

AS CRIANÇAS COM ASMA PRECISAM TER CUIDADOS REDOBRADOS

A chegada do período mais frio do ano é também o mais seco, sem chuvas. Tudo isso leva a um aumento do número de crianças com crises de asma buscando as emergências. Não se esqueça de cumprir todas as orientações do controle ambiental, que constam no plano de ação.



Vamos revisar a forma correta de usar a bombinha com o espaçador?

ESPAÇADOR COM MÁSCARA



01 Montar o espaçador, encaixando a máscara no bocal, caso necessário.

02 Retirar a tampa do bocal da bombinha.

03 Agitar vigorosamente a bombinha

04 Colocar a bombinha na posição vertical (em forma de L) e encaixar na abertura própria do espaçador.



05 Manter-se em pé ou sentado, com o tronco reto. Quando for uma criança, colocá-la sentada ou no colo, com a cabeça erguida.

06 Colocar a máscara sobre o nariz e a boca. Ela deve encostar no rosto do usuário, para evitar o vazamento do medicamento.

07 Pressionar o cilindro metálico com o dedo indicador na parte de cima da bombinha.

08 Com a máscara bem aderida ao rosto, respirar normalmente por 20 segundos.

Lavar a boca e o rosto do bebê com água corrente após fazer a medicação. Se criança maior, pedir para enxaguar a boca com água e cuspir.

COMO VERIFICAR SE A BOMBINHA ESTÁ ACABANDO?



COMO HIGIENIZAR O ESPAÇADOR?

- Lavar de 15 em 15 dias;
- Usar água e detergente neutro, sem usar bucha;
- Após lavar, deixar de molho em uma mistura de 1 litro de água e duas gotas de detergente por 30 minutos;
- Para secar não passar pano seco nem papel ou guardanapo. Deixar secar espontaneamente sem enxugar.



Cartilha infantil para os cuidados na febre e nas doenças respiratórias

De março a julho de cada ano temos um grande aumento na incidência das viroses respiratórias. Saber tratar em casa e levar ao hospital ou UBS apenas quando necessário também vai evitar expor seus filhos a outras doenças e vírus. Este material tem o objetivo de tirar a insegurança dos pais ao tratar os sintomas respiratórios e manejar a febre das crianças.



NOME: _____

UBS: _____ EQUIPE: _____

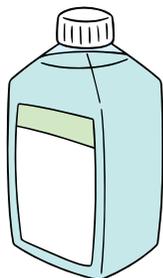
HOSPITAL DE REFERÊNCIA: _____

POR QUE A LAVAGEM NASAL É IMPORTANTE?

O soro que você utilizar vai percorrer lá dentro do nariz e "arrastar" o catarro e com ele, vírus, bactérias, poeira e crostras. Sabemos que com a chegada do frio a umidade do ar cai e lavar o nariz também vai ajudar muito a deixar hidratadas as cavidades nasais. Lavagem nasal pode ajudar inclusive a diminuir a tosse!

O QUE USAR PARA LAVAR?

Você pode comprar soro fisiológico ou fazer em casa.



SORO FISIOLÓGICO 0,9%

RECEITA DO SORO SIMPLES

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa (9g) de sal
- 1 litro de água filtrada e fervida

RECEITA DO SORO COM BICARBONATO

Receita mais eficiente

Deve ser usada nas crianças com muita secreção, aquela bem grossinha, mais difícil de soltar.

INGREDIENTES:

- 250 ml de água filtrada e fervida;
- Sal marinho (1 colher de café, rasa);
- Bicarbonato de sódio (1 colher de café, rasa).

Misture bem até dissolver e armazene.

SOPA



CAFÉ

COMO ARMAZENAR E POR QUANTO TEMPO?

Em um recipiente limpo e bem fechado guarde por até:

- 7 dias em temperatura ambiente;
- Por 15 dias na geladeira.

Se ficou armazenado na geladeira, aqueça no microondas por mais ou menos 5 a 10 segundos antes de usar. **NÃO DEVEMOS LAVAR COM SORO GELADO.** Lembre-se sempre de verificar a temperatura testando antes na sua mão.



SECREÇÃO NASAL ESVERDEADA INDICA USO DE ANTIBIÓTICO?



NÃO! É normal a mudança de cor do muco para verde após alguns dias uma infecção viral, devido ao crescimento das bactérias que vivem no nariz.

Os antibióticos só são necessários em caso de secreção nasal quando o diagnóstico é de *sinusite bacteriana*.

A cor da secreção nasal não deve determinar o remédio a ser receitado.

PARA QUE SERVE A TOSSE NAS CRIANÇAS?



A tosse é um sintoma e não uma doença!

É um mecanismo que protege as vias aéreas, principalmente eliminando secreções

Se ela é um mecanismo de defesa, será que sempre devemos fazer de tudo pra parar a tosse? **NÃO!**

QUANDO DEVO ME PREOCUPAR COM A TOSSE DA CRIANÇA E PROCURAR POR UMA CONSULTA?

