress para a criança, como sejam de manhã antes de ir para a escola, antes das refeições ou na hora de ir para a cama.
- A dor de barriga é acompanhada de outras dores, como as dores de cabeça ou nas pernas.
- A criança não interrompe uma brincadeira de que gosta muito para se queixar de dores de barriga. Parece que nessas alturas se «esquece» das dores.
- A criança não acorda de noite com dores.

Estas crianças vivem habitualmente situações que lhes provocam stress, como alterações no ambiente familiar (pais a discutirem, situações de divórcio, nascimento de irmãos) ou dificuldades na escola. Muitas vezes, são crianças introvertidas com dificuldade em fazer amigos na escola ou entre vizinhos, frequentemente, quando o médico começa a investigar outras doenças na família, descobre que existem ou existiram outros casos de dores de cabeça ou de barriga (às vezes por dores menstruais) e que levaram a criança a uma forma de imitação, com o objectivo de chamar a atenção para receber mais mimos. (...)

Quando existe algo mais. Só em poucas situações existe realmente uma causa física que justifica as queixas da criança. Nestes casos a dor apresenta-se sempre com a mesma localização, isto é, a criança queixa-se sempre na mesma zona da barriga. Não tem habitualmente relação com qualquer acontecimento diário ou situação de stress. Um aspecto muito importante é o facto de, por vezes a criança interromper brincadeiras de que gosta porque sente dores e, mais importante ainda, a criança acordar a meio da noite a queixar-se com dores de barriga. Nada disso é completamente seguro, mas estes dados são muito sugestivos da existência de uma causa real para a dor e levam o médico a querer investigar melhor o que se passa. (...)

Que tratamento? Todos os casos precisam de tratamento. Se a causa é psicológica, é muito importante investigar as causas das queixas. Da minha experiência, posso dizer-lhe que o mais difícil é convencer os pais de que a criança não sofre de nenhuma doença física e que a dor é apenas uma manifestação de ansiedade e stress em que vive. A maioria dos pais tem muita dificuldade em aceitar este facto, mesmo depois de uma longa conversa em que explico tudo o que aqui já disse. Mas, vencida esta primeira resistência, é necessário investigar qual a causa da ansiedade e eliminá-la. Quando os pais percebem a origem psicológica, meia batalha está ganha, pois, sem o seu apoio, é escusado ter alguma coisa. Pode mesmo ser necessário algum apoio psicológico. É igualmente importante que os pais não alimentem as queixas, sobrevalorizando-as. Pelo contrário, é necessário não lhes dar atenção para que criança sinta que, por se queixar, consegue alguns proveitos. E não esquecer que as crianças actuam muitas vezes por imitação. Deve ser proibido nessa casa que os adultos pais ou avós se queixem de dores de barriga, de cabeça ou de cansaço em frente da criança. (...)

Em conclusão. Muitas crianças queixam-se frequentemente de dores de barriga. E as queixas são por vezes tão frequentes que levam os pais a ficarem preocupados. A maioria dos casos ocorre em crianças em idade escolar, muitas vezes antes da adolescência. Quase sempre não existe uma causa física para as queixas e vem a descobrir-se que a criança sofre de ansiedade por dificuldades de adaptação ao ambiente, em casa ou na escola. As características da dor e a observação pelo médico normalmente conseguem identificar estes casos e, por isso, raramente é necessária qualquer investigação mais detalhada. O tratamento deve ser sempre dirigido ao que provoca a dor, seja a causa psicológica ou física.

Se um dos seus filhos sofre de dor de barriga recorrente, é importante que discuta o caso com o Pediatra, sem ideias pré-concebidas.

Pedro Oom, Pediatra, *in* Revista Pais & Filhos, 2002