

PRIMEIRA PAGINA...

Esta nova edição sobre Infecções Respiratórias Agudas vem se somar a outras publicações da Pastoral da Criança, para quemuitas crianças "tenham vida e vida em abundância" (Jo 10,10).

Segundo os especialistas da área de saúde, a pneumonia é uma das grandes responsáveis pela morte de muitas crianças noBrasil e a Pastoral da Criança, que desenvolve um trabalho preventivo, visando a saúde, a nutrição e a integração das criançasà sociedade, pretende com este Manual ir ao encontro de mais essa necessidade.

Através deste manual, os líderes poderão aprender mais sobre as doenças respiratórias, estando em condição de identificar ascrianças que estão doentes para encaminhá-las com rapidez aos serviços de saúde para que recebam o tratamento adequado.

Levando vida em abundância a milhões de crianças e milhares de famílias das comunidades mais necessitadas do nosso Brasil,a Pastoral da Criança através do trabalho de seus líderes comunitários consolida cada dia mais o seu papel de agente transformador da realidade deste País.

Dom Aloysio José Leal Penna, SJ
Bispo de Bauru e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança

APRESENTAÇÃO

A pneumonia é a doença responsável por grande parte das mortes de crianças no Brasil. As crianças que adoecem por causada pneumonia são aquelas mais frágeis, isto é, aquelas que já nasceram desnutridas, que não foram alimentadas com leite materno, que deixaram de receber as vacinas na época certa.

Para que nossas crianças deixem de morrer por causa da pneumonia, é importante que cada um de nós faça a sua parte.

A Pastoral da, através de seus coordenadores e líderes, vem lutando para que as crianças das comunidades mais carentesttenham chances de viver.

Por isso, líderes e coordenadores, dedicamos este manual a vocês, afinal, a pneumonia só vai deixar de ceifar a vida de nossospequeninos quando pudermos juntos com a família e a comunidade: - descobrir a doença tão logo ela se manifeste; -encaminhar rapidamente a criança doente para o serviço de saúde; - exigir das autoridades que os serviços estejamaparelhados para atender a criança com pneumonia, isto é, que não falem profissionais bem treinados, medicamentos, transporte, entre outros.

Neste manual, vocês encontrarão orientações sobre o que fazer quando encontrarem uma criança com pneumonia, gripe, resfriado, dor de garganta, ouvido estourado e asma.

O controle das infecções respiratórias agudas, junto com as outras atividades desenvolvidas pela Pastoral da Criança, como oacompanhamento da gestante, o incentivo ao aleitamento materno, o acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento, aeducação essencial, o controle das doenças diarréicas através do soro caseiro, as alternativas alimentares, são a nossacontribuição para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância.

A partilha de conhecimentos e a fraternidade cristã são alicerces do trabalho da Pastoral da Criança. Que Deus nosacompanhe em nossa missão e nos ajude a crescer em

sabedoria e em vontade de aprender mais e partilhar tudo o que sabemos com os que necessitam.

CONTROLE DA PNEUMONIA E DAS OUTRAS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS

INTRODUÇÃO

Este Manual sobre "CONTROLE DAS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS AGUDAS" é dedicado especialmente a você Líder Comunitário da Pastoral da Criança - chamado por Deus e enviado para missão junto às crianças e às famílias; poderá servir de apoio também a todas as pessoas que lutam pela sobrevivência das crianças carentes e a melhoria da saúde pela qualidade de vida. A pneumonia, as diarreias e as doenças do período perinatal (aquelas que acometem a criança durante a gestação o parto e no primeiro mês de vida), estão entre as três principais causas de morte das crianças durante o primeiro ano de vida, representando um desafio na luta pela sobrevivência infantil em todas as comunidades carentes do Brasil.

Na redução das mortes por pneumonia, a grande arte é prevenir a doença e identificar logo, isto é, descobrir a doença, assim que ela se manifesta, para que a criança possa receber rapidamente o tratamento adequado.

