



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

RINOFARINGITES (Constipações, Corizas, Resfriados, etc.)

A rinofaringite é a doença mais comum entre as crianças, podendo ser causada por mais de 200 tipos de vírus.

A sua frequência aumenta à medida que a criança contacta com outras crianças, particularmente em ambientes fechados (especialmente: infantários, escolas, centros comerciais, etc.). São também mais frequente durante o Inverno.

Abaixo dos 5 anos de idade, as crianças podem ter entre cinco a seis a oito resfriados por ano.

Período de incubação: 2-5 dias

Manifestações clínicas

Febre (geralmente < 39 °C), obstrução e/ou congestão nasal, corrimento nasal aquoso, diminuição do apetite, irritabilidade, dificuldade em dormir, etc. Em lactentes pequenos pode haver agravamento das cólicas e do bolçar.

Por vezes, pode surgir: dor de garganta, dor de cabeça, olhos vermelhos, rouquidão, tosse, etc.

Período de contágio: desde o início do corrimento nasal até ao desaparecimento da febre

Evolução

A maioria das constipações melhora em 3-5 dias.

Complicações

Em cerca de 5% das crianças constipadas podem surgir complicações, designadamente: conjuntivite purulenta, adenoidite aguda, otite média aguda (principalmente em crianças pequenas), rinosinusite aguda e/ou infecção respiratória baixa (“bronquiolite”, pneumonia, etc.), etc.

Tratamento

Na criança mais jovem, use soro fisiológico, água do mar “esterilizada” com jacto muito suave (Nasomar[®] Lactente, Unimer[®] Pediatric Isotonic, etc.) ou ácido hialurónico (Wet[®] Spray Nasal) para reduzir a congestão nasal; posteriormente, pode aspirar o corrimento nasal com Narhinel Aspirador[®] Nasal ou Libenar[®] Aspirador Nasal*.

*** A importância de lavar o nariz**

Um antipirético e lavagens de nariz frequentes podem ser quanto baste para ultrapassar dois ou três dias de febre numa criança. É que o nariz funciona como um filtro contra as impurezas que circulam na atmosfera confinada de uma creche ou escola ou no ar condicionado de um apartamento no Inverno. E se não estiver limpo, não poderá desempenhar esta função. Além disso, as secreções da mucosa nasal, se não forem removidas diariamente, acabam por cair na garganta e nos brônquios, podendo a prazo dar origem a otites e bronquites.

Limpar é pois preciso. Como fazê-lo? No caso das crianças mais pequenas, há que deitá-las de costas, com a cabeça virada para o lado esquerdo. Introduce-se então a solução nasal na narina esquerda, que escorrerá depois para a direita. Repete-se então a operação, virando o bebé para o outro lado e assegurando assim que ambas as narinas ficam desobstruídas.

Quanto aos mais velhinhos, podem ser eles próprios a assumir esta tarefa, começando com um truque: tapar uma narina e soprar forte pela outra, depois inverter o processo. Uma solução nasal continua a ser necessária para



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Na criança mais velha, além dos anteriores podem utilizar-se descongestionantes nasais durante 3-5 dias.

Medicamentos para a febre, para a dor e para o mal-estar, como paracetamol.

Ofereça líquidos frequentemente à criança, preferencialmente água.

Não force a criança a comer alimentos sólidos.

Os antibióticos não são necessários e só devem ser utilizados em caso de complicações bacterianas (por ex. adenoidite, otite, sinusite, pneumonia, etc.) e com prescrição pediátrica.

Prevenção

Higiene adequada das mãos

Evitar espirrar ou tossir para cima dos outros (uso de máscara, etc.) (o ideal é ficar em casa!)

Evitar os grandes aglomerados populacionais, principalmente em locais fechados (estabelecimentos de ensino, centros comerciais, etc.)

Bom arejamento das instalações

Peça ajuda pediátrica se:

- 1 – Dificuldade respiratória importante**
- 2 – Irritabilidade ou apatia marcadas
- 3 – Otalgia (dor de ouvido), otorreia (saída de secreções mucopurulentas ou mucosanguinolentas pelo canal auditivo externo), etc.
- 4 – Dor no peito
- 5 – Odinofagia ("dor de garganta") com ou sem pontos brancos nas amígdalas
- 6 – Nenhuma melhoria ou febre persistindo mais de 72 horas
- 7 – Criança com menos de três meses de idade
- 8 – Corrimento nasal amarelado ou esverdeado
- 9 – Corrimento nasal aquoso e/ou obstrução nasal persistindo mais de 7-10 dias

Pode ser necessário recorrer a um serviço de urgência!

Última actualização em 25-01-2021.

descongestionar o nariz, devendo ser aplicada alternadamente em cada narina com a cabeça inclinada de lado.

Manter o nariz limpo pode ser meio caminho andado para impedir a proliferação de germes nas vias respiratórias.

** A criança pode apresentar uma frequência respiratória > 60/min (em repouso), não conseguir comer ou chuchar a chupeta, depressões intercostais, infradiaphragmáticas ("ficar com as costelas marcadas") e/ou da fúrcula esternal ("cavinha" acima do esterno), adejo nasal ("abrir as asas do nariz"), "meter a barriga para dentro", etc.