

GUIA PRÁTICO

A saúde das crianças no inverno



GUIA COMPLETO

Conteúdos

- 03 **INTRODUÇÃO**
- 04 **AMIGDALITES E FARINGITES**
- 07 **CONSTIPAÇÃO**
- 07 **GRIPE SAZONAL**
- 10 **VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO**
- 12 **SINAIS DE ALERTA**
- 13 **MEDIDAS PREVENTIVAS GERAIS**
- 14 **CONCLUSÃO**



INTRODUÇÃO

A saúde das crianças no inverno

O clima interfere nos variados tipos de vírus em circulação e, conseqüentemente, nas doenças mais comuns associadas a certas alturas do ano. Por isso, é possível falarmos em “doenças de verão” ou em “doenças de inverno”. Neste caso, tendo em conta o período do ano em que nos encontramos, focamo-nos nos meses frios e mais precisamente na saúde das crianças no inverno.

Acontece que o inverno de 2021 promete ser atípico ao nível da saúde infantil, pelo menos tendo por base o alerta deixado pela Sociedade Portuguesa de Pediatria. Segundo a fonte acima citada, este inverno podem registar-se mais casos e mais severos de infeção pelo vírus sincicial respiratório.

De acordo com a Prof.^a Doutora Inês Azevedo, Presidente da Sociedade Portuguesa de Pediatria, a explicação para tal está no facto da infeção por Covid-19 ter vindo mudar a epidemiologia da doença, uma vez que no inverno do ano passado não se verificou o habitual pico de infeção pelo vírus sincicial respiratório. Logo, há mais crianças que nunca contactaram com este vírus e, por isso, podem esperar-se mais casos e mais graves.

Por este motivo, este ano, a Direção-Geral da Saúde antecipou a prevenção desta doença para o mês de setembro, prevenção essa que é feita a indivíduos de risco com menos de dois anos de idade, através da injeção mensal de anticorpos monoclonais.

Mas, além desta, quais são, afinal, **as patologias mais típicas desta estação do ano e quais as que afetam com mais frequência as crianças? Haverá algo que possamos fazer para prevenir estas doenças?**



Amigdalites e faringites

Ambas as doenças são mais frequentes em crianças mais velhas e os seus principais sintomas são a ofinologia (dor de garganta) e a febre. Normalmente, têm origem num vírus (principalmente rinovírus e influenza), sendo que apenas **15 a 25% dos casos são provocados por bactérias**. Logo, só estes últimos quadros é que exigem a toma de um antibiótico.

AMIGDALITES

Existem vários tipos de amígdalas (Amígdalas Faríngeas (Adenóides), Amígdalas Tubárias, Amígdalas Palatinas e Amígdalas Linguais). Estas situam-se na parte lateral da garganta e na parte de trás da boca e fazem parte do sistema imunitário sendo considerada a primeira linha de proteção do organismo.

Designa-se por **amigdalite** a inflamação dessas amígdalas, o que pode provocar inchaço, pus, mau hálito, dor de garganta e febre. As amigdalites podem ter causa vírica ou bacteriana, o que vai interferir na sua sintomatologia e modo de tratamento.

Esta doença é mais comum no inverno e em crianças, sobretudo entre os quatro e os 10 anos de idade.



CAUSAS

Como dissemos, na origem das amigdalites podem estar vírus (Adenovírus, Enterovírus (Coxsackie A e B), Rinovírus, Influenza e Parainfluenza, Epstein-Barr, Herpes simplex 1 e 2) ou Bactérias (Streptococcus β -hemolíticos do grupo A Streptococcus pyogenes).

Geralmente, os vírus provocam casos de faringite ou amigdalite, sendo que o Adenovírus é o principal responsável pelas amigdalites em crianças com menos de três anos de idade.

Porém, também existem amigdalites de origem bacteriana, sendo a estreptocócica a mais frequente no inverno, em indivíduos entre os cinco e os 15 anos de idade.