Este Manual mostra como identificar os sinais de pneumonia e de outras doenças respiratórias e também como tomar rapidamente uma decisão. Na prevenção e no controle das infecções respiratórias agudas é importantíssimo: -melhorar as condições de nascimento do bebê, através de uma boa assistência pré-natal, ao parto e ao recém-nascido. -nascer com peso acima de 2.500 gramas. -incentivar o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, para que as crianças tenham maior resistência às doenças e continuar amamentando até dois anos ou mais. -vacinar todas as crianças nas idades certas, muitas vezes depois do sarampo vem a pneumonia. -combater a desnutrição infantil, enriquecendo a alimentação com a multimistura dos farelos e das folhas verde escuras. -melhorar a qualidade do ar dentro das casas, evitando fumar em ambiente fechado, mantendo a casa bem arejada e a chaminé do fogão a lenha bem regulado. -garantir à população serviços de saúde de boa qualidade, com profissionais treinados, medicamentos básicos disponíveis, para combater as principais causas de morte. Com certeza, a soma dos nossos esforços, das comunidades com o Sistema Único de Saúde, especialmente com os Postos de Saúde, os ambulatórios, são capazes de reduzir as mortes por pneumonia e evitar os elevados gastos com os internamentos hospitalares que têm como motivo a não prevenção a nível da família e o atendimento inadequado da rede de assistência primária à saúde.

Que Deus sempre anime a todos nessa luta pela sobrevivência infantil e a saúde pela qualidade de vida para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância.
Com carinho

Dra. Zilda Arns Neumann

Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Representante da CNBB no Conselho Nacional de Saúde

IMPORTÂNCIA DO AR PARA A VIDA

O AR É FUNDAMENTAL PARA A VIDA.

. Sem o ar as plantas, os animais e o homem não podem viver. Infelizmente na maioria das cidades o ar tem muita fumaça que vem das fábricas e carros. Nas casas onde as pessoas fumam o ar fica muito carregado de fumaça. A fumaça além de poluir o ar,

prejudica a saúde.

NÓS PODEMOS MELHORAR O AR QUE RESPIRAMOS! " A Javé pertence a terra e tudo o que ela contém, o mundo e os que nele habitam" SL 24,1

COMO PODEMOS MELHORAR O AR QUE RESPIRAMOS?

- . Plantando árvores e evitando as queimadas.
- . Conservando os córregos e rios limpos.
- . Evitando queimar o lixo. Todo o lixo que apodrece deve ser enterrado para evitar também a criação de ratos e moscas.
- . Evitando o uso do cigarro. . Arejando a casa.
- . Evitando que animais andem pela casa pois, os pêlos de alguns animais domésticos podem desencadear alergias respiratórias, como a asma.
- . Verificando se a chaminé do fogão de lenha está puxando bem a fumaça.
- . Preferindo usar a bicicleta e o ônibus ao invés do automóvel.
- . Exigindo das autoridades o controle da qualidade do ar expelido pelas chaminés das fábricas e pelos automóveis.

" Então DEUS modelou o homem com argila do solo, soprou-lhe ar nas narinas. Um sopro de vida, e o homem tornou-se um ser vivente" Gen. 2,7

COMO O AR CHEGA AO NOSSO CORPO?

O ar chega ao nosso corpo através da Respiração.

Para respirar usamos o nosso SISTEMA RESPIRATÓRIO que é formado pelo nariz, boca, garganta, traquéia, brônquios e pulmões.

Na respiração, puxamos o ar: ele entra pelo nariz e boca e vai até os pulmões. É o que chamamos de INSPIRAÇÃO.

Nos pulmões o ar rico em oxigênio, é trocado pelo ar carregado de gás carbônico, isto é, pelo ar que já foi usado pelo corpo.

O ar já usado pelo nosso corpo sai pelo nariz e boca. É o que chamamos de EXPIRAÇÃO.

Assim RESPIRAÇÃO quer dizer: INSPIRAÇÃO, que é a entrada do ar e EXPIRAÇÃO, que é a saída do ar.

"Veja o que é prejudicial e não o conceda a si próprio" Eclo. 37,27

O nosso SISTEMA RESPIRATÓRIO possui seus próprios meios de limpeza e defesa. Ele é coberto por células parecidas com vassourinhas que se movimentam e soltam um líquido chamado MUCO, que ajuda na limpeza do ar que respiramos. Nas doenças do aparelho respiratório esse muco pode ficar espesso: é o catarro.

O espirro e a tosse também ajudam a limpar e defender o nosso aparelho respiratório. Por isso, quando a pessoa está em local onde há fumaça ou poeira, vem logo a vontade de tossir ou de espirrar.

