

CARTILHA

# DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

HOSPITAL ESTADUAL DA  
CRIANÇA E DO ADOLESCENTE



HECAD  
Hospital Estadual  
da Criança e do  
Adolescente  
de Goiás

SES  
Secretaria de  
Estado de  
Saúde

GOV. GONÇALVES  
GOVERNADOR  
GOVERNADOR DE  
GOIÁS  
O ESTADO QUE DÁ CERTO

## Apresentação

A saúde da criança é um direito firmado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos e assegurado no Brasil pela Constituição Federal e pelo Estatuto da Criança e do Adolescente. A promoção, proteção e recuperação da saúde infantil é uma responsabilidade do poder público, da família e da sociedade como um todo, formando um pacto para o amparo e cuidado com a criança.

O Hospital Estadual da Criança e do Adolescente é parte dessa aliança pela saúde e bem-estar dos pequenos. Por isso, o Hecad compartilha com você orientações para evitar doenças respiratórias na infância e dicas práticas para cuidar das crianças adoecidas em razão dessas síndromes.

As informações contidas aqui foram cuidadosamente selecionadas pelo nosso time de profissionais de saúde para auxiliar pais e responsáveis nesta época do ano em que a circulação de vírus que causam doenças respiratórias é acentuada.

Acolher, devolver o sorriso, trazer mais conforto e amparar a saúde de cada criança é uma missão de todos nós. Boa leitura!

*Mônica Costa,*

médica infectologista e diretora-geral do Hecad



## O que são doenças respiratórias?

Doenças respiratórias são enfermidades que afetam os órgãos, tecidos e estruturas que compõem o sistema respiratório - como nariz, garganta, brônquios e pulmões, por exemplo. As doenças respiratórias provocam irritação, obstrução e/ou inflamações das vias aéreas causando tosse, espirros, coriza, dificuldade de respirar, dentre outros sintomas.

## Qual a época do ano de maior incidência?

A incidência de doenças respiratórias aumenta com mudanças bruscas no tempo e elas ocorrem com maior frequência no outono e inverno, quando o tempo seco e as temperaturas mais baixas favorecem a disseminação de determinados tipos de vírus. No entanto, as doenças respiratórias também são influenciadas por fatores genéticos, tabagismo e exposição a produtos químicos.



## Quais as doenças respiratórias mais comuns em crianças?

(definição, principais sintomas, duração média)

### GRIFE

Causada pelo vírus do tipo Influenza, a gripe apresenta sintomas mais intensos que um resfriado comum, que surgem de forma repentina, como febre, dor de cabeça, calafrios, tosse seca, dor de garganta, dores no corpo ou nos músculos, coriza, espirros e cansaço. A duração dos sintomas varia de três a dez dias, podendo evoluir para complicações como otites, sinusites e broncopneumonias.

### ASMA

A asma é uma doença que acomete os pulmões, acompanhada de uma inflamação crônica dos brônquios – que são “tubos” que levam o ar para dentro dos pulmões. Os sintomas são tosse frequente e prolongada, geralmente durante a noite, chiado, cansaço e dificuldade para respirar. A asma é relacionada a diversos fatores como poluição, tabagismo, infecções e alergias.



## BRONQUIOLITE

A bronquiolite é uma infecção nas ramificações dos brônquios, que leva à produção excessiva de muco e compromete a captação de oxigênio. Os sintomas mais comuns da doença são respiração ofegante, tosse, chiado no peito e coriza. Se você visualiza o espaço entre uma costela e outra quando a criança inala o ar, também é um sinal de bronquiolite. Os pais devem estar em alerta ainda se a região do pescoço ou tórax da criança parecem “afundar”. Em geral, a bronquiolite é causada pelo Vírus Sincicial Respiratório (VSR), Rhinovírus ou Influenza.

## BRONQUITE

A bronquite é uma inflamação dos brônquios que pode ser causada por vírus, bactérias, fumaça de cigarro e substâncias químicas. Entre os sintomas da doença estão falta de ar, irritação na garganta, pigarro constante e tosse com secreção. A bronquite pode ser alérgica (desencadeada por uma alergia), aguda (com duração de até três semanas) ou crônica (com duração por toda a vida).



## Como evitar?

Algumas medidas simples ajudam a prevenir doenças respiratórias. Confira:

### • Higiene frequente e correta das mãos dos adultos e das crianças.



**1**  
A lavagem das mãos deve ser feita com água corrente e sabão.



**2**  
Esfregue a palma das mãos.



**3**  
Em seguida, esfregue o dorso (parte superior da mão) direita entrelaçando os dedos.



**4**  
Repita o movimento no dorso da mão esquerda.



**5**  
Limpe as unhas e pontas dos dedos.



**6**  
Ensaboe os polegares.



**7**  
Em seguida, limpe os punhos.



**8**  
Enxague com água corrente

- **Evite aglomerações e prefira ambientes bem ventilados.**

A renovação do ar reduz a concentração de agentes causadores de doenças e por isso espaços arejados são tão importantes.