SINTOMAS

Quando a amigdalite é vírica, ela costuma provocar:

- **Febre inferior a 38°C;**
- **Dor ao engolir;**
- **Rinorreia;**
- **Tosse;**
- **Rouquidão;**
- **Diarreia.**

Já se se tratar de uma amigdalite bacteriana (estreptocócica), os sintomas mais recorrentes são:

- **Febre alta (39°C - 40°C);**
- **Dor ao deglutir;**
- **Cefaleias;**
- **Náuseas;**
- **Vómitos;**
- **Dores abdominais súbitas.**

TRATAMENTO

O tratamento da amigdalite passa por:

- **Aliviar os sintomas;**
- **Acelerar a recuperação;**
- **Evitar o contágio e complicações, como a febre reumática.**

De forma mais particular, no caso da amigdalite de origem vírica, é sugerida a toma de um antipirético/analgésico (paracetamol), a ingestão de alimentos menos consistentes e frescos e o consumo de bastante água.

Já quando se trata de uma amigdalite bacteriana, a terapêutica é semelhante à descrita anteriormente, sendo ainda necessária a toma de um antibiótico, como a penicilina ou a amoxicilina.

PREVENÇÃO

Para prevenir esta doença, é importante evitar o contacto próximo com pessoas com amigdalites.

Para tal, recomendam-se medidas como respeitar a etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para a dobra interna do cotovelo ou para um lenço descartável) e lavar regular e corretamente as mãos.



FARINGITES

As faringites correspondem a inflamações da garganta, causadas por vírus ou por bactérias. Elas podem ser uma consequência de várias complicações, como constipação, **gripe**, mononucleose, infecção estreptocócica, entre outras.

Porém, só cerca de 20% dos casos de faringite são bacterianos/estreptocócicos, o que significa que só 1/5 dos casos carece de terapêutica com antibiótico.

SINTOMAS

A sintomatologia de ambos os tipos de faringite é semelhante e caracteriza-se por:

- **Dores de garganta;**
- **Dificuldade em engolir;**
- **Pus;**
- **Febre;**
- **Inflamação dos gânglios linfáticos do pescoço.**

CAUSAS

Existe uma faringite sempre que há uma inflamação e um inchaço da parte posterior da garganta, ou seja, na faringe, que fica situada entre as amígdalas e a laringe.

Como já adiantamos, na sua origem, podem estar infeções virais ou bacterianas. É particularmente frequente no inverno, sendo transmitida através do contacto direto com secreções nasais infetadas.

TRATAMENTO

Para atenuar a sintomatologia associada às faringites, podem tomar-se analgésicos (exceto a aspirina, no caso das crianças), pastilhas para a garganta ou fazer gargarejos com água morna e sal.

Caso a faringite se revele ser de origem bacteriana, então é ainda necessária a administração de antibiótico, nomeadamente de penicilina.

Nota: Se não forem tratadas, as faringites podem evoluir para casos de **otite**, **sinusite** ou abscesso na região das amígdalas.

PREVENÇÃO

Ambas as faringites são contagiosas, por isso requerem a adoção de algumas medidas para evitar a transmissão da doença, tais como:

- **Lavar ou desinfetar frequentemente as mãos;**
- **Não partilhar alimentos, copos ou talheres;**
- **Tossir ou espirrar para um lenço de papel (que deve ser descartado) ou para a dobra interna do cotovelo;**
- **Evitar o contato próximo com pessoas infetadas.**

Constipação

De acordo com a Sociedade Portuguesa de Pediatria, a constipação pode ser descrita como uma infeção das vias respiratórias superiores, especialmente do nariz, garganta (faringe e laringe) e ouvidos.

Trata-se de uma patologia bastante comum no outono e no inverno e, geralmente, tem origem num vírus. Costuma ser autolimitada e, por isso, habitualmente, não requer medicação específica.

No caso das crianças, sobretudo até aos seis anos de idade, é normal que elas tenham seis a oito constipações por ano.

SINTOMAS

A sintomatologia associada à constipação pode variar bastante em função das vias respiratórias superiores (nariz, garganta e ouvidos) mais atingidas pelo vírus. Geralmente, a doença pode prolongar-se até 10 dias.