Para que o ar siga livremente o seu caminho é necessário que as vias respiratórias estejam limpas e desentupidas.

Isto não acontece:

- . com os fumantes
- . com as pessoas próximas aos fumantes
- . quando as pessoas estão com gripe, resfriado, pneumonia, asma ou com outras doenças que atacam o aparelho respiratório.

Por isso, quando a criança está gripada é muito importante manter o nariz sempre limpo e desentupido.

A RESPIRAÇÃO da pessoa se altera dependendo da situação:

- . quando corre, respira mais rápido
- . quando dorme, respira mais devagar
- . quando chora, respira mais rápido
- . quando a criança está com gripe, resfriado ou com pneumonia e suas vias respiratórias estão cheias de catarro, precisa respirar mais rápido, para conseguir o oxigênio que o seu corpo necessita.

NÓS PODEMOS SABER QUANDO A RESPIRAÇÃO ESTÁ ALTERADA

Muitas vezes, só de olhar no peito da pessoa já notamos que a sua respiração está alterada. Para termos certeza, a melhor maneira é contar o número de vezes que a pessoa respira durante 1 (um) minuto inteiro marcado no relógio. Isto chamamos de FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA.

PARA CONTAR A FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA DE UMA CRIANÇA:

- . Peça à mãe que deixe o peito da criança descoberto.
- . Observe o movimento de sobe e desce do peito.
- . Conte durante um minuto inteiro marcado no relógio, cada inspiração, isto é, cada vez que o peito sobe e o ar entra nos pulmões.
- . Se a criança estiver chorando, espere que se acalme para contar a frequência respiratória.

A criança está com a respiração rápida quando:

Respirar mais de 60 vezes por minuto - se for criança menor de 2 meses de idade.

Respirar mais de 50 vezes por minuto - se for criança de 2 meses a 11 meses de idade.

Respirar mais de 40 vezes por minuto - se for criança de 1 ano a 4 anos de idade. * Uma pessoa adulta respira em torno de 20 vezes por minuto.

Sempre que a respiração da criança estiver rápida, devemos pensar em pneumonia que é uma infecção respiratória aguda.

E O QUE SÃO INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS?

As INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS são doenças causadas por micróbios, que atacam o SISTEMA RESPIRATÓRIO. Podem ser agudas ou crônicas. As Infecções Respiratórias Agudas (IRAs) tem início súbito e duram em média 7 dias. A gripe, o resfriado, a pneumonia, a otite média aguda (dor de ouvido) e a amigdalite (dor de garganta) são exemplos de (IRA) infecções respiratórias agudas.

Os sinais mais comuns das infecções respiratórias agudas são: tosse, dificuldade para

respirar, chiado no peito, nariz escorrendo (coriza), dor de ouvido e dor de garganta.

A tuberculose e a asma são doenças respiratórias crônicas porque são de longa duração.

As infecções respiratórias agudas, principalmente a pneumonia costumam ser mais graves nas crianças:

- . menores de 2 meses de idade
- . que nasceram com peso abaixo de 2.500 gramas (2 quilos e meio)
- . desnutridas
- . que não foram amamentadas no peito
- . que não estão com as vacinas em dia

O QUE É A PNEUMONIA?

" O SENHOR deu aos homens a ciência para que pudessem glorificá-Lo por causa das maravilhas Dele" Eclo 38,6

A PNEUMONIA é uma Infecção Respiratória Aguda grave, que ataca os pulmões dificultando a respiração e se não for tratada a tempo pode levar a criança a morte.

A pneumonia é uma das doenças que mais causa morte de crianças no Brasil, principalmente nas comunidades pobres.

A pneumonia é sempre muito grave, por isso devemos acompanhar cuidadosamente as crianças com tosse ou dificuldade para respirar, para descobrir os sinais de perigo da pneumonia , porque a pneumonia pode matar em poucas horas.

É muito importante que as líderes da Pastoral da Criança, junto com as famílias conheçam bem os SINAIS DE PERIGO da pneumonia, para encaminhar a criança doente o mais rápido possível, ao serviço de saúde, para que ela possa receber o tratamento adequado.

VAMOS VER QUAIS SÃO OS SINAIS DE PERIGO DA PNEUMONIA?