- Quando demorar por mais que 4 semanas;
- Tosse em recém-nascidos e bebês menores de 6 meses;
- Quando ocorrer após engasgos e bebê "roxinho";
- Quando estiver com catarro por mais de 4 semanas;
- Quando for seca e principalmente à noite;
- Tosse com perda de peso, falta de ar;
- Quadro começa forte e "só faz piorar".



QUAIS SÃO, DE FORMA GERAL, AS ORIENTAÇÕES PARA O TRATAMENTO DA TOSSE EM CRIANÇAS?

- A tosse em sua grande maioria, resolve-se apenas com medidas simples, sem uso de medicamentos específicos.

PROCURE SEMPRE:

- Evitar a expor a criança à fumaça de cigarro, tinta fresca, cola, inseticidas, pó, poeira e mofo;
- Deixar o calendário vacinal atualizado;
- Manter a cabeceira da cama um pouco elevada;
- Lavar as narinas para remover o catarro.

Hidratar, hidratar e hidratar! Isso vai deixar as secreções mais "finas" e facilitará bastante para que sejam eliminadas.



Que tal um xarope caseiro?

INGREDIENTES

- Meia beterraba média;
- 1/4 de uma Cebola-branca;
- Meia cenoura média;
- 1 xícara de chá de açúcar (se menor de 1 ano) ou 200 ml de Mel de abelhas (para os maiores de 1 ano);



café

chá

MODO DE FAZER

Espalhe açúcar em uma tigela e vá colocando rodela de cenoura, beterraba e cebola. Alterne as camadas até finalizar os vegetais. Deixe descansar até a manhã do dia seguinte e então coe e guarde em um frasco.

MODO DE TOMAR

Entre 6 meses e 1 ano: 1/2 colher das de chá, 3x ao dia.

De 1 ano a 6 anos: 1 colher das de chá, 3x ao dia.

De 6 anos a 12 anos: 2 colheres das de chá, 3x ao dia.

Acima de 12 anos: 1 colher de sopa, 3x ao dia.

Quanto menos remédios na prescrição, menos risco de efeitos adversos!

Na geladeira pode ficar 30 dias. A cada 2 dias retire a quantidade que vai usar.

O USO DO ANTIBIÓTICO É NECESSÁRIO PARA TODAS AS INFECÇÕES DE GARGANTA?

NÃO! As defesas do nosso organismo são capazes de resolver, sem a ajuda de antibióticos, os problemas causados pelos vírus.

- Nas infecções de garganta ocasionadas por vírus: o nariz pode estar entupido ou com secreção.
- Nas infecções de garganta causadas por bactérias É NECESSÁRIO ANTIBIÓTICO! Geralmente não apresentam secreção nasal ou tosse.



O QUE PODEMOS FAZER PARA EVITAR AS INFECÇÕES DE GARGANTA?

- Evitar expor as crianças à fumaça do cigarro;
- As crianças que respiram pela boca podem ter mais dor de garganta e infecções. Quem respira pelo nariz, vive melhor!!!
- Lavar as mãos e o nariz ao chegar da escola é uma medida eficiente para evitar infecções respiratórias!
- A proximidade com a natureza e estilo de vida saudável também promovem melhor bem estar e mais saúde!
- Mantenha o cartão vacinal da criança atualizado!

ALGUMAS CRIANÇAS PODEM TER APENAS "PRINCÍPIO DE PNEUMONIA"?

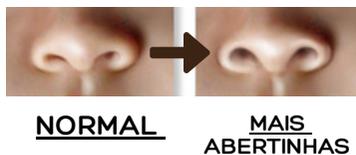
- Princípio de pneumonia **NÃO** existe. A pneumonia ocorre quando os vírus, bactérias ou fungos chegam no pulmão. Se não chegam aos pulmões, mas param em partes do corpo antes dos pulmões, podem gerar outros quadros inflamatórios, chamados de maneira errada por algumas pessoas de "princípio de pneumonia".

O QUE MAIS INDICA UM QUADRO DE PNEUMONIA, A TOSSE OU A FEBRE?

Nenhum dos dois. **O sinal mais característico da pneumonia é o aumento na velocidade da respiração da criança.**

Tire a roupinha da criança e observe. Se estiver respirando mais rápido do que você está acostumada a ver ou com qualquer uma das três situações abaixo, procure atendimento imediatamente.

- Encontrar as costelinhas da criança mais marcadas, entrando e saindo ao respirar;
- Nariz com os buracos mais abertos para tentar puxar mais ar;
- Buraquinho no meio do pescoço afundando.



QUAL DISPOSITIVO DEVO USAR PARA LAVAGEM?

Conta-gotas e spray apenas umidificam! Use só para se acostumar e perder o medo, se for o caso, nos menores de 6 meses!

