



Artigo desenvolvido por:



BRONQUIOLITE

O PROBLEMA RESPIRATÓRIO QUE MAIS PREOCUPA OS PAIS DAS CRIANÇAS.

Com a chegada do Outono e Inverno...

Aumentam os casos de infecções respiratórias nas crianças.

Nesse período, além de gripes e constipações, são comuns os casos de Bronquiolite e Pneumonia, crises de Asma e Rinite. Entretanto, adotando alguns cuidados simples, é possível diminuir essas ocorrências e evitar complicações. A bronquiolite é o problema respiratório que mais preocupa os pais das crianças.

É considerada a causa mais comum de infecções respiratórias em crianças até aos dois anos de idade. Caracteriza-se por uma inflamação da mucosa das vias respiratórias inferiores, geralmente de etiologia viral. O Vírus Sincicial Respiratório é o agente responsável por mais de 70% dos casos.

Sinais e sintomas

Inicialmente, os sintomas são semelhantes ao de uma constipação (tosse, febre baixa e olhos vermelhos). Cerca de 2-3 dias depois aparece as sibilâncias (gatinhos) e sinais de dificuldade respiratória: taquipneia (respiração rápida), tiragem (covinhas entre as costelas) e adejo nasal (abertura das asas do nariz). Pode haver diminuição do apetite. A criança poderá parecer mais cansada do que o habitual. São comuns infecções dos ouvidos juntamente com a bronquiolite. Nem todas as crianças com bronquiolite têm febre.

Sinais de alarme

Criança com:

Idade inferior a 6 meses, recusa alimentar ou vômitos, dificuldade respiratória que não melhora, lábios ou unhas azulados ou escuros, pausas respiratórias (apneia), febre que não baixa, irritação ou sonolência

Como se Diagnostica

O diagnóstico da bronquiolite é clínico. Não são habitualmente necessários quaisquer exames para além da observação pelo pediatra.

Tratamento

O tratamento é sintomático e a maioria das bronquiolites pode ser tratada em casa. Nos bebés mais pequenos e nas crianças que tenham problemas de base, como sejam os bebés pré-termo, doentes com patologia pulmonar ou cardíaca ou imunodeficientes, o quadro pode ser grave, muitas vezes com necessidade de internamento hospitalar.



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

Algumas medidas úteis em casa incluem:

- Manter uma boa hidratação oferecendo água;
- Dar alimentação mais vezes e em menor quantidade;
- Lavar e aspirar as narinas com soro fisiológico;
- Colocar o bebé de barriga para cima, com inclinação do leito a 30°;
- Oferecer um ambiente tranquilo e não sobreaquecer a criança;
- Recurso a antipiréticos se existir febre;
- Se tiver indicação para fazer nebulizações convém seguir algumas recomendações como:

Não realizar nebulizações com soro antes da criança se deitar ou a dormir.

Após as nebulizações, brinque com a criança fazendo cócegas, saltando, pois assim permite que as secreções se libertem.

- Lembre-se que a tosse é um mecanismo de defesa, por isso estimule a criança a tossir;
- Faça fisioterapia respiratória para promover uma melhor ventilação pulmonar e, drenagem das secreções que se encontrem acumuladas; Vários estudos apontam para uma melhoria dos sintomas após a primeira sessão, diminuição do tempo de recuperação associada a uma menor necessidade de medicação. Atenção, a fisioterapia respiratória não está indicada numa fase aguda. Informe-se com o seu médico antes de iniciar.
- Caso a criança apresente sintomas de infeções respiratórias, procure o seu pediatra. A prática da automedicação não é recomendável, uma vez que a medicação pode mascarar algum sintoma, dificultando o diagnóstico real da doença. O médico poderá receitar medicamentos como broncodilatadores. Quando inalados, estes medicamentos ajudam a abrir as vias respiratórias da criança e, por conseguinte, possibilita a entrada e a saída de mais ar dos pulmões.

Medidas preventivas

- Incentive o seu filho a lavar as mãos constantemente com água e sabão. A higiene das mãos é a principal recomendação para evitar doenças infetocontagiosas. Evite também a partilha de objetos pessoais com pessoas que apresentem sintomas de gripe e constipações, como tosse, espirro e febre;
- Amamente. O leite materno é o alimento ideal até ao sexto mês de vida e transmite anticorpos que protegem o seu bebé de muitas doenças. Para os maiores, estimule o consumo de alimentos ricos em vitaminas, capazes de fortalecer o sistema imunológico;
- Mantenha o consumo de líquidos ao longo do dia. A hidratação preserva as mucosas húmidas e ajuda na barreira criada contra os micro-organismos responsáveis pelas infeções características deste período. Recomenda-se também a humedificação de ar dos ambientes em que a criança passa maior tempo, pois o clima seco causa irritação da pele e das mucosas;
- Em caso de congestão/obstrução nasal, higienize as narinas com soro fisiológico várias vezes ao dia, principalmente antes de dormir, para que a criança tenha um sono tranquilo;
- Mantenha a vacinação em dia;
- Evite que a criança fique em lugares mal ventilados e com aglomeração de pessoas, que favoreçam a transmissão de doenças e infeções;
- Evite levar o seu filho ao hospital sem necessidade, pois neste local ele poderá ficar exposto a outras doenças contagiosas;
- Evite o contacto do seu filho com crianças ou adultos doentes;
- Mesmo quando aparentemente saudável, tenha muito cuidado com os “beijinhos e abraços”! Os vírus e as bactérias podem transmitir-se por contacto próximo, por vezes a partir de alguém assintomático. Se tiver contacto com bebés muito pequenos, lave as mãos antes de pegar neles e evite um contacto muito próximo, principalmente de outras crianças;
- Não fume perto das crianças (a inalação passiva de fumo de cigarro aumenta a frequência e a gravidade das constipações, tosse, infeções de ouvido, infeções dos seios nasais, laringites e asma);
- Descanse e faça o seu filho descansar o suficiente;
- Proteja o seu filho do frio. Utilize a roupa e agasalhos suficientes e adequados à temperatura ambiente. Evitar mudanças bruscas de temperatura e locais excessivamente aquecidos;
- Não leve os filhos doentes para o infantário ou escola, pois além do repouso essencial para a recuperação, impede que a criança propague o vírus entre os colegas;
- Mantenha a casa sempre arejada e limpa. Evite o uso de protetor de berço, tapetes, carpetes, cortinas e bonecos de peluche no quarto do seu filho, prevenindo a acumulação de pó e os ácaros;
- Mantenha os animais de estimação no exterior

Lembre-se que as doenças respiratórias podem ocorrer em qualquer época do ano, porém as características do Outono e do Inverno deixam as crianças mais suscetíveis. Fique atento e previna-se!



CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA
TRADIÇÃO NA INOVAÇÃO

SAIBA MAIS SOBRE A NOSSA NEWSLETTER EM
www.csaudeboavista.com