No entanto, alguns dos sintomas mais prevalentes são:

- **Congestão nasal (muito comum, principalmente no início da doença);**
- **Rinorreia/secreções nasais (de transparentes a amareladas);**
- **Dores de garganta e/ou de ouvidos;**
- **Tosse seca ou com expetoração (que ocorre quando as secreções do nariz entram nas vias aéreas mais baixas);**
- **Febre baixa.**



CAUSAS

Como já dissemos, geralmente as constipações são causadas por vírus, que dificilmente se conseguem identificar, já que existem centenas capazes de provocarem esta doença, como é o caso do rinovírus, coronavírus e adenovírus.

Daí que nesta patologia o mais importante seja atenuar a sintomatologia e não tanto eliminar o vírus causador da infeção.

TRANSMISSÃO E CONTÁGIO

Os vírus causadores das constipações encontram-se nas secreções nasais e na expetoração. Por isso, transmitem-se sempre que existe contacto com essas secreções contaminadas, seja através dos espirros, da tosse ou do toque das mãos em objetos e superfícies contaminados.

Por este motivo, as constipações também são tão comuns nas crianças. A partilha de brinquedos e de outros objetos e o contacto direto e muito próximo entre os mais pequenos favorece a transmissão destes vírus. Além disso, as crianças costumam frequentar espaços mais favoráveis à transmissão deste vírus, como é o caso dos infantários.

Quanto aos bebés, o surgimento de constipações deve-se, essencialmente, à baixa memória imunitária que o seu sistema ainda possui, pois devido à sua idade ainda contraíram poucas infeções.

TRATAMENTO

Como já explicamos, no caso da constipação, o mais importante é atenuar a sintomatologia associada e evitar outras complicações. Assim, os pediatras costumam recomendar assoar o nariz e/ou lavar o nariz com soro fisiológico, sobretudo antes da criança comer e dormir, para otimizar a sua respiração.

Se o apetite da criança diminuir, é fundamental reforçar a sua hidratação, através da ingestão de água e do consumo de refeições nutritivas, nunca esquecendo a importância da sopa.

Em caso de febre, deverá ser administrado à criança um antipirético, como o paracetamol, nas dosagens adequadas e respeitando a periodicidade certa. Perante um diagnóstico de constipação, não faz sentido a toma de antibióticos ou de xaropes.

PREVENÇÃO

Como referimos, as mãos têm um papel crucial na transmissão destes vírus. Logo, a lavagem frequente das mãos é essencial e deve ser um hábito desde tenra idade.

Além disso, há que tossir ou espirrar para um lenço de papel ou para o cotovelo e evitar tocar com as mãos nos olhos, nariz ou boca. Sempre que a criança tenha febre, ela não deve ir para a creche, infantário ou escola.



Gripe Sazonal

A gripe sazonal é uma doença aguda vírica que afeta as vias respiratórias e que pode ser provocada por diversos vírus do tipo Influenza A e B.

Trata-se de uma doença autolimitada, mais prevalente entre os meses de novembro e de março (com maior incidência em dezembro, janeiro e fevereiro) e que se caracteriza por sintomas como febre alta, tosse e espirros. A complicação mais comum da gripe é a **pneumonia**.

CAUSAS

Sendo causada por um vírus, o contágio por gripe ocorre por meio do contacto com partículas de saliva infetadas, seja através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto.

O período de incubação da doença é de aproximadamente dois dias, podendo variar até cinco dias, sendo que os sintomas manifestam-se, no máximo, durante duas semanas.

SINTOMAS

A sintomatologia associada à gripe pode surgir de forma repentina e, além dos sintomas enumerados acima, pode ainda dar lugar a:

- Mal-estar e cansaço;
- **Dores cabeça** (devido à acumulação de secreções e da inflamação do nariz e zonas envolventes);
- Dores musculares e articulares (como resposta do próprio organismo à infeção);
- Inflamação dos olhos.

TRATAMENTO

Como forma de atenuar a sintomatologia descrita acima, recomenda-se a administração de analgésicos e de antipiréticos, a desobstrução nasal (podendo recorrer-se, para isso, a soro fisiológico), a hidratação e o repouso.