## • Mantenha o cartão de vacinas atualizado.

A imunização impede a disseminação massiva de vírus e reduz a incidência de casos graves. Ao tomar uma vacina, o organismo é induzido a desenvolver uma resposta imune, para quando exposto aos agentes causadores de doenças, o corpo já dispõe de anticorpos.

**No Hospital Estadual da Criança e do Adolescente (Hecad) são disponibilizadas vacinas para Covid e Influenza**, para todas as crianças nas seguintes faixas etárias:

**Influenza:** Seis meses a 5 anos de idade

**Covid-19:** 5 a 11 anos





## • Afaste a criança com sintomas de doenças respiratórias da escola/creche

para evitar que ela contamine outras crianças e aumente a propagação de vírus e outros agentes patológicos. Veja a seguir quando a criança não deve ir à escola:

- **Febre**
- **Tosse**
- **Espirro**
- **Coriza**



## • Evite o contato com fumantes e pessoas com sintomas de gripe

Algumas doenças respiratórias são transmissíveis pelo ar e por meio de gotículas expelidas ao falar, espirrar ou tossir, enquanto outras podem surgir em função da exposição à fumaça do cigarro, poluentes e substâncias químicas.



## • O que fazer quando a criança está doente?

Se a criança está com sintomas ou possui alguma doença respiratória crônica, alguns cuidados são fundamentais para trazer alívio, ampliar o bem-estar e auxiliar no processo de recuperação da saúde. **Confira:**

### • Lavagem nasal

A lavagem nasal promove a limpeza e desobstrução das narinas, facilitando a respiração. A lavagem é indicada inclusive como forma de prevenção de doenças respiratórias, porque elimina microorganismos e partículas instaladas na parte interna do nariz.

Quando as crianças estão com o nariz congestionado, o procedimento é indicado pelo menos 3X ao dia. Veja a seguir como fazer a lavagem nasal em crianças:



# CARTILHA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

HOSPITAL ESTADUAL DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE



HECAD  
Hospital Estadual  
da Criança e do  
Adolescente  
de Goiás

SES  
Secretaria de  
Estado de  
Saúde

GOV. DE  
GOIÁS  
O ESTADO QUE DA CERTO



Para fazer a lavagem nasal nas crianças o ideal é utilizar uma seringa, enquanto para bebês o melhor é utilizar um aspirador nasal



Utilize 10 ml de soro fisiológico.



Posicione a criança sentada ou em pé e com a boca semi aberta



Posicione a seringa/aspirador na entrada de uma das narinas e incline a cabeça da criança para o lado oposto à seringa, facilitando a saída da secreção



Pressione para que um jato leve e contínuo da solução entre e seja eliminado pela outra narina



Repita o procedimento no lado oposto e torne a repetir a lavagem das narinas até a desobstrução completa do nariz



## • Hidratação

A febre e a produção de secreções intensificam a necessidade de reposição da água no corpo humano. A água é importante também para a regulação da temperatura corporal, melhora da absorção de nutrientes, hidratação das mucosas e com funcionamento do sistema imunológico. Por isso, a ingestão de líquidos é fundamental para que a criança possa se recuperar. Abaixo você confere qual a quantidade de água necessária por dia para cada faixa etária:

### **Dos 7 aos 12 meses:**

800 ml a 1 litro por dia

### **De 1 a 3 anos:**

1 litro e 300 ml por dia

### **De 3 a 8 anos:**

1 litro e 700 ml por dia

### **De 9 a 13 anos:**

para meninas 2 litros

para meninos 2 litros e 400 ml por dia



Vale lembrar que tomar água durante as refeições não é indicado para nenhuma idade, porque pode promover a distensão do estômago.



## • Alimentação adequada

A alimentação é muito importante para a recuperação da saúde, a prevenção de doenças, o crescimento e o desenvolvimento pleno da criança. Confira algumas dicas para alimentar de forma adequada os pequenos:

Forneça exclusivamente leite materno até os seis meses de idade;

A partir dos seis meses forneça três porções de alimentos complementares ao dia;

Após os dois anos forneça cinco refeições;

Higienize frutas, legumes e verduras com água corrente e deixe de molho em uma solução com 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água;

Evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e use sal com moderação;

Prefira alimentos naturais ou com preparo caseiro;

Forneça alimentos variados e pratos com alimentos de diferentes cores;



## • Quando procurar ajuda médica

- Recusa alimentar
- Cansaço
- Dificuldade para respirar
- Febre persistente por mais de 72 horas
- Sonolência excessiva