Ana Maria é uma criança de um mês e meio de idade. A mãe comentou com a líder:

"Desde ontem ela está caidinha. Quase não quer mamar no peito. Fica o tempo todo dormindo. Tem horas que tem febre e outras horas fica bem friazinha. Hoje notei que ela está com os lábios e unhas meio azulados e parece que está respirando mais rápido".

Quando a líder da Pastoral pediu que a mãe descobrisse o peito da criança, observou que além da respiração rápida, Ana Maria apresentava um afundamento da parte baixa do peito cada vez que puxava o ar. LÍDER É bom lembrar que os bebês abaixo de 2 meses de idade com pneumonia, podem não apresentar todos os sinais que a Ana Maria apresentou. Muitas vezes os bebês de poucos meses podem apresentar somente sinais gerais de doença grave, como: dificuldade de mamar, barriga distendida, febre ou baixa temperatura do corpo.

E ENTÃO, O QUE OBSERVAR NA CRIANÇA DOENTE?

É importante observar se a criança apresenta alguns desses Sinais de Doença Grave:

- . Parou de se alimentar
- . Não consegue beber líquido
- . Está sonolenta ou com dificuldade para acordar

Tem febre alta ou está com a temperatura do corpo muito baixa

- . Apresentou convulsão
- . Está com desnutrição grave

Se a criança está com TOSSE OU DIFICULDADE PARA RESPIRAR

OBSERVE

- . A respiração está rápida?
- . Apresenta afundamento da parte baixa do peito quando puxa o ar?

E O QUE SIGNIFICAM ESSES SINAIS?

ESSES SINAIS INDICAM QUE A CRIANÇA ESTÁ COM PNEUMONIA OU COM OUTRA DOENÇA GRAVE

Parou de se alimentar e não consegue beber líquidos: é quando a criança está mamando menos da metade do que costumava mamar ou fica sugando o peito durante menos tempo do que costumava sugar ou quando vomita tudo o que come ou o que bebe.

Sonolência ou dificuldade para acordar: A criança fica sonolenta a maior parte do tempo e quando abre os olhos tem um olhar vazio parecendo não enxergar. Fica com a carinha triste, caidinha e continua dormindo mesmo quando a mãe chama ou mexe com ela ou tira as roupas dela.

Febre alta - quando a criança apresenta temperatura acima de 38,5º C, dizemos que está com febre alta.

Temperatura baixa é quando a temperatura do corpo está abaixo de 35,5 º C. A criança pode apresentar pele pálida e fria, unhas e lábios azulados.

A febre alta ou a temperatura baixa nas crianças menores de 2 meses de idade são sempre sinais de doença grave.

Convulsão ou ataque: é quando a criança apresenta movimentos súbitos e incontroláveis e perde os sentidos.

Desnutrição grave é quando a criança está com o peso abaixo da linha inferior no gráfico do cartão da criança .

A criança com Infecção Respiratória Aguda (IRA) apresenta tosse e dificuldade para respirar. Por isso é importante observar se a criança apresenta os sinais de perigo da pneumonia: respiração rápida e tiragem.

Respiração rápida: é quando a criança respira mais vezes por minuto para conseguir o ar de que precisa. Isto acontece porque as suas vias respiratórias estão cheias de catarro, devido a infecção .

Tiragem: é o afundamento da parte inferior do peito quando a criança puxa o ar - inspira. Isto acontece porque os pulmões estão cheios de secreção e a criança tem que fazer mais força para respirar. A respiração rápida e a tiragem são dois importantes sinais de presença de pneumonia.

E AGORA O QUE FAZER?

É PRECISO TOMAR RAPIDAMENTE UMA DECISÃO

SE A CRIANÇA TIVER MENOS DE 2 MESES DE IDADE E APRESENTAR

OS SINAIS DE GRAVIDADE TOSSE E DIFICULDADE DE RESPIRAR

. parou de mamar . respiração rápida - mais de 60 . está sonolenta ou com dificuldade respirações por minuto de acordar . tiragem - afundamento da parte . apresentou convulsões (ataque) baixa do peito na inspiração . apresenta febre alta acima de 38,5º C . baixa temperatura do corpo menos de 35.5º C. . pele fria, palidez, unhas e lábios azulados.

É DOENÇA MUITO GRAVE É PNEUMONIA GRAVE

O QUE FAZER?