Aproximadamente sete dias depois do início da manifestação dos primeiros sintomas da doença, a criança já pode voltar à escola e às suas atividades diárias habituais.

PREVENÇÃO

Para prevenir a gripe, é importante adotar algumas medidas, tais como:

- Evitar o contacto com indivíduos infetados;
- Cumprir a etiqueta respiratória, deitando fora os lenços, depois de usados;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão.

Vírus Sincicial Respiratório

O vírus sincicial respiratório é um pneumovírus e é bastante comum nos pequenos lactentes até aos dois anos de idade (sobretudo bebés prematuros, com doença pulmonar crónica ou doença cardíaca congénita), causando infeções respiratórias graves, como bronquiolite ou pneumonia.

Já nas crianças com mais de dois anos de idade, geralmente ele é apenas responsável por provocar infeções respiratórias altas e leves a moderadas, como constipações.

Se na criança, os sintomas podem ficar por obstrução nasal e espirros; nos lactentes, o quadro pode evoluir para tosse, pieira e dificuldade respiratória.

Trata-se de um vírus muito contagioso, que costuma afetar, pelo menos uma vez na vida, as crianças até aos quatro anos de idade, sendo possível a ocorrência de reinfeções, ainda que geralmente com manifestações menos graves e exuberantes.



CONTÁGIO

Como vírus respiratório que é, a sua principal forma de transmissão é através do contacto direto ou indireto (por meio de superfícies e objetos) com secreções ou gotículas contaminadas do nariz ou da boca de alguém doente.

SINTOMAS

De uma forma geral, a sua sintomatologia é semelhante à de uma constipação, ou seja, caracteriza-se por:

- **Secreções nasais;**
- **Espirros;**
- **Tosse seca;**
- **Febre baixa;**
- **Dores de garganta e/ou de cabeça.**

TRATAMENTO

A terapêutica passa por atenuar a sintomatologia manifestada pelo doente. Logo, podem ser administrados analgésicos (em caso de dor) e antipiréticos (em caso de febre). Paralelamente, é fundamental apostar na hidratação e reforçar a ingestão de líquidos.

Normalmente, os sintomas desaparecem ao fim de cerca de sete dias. Caso isso não aconteça, pode ser sinal de que o quadro é mais grave e carece de internamento hospitalar, para suporte ventilatório mecânico e administração de medicamentos específicos, como broncodilatadores e antibióticos.

PREVENÇÃO

Os cuidados de higiene, como a lavagem regular das mãos, são a principal forma de evitar esta doença. Além disso, desaconselha-se o contacto com pessoas infetadas ou a frequência de espaços com grande concentração de pessoas, poluídos ou com fumo de tabaco.



Sinais de Alerta

Apesar de de um modo geral estas infeções respiratórias se revelarem leves a moderadas, mesmo nas crianças, é importante estar atento a algumas circunstâncias que podem conduzir a infeções mais graves, muitas vezes de origem bacteriana.

Esta situação é mais frequente quando as infeções são provocadas por um vírus como o Influenza A e B, o vírus sincicial respiratório (VSR) e o estreptococo beta hemolítico do Grupo A.

Assim, consideram-se sinais de alerta que carecem de avaliação médica, os seguintes:

- **Dificuldade em comer;**
- **Febre durante mais de três a quatro dias** (sem melhoria);
- **Dores de garganta e/ou de ouvidos durante mais de uma semana;**
- **Tosse durante mais de duas a três semanas** (sem melhoria);
- **Dor no peito, dificuldade em respirar, falta de ar** (respiração muito rápida ou com pausas respiratórias);
- **Irritação ou prostração** (sem febre associada);
- **Febre e pele marmoreada, lábios e unhas roxas;**
- **Menos de três meses de idade;**
- **Manchas na pele** (nas primeiras 24h com febre).



Medidas Preventivas Gerais

Como vimos, o modo de transmissão dos vírus é bastante semelhante. Por isso, as formas de prevenir estas infeções respiratórias típicas do inverno também.

