



O CORONAVÍRUS E A CRIANÇA



Por Dra. Sofia Aroso
Clínica Pediátrica da CSB

A doença causada pelo novo coronavírus, identificada, pela primeira vez, em Dezembro de 2019 – a COVID 19, espalhou-se pelo mundo inteiro, motivando a atual pandemia. Até se descobrir vacina para prevenir a doença, os investigadores estudam diariamente o vírus e a doença, tentando conhecê-lo e perceber como se comporta.

À luz do que, no momento, se sabe, a criança tem sintomas menos frequentemente e a doença que desenvolve é menos grave do que nos adultos. Poucas crianças tiveram necessidade de ser hospitalizadas. Contudo, e embora raramente, crianças com menos de um ano podem desenvolver doença grave.

Os sintomas de COVID-19 – febre, tosse, dificuldade respiratória – são comuns a uma vulgar constipação. Outros sintomas, como dores no corpo, dor de garganta, diarreia podem aparecer na criança, nesta infeção ou noutra infeção viral banal. Assim, não há forma de diagnosticar a COVID 19 apenas pelos sintomas. Se os sintomas são mais graves, como dificuldade respiratória associada, ou não, a tosse e febre alta e há história de contacto com caso confirmado, poderá ser necessário fazer um teste específico para deteção do coronavírus.

As crianças, não sendo um grupo de preocupação quanto à gravidade da doença, são, sim, um risco para as pessoas mais velhas, uma vez que podem transmitir a doença através de gotículas respiratórias e das fezes, provocando doença grave nos idosos.

Cuidados a ter para prevenir a COVID19

- › Lave as mãos com água e sabão, com frequência, por 20 segundos, e sempre que entra em casa. Se não for possível, use desinfetante homologado (evite fazer o seu próprio desinfetante, que pode ficar diluído incorretamente e queimar a pele; coloque o desinfetante em local inacessível à criança).
- › Mantenha a distância social e use máscara, quando tiver necessidade de se deslocar a algum lugar essencial onde não possa cumprir distanciamento, ou se estiver doente.
- › Ensine a criança a tossir ou espirrar para um lenço descartável (que deve ser, de imediato, deitado fora, no lixo comum) ou para o braço ou cotovelo – e não para as mãos.
- › Ensine o seu filho a não tocar na cara e evite, também, fazê-lo.

- › Limpe e desinfete a sua casa.
- › Lave os brinquedos e peluches frequentemente com água, o mais quente possível.
- › O uso de máscara é contraindicado em crianças com idade inferior a 2 anos.

Em que situações as crianças devem ir às consultas de Pediatria

A vigilância de crianças pequenas (crescimento, alimentação, exame físico) é extremamente importante.

O pediatra ou médico assistente poderá avaliar a necessidade de consultas noutras idades, de acordo com particularidades de cada criança. Estas consultas poderão ser efetuadas presencialmente ou por vídeo-chamada.

Se o seu filho foi exposto a COVID 19, ou está preocupado com os sintomas que ele apresenta, telefone ao seu pediatra, antes de recorrer a serviço de urgência ou a consulta.

A maior parte das situações, sobretudo se os sintomas forem ligeiros, podem ser tratadas em casa, isolados, sob supervisão do médico assistente.

IBUPROFENO – presentemente não existe evidência científica que permita estabelecer uma relação entre a administração de ibuprofeno e o agravamento da infeção por COVID-19.

No entanto, é de preferir o paracetamol como medicamento preferencial para baixar a febre e, se absolutamente necessário, usar doses mínimas eficazes de ibuprofeno.

Em que situações devem ir ao hospital?

Pode haver necessidade de recorrer a serviço de urgência, se o seu filho apresentar sintomas preocupantes – febre persistente, prostração, irritabilidade ou gemido, dificuldade respiratória, recusa alimentar, vómitos ou diarreia persistentes, manchas no corpo.

Vacinação

Devem ser efetuadas todas as vacinas programadas e nas idades preconizadas.

Como manter as crianças dentro de casa, em isolamento social?

Se os seus filhos precisarem de ficar em casa, devido ao surto, os pais devem tentar manter os dias o mais rotineiro e programados possível.

- › Hora da leitura – não é somente divertido, mas a leitura em conjunto fortalece o vínculo com o filho e ajuda o seu desenvolvimento.
- › Hora da brincadeira – fazer construções, brincar com bolas, cordas e baldes, por exemplo., e deixar a criatividade fluir.
- › Jogos em família – Deixando os filhos criarem novos jogos.
- › Atividade física – Incentivando as crianças a fazer exercícios ou dançar;
- › Tempo controlado do uso dos sistemas digitais. – Sempre que possível, jogar videogame ou ficar online com o filho para manter esse tempo estruturado e limitado.

Se as crianças estiverem com saudades dos seus amigos da escola ou dos membros da família, incentivar o contacto por videochamada.

Para crianças mais velhas, os pais devem conversar sobre o que estão a ouvir no noticiário e corrigir quaisquer informações ou rumores errados.

**Aproveite esta situação de confinamento social para estreitar laços com os seus filhos.
Converse, brinque e desfrute de atividades em família. – Mantenha a tranquilidade.**