A seringa é muito eficiente e pode ser feita em qualquer idade!!!



	CONTA-GOTAS	SPRAY NASAL	JATO NASAL	SERINGA	FRASCO DE ALTO VOLUME
menor de 6 meses	1 medidor completo	4 a 6 borrifadas em cada narina	1 jato (pressão de 3 a 10 segundos por narina)	1 ml	X
de 6 meses a 2 anos	X	X	1 jato (pressão de 3 a 10 segundos por narina)	3 a 20ml	X
maiores de 2 anos	X	X	1 jato (pressão de 3 a 10 segundos por narina)	5 a 20ml	120ml ou 240ml

Nunca aplique com muita força, sempre mantenha uma pressão suave e na mesma velocidade. Não tem problema se seu filho engolir um pouco!

O COMEÇO PODE SER DIFÍCIL, MAS NÃO DESISTA!



A lavagem nasal será importante durante toda infância. No começo a criança pode estranhar, se irritar, mas você pode melhorar isso aproveitando o momento do banho, por exemplo.

Comece sempre da forma mais simples e vá avançado. Quando se der conta seu filho vai crescer e fará sozinho a lavagem!

O PASSO A PASSO PARA A LAVAGEM NASAL

1	Comece lavando bem as mãos; 
2	Defina o dispositivo que vai usar e nas crianças maiores explique o que você vai fazer!
3	Encha o dispositivo com o soro; 
4	Sempre insira no sentido da orelha de mesmo lado pois desta forma há menos chances de machucar o nariz.
5	Tranquilize, faça um carinho na criança e peça para assoar o nariz (se já for maiorzinha).
6	Repita a lavagem e realize nas duas narinas de acordo com a indicação. Se ainda tiver dúvidas, procure sua equipe de saúde! :)

COMO POSICIONAR A CRIANÇA?

Dica: Solicitar a abertura da boca falando: "AAAAA" pois essa manobra ajuda a evitar que o líquido que você usa para lavar se direcione muito para a boca da criança.

0 a 2 anos

Sentada: a criança deve estar sentada no colo do adulto com a cabeça levemente posicionada anteriormente. O adulto coloca uma mão na mandíbula da criança para estabilizá-la e então pressiona a sua bochecha na da criança para que ela não se movimente durante a técnica.



Maiores de 2 anos

Em pé: Projetar o tronco para frente e rotacionar a cabeça sempre realizando a lavagem na narina que estiver para cima.



FEBRE NÃO É DOENÇA, É APENAS UM SINAL DE ALERTA!!!



A febre é o nosso organismo respondendo a uma agressão.

Quando aceleramos o motor do nosso carro, ele esquenta devido ao intenso trabalho; nosso organismo também, diante de uma agressão ele reage para levar mais sangue ao local agredido, aumentando a nossa imunidade.

QUANDO O MÉDICO FALA QUE É UMA VIROSE, NÃO SIGNIFICA QUE ELE NÃO SABE O QUE SEU FILHO TEM!



Ele está dando um diagnóstico: o seu filho está sendo agredido por um vírus, portanto, não precisa tomar antibiótico! Somente uma boa hidratação, antitérmicos se necessário e principalmente, observar como vai evoluir a febre.

DEVO MEDICAR MEU FILHO SEMPRE QUE A TEMPERATURA FOR DE 37,5°C?

Acima de 37,5° podemos considerar uma criança febril, o que não quer dizer que temos que medicar. Siga os passos:

1. Desagasalhe seu filho, hidrate oferecendo água, soro oral e líquidos a vontade;
2. Aguarde 30 min;
3. Faça a medida da temperatura novamente.

A maioria desaparece sem medicação, somente com hidratação, assim como o motor do seu carro esfria quando colocamos água no radiador.

A recomendação é que se use antitérmicos, não baseado em números, por exemplo, "cheguei nos 38° tem que dar", mas termos como referência o estado geral da criança, se chega aos 38,5°, e ela está brincando e animada, deixe. Mas se está com 37,5° e caidinha, desanimada, use.

IMPORTANTE

- Antibiótico não combate a febre, mata somente bactérias, não mata vírus e não tem ação antitérmica.
- Nunca, intercale antitérmico, se começou com um, continue com ele.
- Se a febre voltar antes do horário da nova dose do antitérmico, hidrate e refresque a criança (deixe-a com pouca roupa). Há grandes chances de resolver!

SITUAÇÕES NA FEBRE QUE EXIGEM UM ALERTA MAIOR:

- Bebês abaixo de 3 meses de idade;
- Temperatura baixou, mas: criança se mantém irritada, com choro persistente ou muito "largadinha", mole, apática, com pouca reação, sem querer mamar.
- Febre com sintomas que não passam: dor de cabeça, pele vermelha, dificuldade de dobrar o pescoço, vômitos que não cessam, confusão, irritabilidade extrema ou sonolência, dificuldade para respirar, enfim, queda do estado geral.