



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS  
SECRETARIA DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE

---

**“Como proteger a criança das doenças respiratórias no outono e inverno”**

**Orientação para mães, pais e cuidadores**

Nessa época do ano as infecções por vírus respiratórios, que atacam o nariz, garganta e pulmões, são mais frequentes, como o resfriado, a gripe e outras infecções.

Pois é! Resfriado e Gripe e são infecções diferentes, causadas por tipos de vírus bem diferentes: a gripe é causada por um tipo específico de vírus (o influenza), enquanto o resfriado pode ser desencadeado por vários tipos de vírus.

Os sintomas iniciais das duas infecções são bem parecidos: tosse, nariz entupido, dor de garganta e dor no corpo, com ou sem presença de febre.

Mas a **gripe (Influenza)**, com frequência, logo mostra sua maior gravidade, podendo produzir mais mal estar, dores no corpo, e febre, às vezes, nos casos mais graves, atingindo os pulmões, com dificuldade para respirar que pode exigir internação hospitalar. Crianças pequenas, grávidas, idosos e pessoas com doenças crônicas, como pressão alta e diabetes, tem maior risco de apresentar complicações, como pneumonia. Por este motivo estas são as pessoas que devem ser vacinadas na CAMPANHA anual de VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE, oferecida pelo SUS.

Principalmente em crianças pequenas, também é frequente um quadro chamado de **Bronquiolite viral**, que parece um resfriado, mas que em bebês pode provocar inflamação das pequenas vias aéreas do pulmão. Isso leva a chiado, semelhante ao de crianças com Asma, e dificuldade respiratória, às vezes grave, exigindo em alguns casos até internação em UTI.

Então, sabendo disso, vamos prevenir estas doenças? Isso é possível com cuidados simples, como:

1. Não leve seu filho com resfriado ou gripe para a escola ou creche, porque ele precisa de cuidados e repouso para se recuperar. Além disso, ele pode transmitir a doença para os outros coleguinhas;
2. Evite que pessoas com resfriado ou gripe visitem seus filhos, e caso os pais ou irmãos maiores estejam doentes, é recomendado que eles usem máscaras comuns (vendidas em farmácias) e que **LAVEM COM FREQUÊNCIA AS MÃOS** para brincarem com o bebê. Todas as pessoas que chegarem da rua devem **LAVAR AS MÃOS ANTES** de tocar as crianças;
3. Evite sair de casa com bebê nos primeiros meses de vida e não o leve (nem as crianças pequenas), para lugares com aglomerações de pessoas (salões de igreja ou cultos pouco ventilados, shoppings, etc.). Nessa idade tão jovem as defesas do organismo ainda não estão bem desenvolvidas, sendo muito mais fácil contrair doenças graves;

4. Mantenha a vacinação de toda a família em dia, conforme o calendário da Caderneta de Saúde da Criança e, principalmente, leve suas crianças, entre 6 meses e até menores de 6 anos, para vacinar na CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE (INFLUENZA), em seu Centro de Saúde.

5. O LEITE MATERNO, de forma exclusiva até 6 meses e com alimentos saudáveis até pelo menos 2 anos, além de ser o alimento ideal, é de grande proteção contra as infecções de outono/inverno e muitas outras doenças, pois contém anticorpos da mãe, como se fosse uma vacina;

6. Mantenha a casa, e principalmente o quarto das crianças, arejados e limpos. É importante não ter nada que possa acumular pó, pois o ácaro (grande causador de alergias respiratórias!) costuma se fixar nos bichinhos de pelúcia, tapetes, cortinas, protetor de berço, mosquiteiro, almofadas, caixas de brinquedos, etc.;

7. Mantenha os animais de estimação no quintal;

8. Não fume e não permita que fumem dentro de casa, em nenhum cômodo, pois a fumaça de cigarros irrita as vias respiratórias;

9. Consulte regularmente seu médico e evite levar seu filho ao Pronto Socorro com queixas simples, que poderão ser resolvidas com um tempo maior de observação em casa mesmo, ou em consulta no Centro de Saúde. No Pronto Socorro há maior risco do contato com pessoas com doenças contagiosas mais graves;

10. Nesta época do outono e inverno, o clima é bem mais seco. Deve-se umidificar os ambientes, nos quais a criança passa seu maior tempo, para diminuir as irritações de pele e mucosas. Lavar o nariz com Soro Fisiológico, principalmente se a criança começar com coriza ou obstrução nasal, é importante. Finalmente, oferecer mais água e outros líquidos também ajuda a manter a criança hidratada e a eliminar secreções se estiver resfriada.

Área Técnica da Saúde da Mulher, Criança e Adolescente  
Departamento de Saúde  
Secretaria Municipal de Saúde de Campinas