ENCAMINHAR COM URGÊNCIA AO HOSPITAL PARA QUE RECEBA ANTIBIÓTICO E OXIGÊNIO

Durante o transporte, é importante manter a criança com a fralda seca, agasalhada e bem aconchegada ao peito da mãe para que fique aquecida, porque a baixa temperatura do corpo agrava a doença.

SE A CRIANÇA TIVER DE 2 MESES ATÉ 4 ANOS DE IDADE E APRESENTAR SINAIS DE GRAVIDADE TOSSE OU DIFICULDADE DE RESPIRAR

. Não consegue comer e beber líquidos . tiragem - afundamento da parte baixa do peito quando puxa o ar (inspira) . Está sonolenta ou com dificuldade . respiração rápida - respira mais de 50 vezes por minuto de acordar . Apresentou convulsão (ataque) . Está com desnutrição grave

É DOENÇA GRAVE SUSPEITAR DE PNEUMONIA

O QUE FAZER?

ENCAMINHAR COM URGÊNCIA AO MÉDICO NO POSTO DE SAÚDE OU HOSPITAL

" A oração feita com fé salvará o doente" TG 5,15

A criança internada tem direito a ser acompanhada pela mãe ou outra pessoa responsável por ela. Está no Estatuto da Criança e do Adolescente. Durante o internamento da criança no hospital a companhia da mãe é importante porque:

- . a criança deve continuar recebendo leite materno
- . a criança se sente mais segura e protegida
- . o carinho e a atenção ajudam na sua recuperação
- . diminuem os dias de internamento

Vamos lutar para que todo hospital cumpra a lei, permitindo que as mães permaneçam junto da criança hospitalizada.

A CRIANÇA COM PNEUMONIA PODE SER TRATADA EM CASA?

A criança com menos de dois meses de idade com pneumonia, deve sempre ser tratada no hospital, porque precisa receber injeções de antibiótico e também oxigênio.

Para a criança com mais de dois meses de idade, o médico algumas vezes pode receitar o antibiótico para a criança tomar em casa, isso depende do estado de saúde da criança. Os medicamentos precisam ser dados na dose certa, nos horários certos, e pelo tempo recomendado pelo médico, mesmo que a criança apresente melhora.

É comum os pais ficarem muito preocupados e inseguros se estão fazendo tudo da

maneira que o médico recomendou.

A líder comunitária visitando a família pode ajudar os pais a entenderem como preparar e dar os medicamentos para a criança, e também a identificar os sinais de agravamento da doença.

Se a criança não melhorar e continuar apresentando respiração rápida e tiragem deve ser levada com urgência ao médico para uma nova avaliação.

A VOLTA PARA CASA

Depois que a criança sai do hospital e volta para a casa, o líder, a família e a comunidade têm uma tarefa especial que é acompanhar esta criança muito de perto:

. continuando o tratamento médico . mantendo o aleitamento materno . oferecendo alimentos e líquidos mais vezes ao dia para que possa recuperar logo o peso. . pesando a criança mais de uma vez ao mês, para ver se ela está recuperando o peso perdido durante a doença. . mantendo as vacinas em dia . evitando que a criança fique onde há fumaça. . observando se a criança volta a apresentar dificuldade para respirar e afundamento da parte baixa do peito quando inspira, ou outro sinal de doença grave.

Os alimentos enriquecidos com as sementes, as verduras verde escuras, o pó da casca de ovo e os farelos vão ajudar a criança a recuperar o peso mais rapidamente.

Na fase de recuperação da criança, é importante que toda a família dê atenção e carinho redobrados, para transmitir a segurança e o conforto de que a criança precisa para se recuperar mais rapidamente.

Leite materno, carinho e atenção são tão importantes quanto o tratamento.

A Pneumonia só vai deixar de ser uma ameaça à vida de nossas crianças quando o líder, a família e a comunidade se unirem nesta luta.

Por isso é preciso:

- . conhecer os sinais de pneumonia para descobrir bem cedo a doença;
- . levar a criança com suspeita de pneumonia o mais cedo possível para ser atendida pelo médico no posto de saúde ou hospital;
- . começar logo o tratamento com antibiótico
- . lutar para que todos tenham serviços de saúde gratuitos e de boa qualidade.

Também é importante discutir:

- . Na nossa comunidade é comum as crianças terem pneumonia?
- . É fácil conseguir atendimento nos serviços de saúde?
- . Ainda morre muita criança por causa da pneumonia?
- . O que é feito para diminuir estas mortes? Quando morre uma criança por pneumonia ou de qualquer outra doença é importante que a família, a líder e a comunidade procurem saber quais foram as situações que causaram essa morte:
 - . se faltou atendimento no Hospital ou Posto de Saúde;
 - . se houve demora em iniciar o tratamento ;
 - . se a criança estava com desnutrição grave;

. se foi difícil conseguir transporte;

Essas e outras informações são importantes para que a comunidade possa exigir das autoridades serviços de saúde de boa qualidade.

É importante que nossas comunidades estejam representadas no Conselho Municipal de Saúde e no Conselho de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente.

SITUAÇÕES DE RISCO PARA A CRIANÇA TER INFECÇÃO RESPIRATÓRIA

. As crianças que vivem nas cidades têm mais infecções respiratórias agudas do as crianças que vivem no campo. Isto acontece porque nas cidades o ar é mais poluído pela fumaça dos carros e das fábricas.

Além disso, nas periferias das cidades, as pessoas vivem mais próximas, em casas pequenas e com pouca ventilação, muitas vezes em ruas sem asfalto e cheias de poeira.

. Quando as famílias moram em casas com um ou dois cômodos, o fato de ter muitas pessoas vivendo e dormindo no mesmo ambiente faz com as infecções respiratórias se espalhem rapidamente entre todos.

. As crianças que ficam em creches apresentam mais doenças respiratórias pelo fato de ficarem muito tempo fechadas em ambientes com pouca ventilação, e em contato com outras crianças que já estão com infecção respiratória.

. Nas crianças desnutridas, que nasceram com peso abaixo de 2500 g., que não mamam no peito e também nas crianças que não foram vacinados as infecções respiratórias costumam ser mais frequentes e mais graves.

COMO PODEMOS PREVENIR AS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS?

. Melhorando as condições de nascimento dos bebês - através de uma boa assistência ao pré natal, ao parto e ao recém nascido.

. Preparando as mães para amamentar - o aleitamento materno exclusivo, até os seis meses de idade protege a criança das infecções respiratórias agudas.

. Garantindo que todas as crianças sejam vacinadas nas idades certas - principalmente o sarampo, a coqueluche (tosse comprida), a difteria (crupe) são portas abertas para outras infecções respiratórias.

. Utilizando a multimistura de alimentos próprios da região, enriquecidos com os farelos e as folhas verde escuras - a desnutrição diminui as defesas do organismo contra as doenças, por isso as infecções respiratórias são mais graves nas crianças desnutridas.

. Melhorando a qualidade do ar dentro das casas, evitando o uso de cigarro, e regulando a chaminé do fogão a lenha - a fumaça dentro de casa é como um veneno para o nosso sistema respiratório.

. Melhorando as condições de vida e de habitação - salário justo, boa alimentação, acesso a educação, moradia adequada, são alguns dos direitos a serem conquistados.

. Melhorando as condições da assistência à saúde - os serviços de saúde devem estar bem aparelhados, os profissionais treinados, os medicamentos disponíveis.

GRIPES E RESFRIADOS

As gripes e os resfriados não são doenças graves como a pneumonia, no entanto acabam prejudicando a criança, porque incomodam para dormir e comer. Com isso a criança pode

até perder peso.

É importante cuidar bem da criança com gripe ou resfriado para evitar que a doença se complique.

O corpo enfraquecido pela desnutrição, anemia e falta de vitamina A, está mais sujeito às gripes e resfriados porque tem menos resistência.

Uma criança com gripe ou resfriado pode apresentar: febre, coriza(nariz escorrendo) espirros e tosse, dor no corpo, dor de cabeça e dor de garganta.

FEBRE: A febre não é uma doença, ela é uma reação do organismo tentando se defender dos micróbios que provocam as doenças.

Durante a febre a criança perde líquido e pode ficar desidratada. Por isso é importante:

. dar bastante líquido para a criança . dar banho morno . deixar a criança com pouca roupa evitando abafar com cobertores

Se for possível meça a temperatura com o termômetro e anote num caderno. Nas crianças abaixo de dois meses de idade a febre alta é sempre sinal de doença grave, por isso essas crianças devem ser examinadas pelo médico para ver se não estão com pneumonia.

Os medicamentos para febre devem ser usados com cautela pois podem ser prejudiciais à saúde.

Existem muitas plantas medicinais que ajudam a abaixar a febre, mas assim como os remédios de farmácia, se mal utilizados, podem fazer mal.

TOSSE E CATARRO: quando a criança está doente a tosse representa uma defesa para eliminar catarro e micróbios, por essa razão não se deve dar remédios ou xaropes para cortar a tosse.

É importante que a criança tome bastante líquidos para ajudar a soltar o catarro.

Em algumas regiões do Brasil, onde o clima é muito seco é bom umidificar o ambiente colocando uma bacia com água ou panos molhados no quarto.

Também nos casos de tosse é interessante fazer a vaporização no quarto com uma vasilha de água quente, com muito cuidado para evitar queimaduras.

Outra maneira de ajudar a soltar o catarro é ensinar a mãe a fazer uma vibração nas costas e peito da criança da seguinte maneira:

. colocar a criança deitada no colo de barriga para baixo e com a mão aberta fazer movimentos vibratórios nas costas da criança, partindo da cintura e indo em direção ao ombro.

. agora com a criança de barriga para cima repetir os mesmos movimentos.É bom fazer a vibração também dos lados do peito da criança.

Esta vibração deve ser feita durante mais ou menos 5 minutos, várias vezes ao dia,nos horários em que a criança não esteja com o estômago cheio, para evitar que ela vomite.

NARIZ ENTUPIDO: O nariz cheio de secreções deixa a criança irritada, com dificuldade para respirar, dormir e se alimentar.

Além disso, as secreções do nariz, podem escorrer para o canal interno do ouvido, provocando a inflamação do ouvido.

Por isso é importante manter o nariz da criança sempre limpo e desentupido.

. as secreções que estão por fora do nariz devem ser retiradas com um pano macio limpo e umedecido com água.

Para limpar o nariz por dentro: . pingue soro fisiológico em cada narina várias vezes ao dia; . introduza a ponta da fralda no nariz da criança e vá torcendo a fralda delicadamente até retirar as secreções

O soro fisiológico pode ser preparado em casa com 1 copo de água limpa, fervida e fria e uma pitada de sal.

Depois de retirar as secreções do nariz da criança, lavar bem as mãos e o pano que foi utilizado.

Nas crianças maiores, o melhor é ensinar a criança a assoar o nariz - uma narina de cada vez suavemente, lembrando de lavar as mãos após a limpeza do nariz.

DOR DE OUVIDO: Um problema muito comum entre as crianças das comunidades mais pobres é o ouvido estourado.

O ouvido estourado é o resultado de uma infecção aguda do ouvido (otite).

Para evitar o ouvido estourado é importante manter o nariz da criança sempre limpo e desentupido, porque são as secreções do nariz que escorrem para o canal interno do ouvido, provocando a infecção.

Se a infecção de ouvido não for tratada corretamente pode causar surdez e outros problemas mais sérios, podendo até levar à morte.

Os principais sinais de uma infecção do ouvido são:

. dor no ouvido . pús escorrendo do ouvido . cheiro fétido no ouvido . diminuição da audição . febre

Nos casos de infecção do ouvido é necessário levar a criança ao serviço de saúde para ser examinada pelo médico. O tratamento da infecção aguda do ouvido deve ser feito com antibiótico, orientado pelo serviço de saúde.

. É bom deixar a criança deitada sobre o ouvido que está com a infecção , para que o pus escorra para fora, e depois limpar delicadamente a orelha retirando o pús. É importante manter sempre limpos os travesseiros e a roupa de cama.

. Oferecer água e sucos para a criança ajuda a eliminar as secreções, alimentação reforçada ajuda o corpo a se defender da infecção.

Nunca se deve usar cotonetes, papel higiênico ou palito para limpar o ouvido, nem pingar líquidos no ouvido sem a orientação do médico.

DOR DE GARGANTA OU GARGANTA INFLAMADA: Quando a criança tem uma Infecção Respiratória Aguda - IRA , é comum apresentar a garganta avermelhada e dolorida. Se não tiver pús, pode curar sem medicamentos, apenas com cuidados caseiros.

Existe uma infecção de garganta mais grave, produzida por um micróbio conhecido como estreptococo que pode causar reumatismo nas articulações (juntas) podendo também afetar o coração. Esta doença é conhecida como Febre Reumática.

Por isso, toda criança que apresentar pús na garganta deve ser encaminhada ao médico para tratamento com antibiótico.

A Difteria ou Crupe, é uma doença grave que afeta a garganta com a formação de placas esbranquiçadas, pescoço inchado e gânglios do pescoço aumentados e doloridos.

A Difteria é doença grave que necessita de internação hospitalar para tratamento.

A melhor defesa contra a Difteria é vacinar a criança com a vacina Triplice - DTP, que protege das seguintes doenças: Difteria (crupe), Tétano e Coqueluche (tosse comprida). Essa vacina deve ser aplicada aos 2, 4 e 6 meses de idade. O reforço da vacina Tríplice deve ser feito 1 ano após a aplicação da 3ª dose.

O QUE É ASMA?

ASMA: A asma é uma doença respiratória crônica, geralmente de causa alérgica, que provoca dificuldade para respirar, principalmente dificuldade de expulsar o ar dos pulmões (expiração).

A criança que tem asma apresenta crises quando entra em contato com poeira, mofo, umidade. Mudanças de temperatura, tensão nervosa e infecção respiratória também podem desencadear as crises de asma.

A criança com asma apresenta: chiadeira, falta de ar, pulso rápido e respiração acelerada.

É importante encaminhar ao serviço de saúde a criança que apresenta: dificuldade para respirar, chiado no peito e cansaço, para tratar a asma e verificar se não está com Pneumonia.

Toda medicação para tratamento da Asma deve ser usada com orientação do médico.

Existem remédios caseiros, baseados na utilização de plantas medicinais e no conhecimento acumulado por nosso povo que tem ajudado no tratamento das crises de asma.

Mas é sempre bom lembrar que entre as práticas populares existem algumas que não são recomendadas por apresentarem risco para a saúde das crianças e dos adultos.

O tratamento da Asma pode ser feito em casa, sempre com a orientação do médico.

COMO PODEMOS SABER QUE A CRIANÇA ESTÁ MELHORANDO?

A criança está melhorando quando respira mais fácil e mais lentamente. Outro sinal de melhora é quando desaparece a tiragem e o chiado.

Se a criança apesar do tratamento não melhora, isto é permanece com dificuldade para respirar, é importante encaminhá-la ao médico. Pode ser necessário fazer o tratamento no hospital.

COMO PODEMOS PREVENIR AS CRISES DE ASMA?

A prevenção é tão importante quanto o tratamento, e a melhor maneira de se prevenir as crises de ASMA é descobrindo o que pode provocar as crises.

A fumaça do cigarro é como um veneno.

Também certos produtos químicos, o mofo, a poeira e alguns animais domésticos podem provocar as crises de asma.

Por isso é importante afastar da criança tudo aquilo que possa provocar as crises.

. mantendo a casa sempre bem ventilada, com portas e janelas sempre abertas ao sol; . evitando fumaça de cigarro e animais dentro de casa. . regulando a chaminé do fogão à

lenha

PARA QUE A CRIANÇA SE DEFENDA E SE RECUPERE RÁPIDO DAS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS AGUDAS É IMPORTANTE:

. Uma boa alimentação . Beber bastante líquidos: sucos, chá, água, leite . Repouso, carinho e atenção

Antes de alimentar a criança, deve-se pingar soro fisiológico no nariz para facilitar a respiração.

Durante a doença é muito importante continuar dando o leite de peito.

Para crianças maiores, durante a doença é importante oferecer alimentos mais vezes ao dia em pequenas quantidades para evitar que a criança vomite.

Alimentos mais líquidos como sopas, mingaus e sucos são mais fáceis de serem engolidos quando a criança está com dor de garganta.

Assim que a criança for melhorando é bom manter o maior número de refeições, bem como a multimistura para que a criança recupere logo o peso.

A criança doente fica irrequieta exigindo mais carinho e atenção. É muito bom contar histórias e cantar canções de ninar, para acalmar a criança, principalmente na hora de dormir.

Coordenação Nacional da Pastoral da Criança - Curitiba Pr. - 041 336-0250