Assim, nunca é demais reforçar a sugestão de comportamentos como:

- **Lavar ou desinfetar regularmente as mãos;**
- **Tossir e espirrar para a dobra interna do cotovelo ou para um lenço de papel que deve ser de imediato descartado;**
- **Evitar o contacto com pessoas com doenças contagiosas;**
- **Evitar a frequência de espaços fechados, pouco ventilados e com muitas pessoas;**
- **Adotar todas as medidas de profilaxia recomendadas pelo pediatra, nomeadamente vacinas ou reforços imunitários.**

Nota: Antes do arranque do ano letivo ou antes da chegada do outono/inverno, pode ser importante fazer uma consulta no pediatra, de modo a avaliar o estado geral da saúde da criança e ouvir as recomendações preventivas, comportamentais ou terapêuticas dadas pelo pediatra, especialmente se se tratar de uma criança com doenças crónicas.



Conclusão

Como ficou claro, a principal preocupação com a saúde das crianças no inverno prende-se com a prevenção das infeções respiratórias, já que este é o tipo de doença mais frequente nesta estação do ano.

Assim como, de resto, acontece com os adultos, patologias como as constipações e as gripes ocorrem mais regularmente nos meses frios, precisamente devido às baixas temperaturas.

Como geralmente se tratam de doenças de origem vírica, o seu contágio e transmissão são bastante fáceis de acontecer e, por isso, há que adotar medidas preventivas, em tudo semelhantes àquelas que já são bem conhecidas de todos nós, pois foram amplamente divulgadas no âmbito da pandemia de Covid-19.

Quanto ao tratamento, muitas vezes, ele circunscreve-se ao controlo dos sintomas, acompanhado de repouso e de uma boa alimentação e hidratação. Nos casos em que a patologia seja provocada por uma bactéria, é necessário consultar um médico para que haja a prescrição de um antibiótico.

O conselho final para pais, encarregados de educação e demais indivíduos que lidem com crianças é que evitem levar os miúdos para a creche/infantário/escola quando eles estão doentes e, além de visitarem as urgências pediátricas sempre que necessário, não deixem de fazer as consultas de rotina muito úteis, sobretudo nesta época do ano, antes de chegarem os meses de mais frio.

Além disso, há que ter um especial cuidado com as crianças mais pequenas, com menos de três anos e, principalmente com meses de vida, pois devido à imaturidade do seu sistema imunitário e respiratório, algumas infeções podem rapidamente passar de leves a graves e evoluir para quadros mais severos, como os de pneumonia, por exemplo. Por isso, mantenha-se atento e vigilante à saúde das crianças no inverno!

FONTES

(Consultadas a 11.10.2021)

NEWSFARMA. SPP AVISA QUE INVERNO PODE TRAZER MAIS CASOS DE INFEÇÃO PELO VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO E SITUAÇÕES MAIS GRAVES.

Disponível em: <https://www.newsfarma.pt/noticias/11064-spp-avisa-que-inverno-pode-trazer-mais-casos-de-infe%C3%A7%C3%A3o-pelo-v%C3%ADrus-sincicial-respirat%C3%B3rio-e-situa%C3%A7%C3%B5es-mais-graves.html>

SOCIEDADE PORTUGUESA DE PEDIATRIA. CONSTIPAÇÃO.

Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas-saudaveis/>

ROCHA, GRAÇA; MARTINS, MARGARIDA. SOCIEDADE PORTUGUESA DE PEDIATRIA. AMIGDALITE.

Disponível em: http://www.spp.pt/userfiles/file/publicacoes_curso_verao_2012/amigdalite.pdf

MAYO CLINIC. SORE THROAT.

Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sore-throat/symptoms-causes/syc-20351635>

MAYO CLINIC. RESPIRATORY SYNCYTIAL VIRUS (RSV).

Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/respiratory-syncytial-virus/symptoms-causes/syc-20353098>

SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE. GRIPE.

Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/gripe/#sec-10>

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

EDITORIA

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

DESIGN

Adclick

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude

EDIÇÃO

Adclick

Novembro de 2021

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt