

Mudanças de temperaturas convidam a redobrar atenção com a saúde das crianças



O Instituto Nacional de Meteorologia emitiu alerta para novas mudanças de temperaturas a partir desta semana nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Goiás, Rondônia, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul. Oscilações nos termômetros que chegam acompanhadas de relatos que se repetem sempre que as temperaturas caem: nariz congestionado, tosse, dores no corpo e febre. E, em meio a uma pandemia, é comum que os pais não saibam quais os medicamentos são seguros para cuidar dos pequenos com sintomas de algumas das doenças típicas desse período do ano.

A gripe, uma das mais comuns, é também a grande vilã da saúde e pode atingir pessoas de todas as idades, idosos e crianças são mais suscetíveis por características de seu sistema imunológico e respiratório, que são alvo frequentes destas infecções. Por isso, a orientação de especialistas é reforçar o cuidado, beber muita água e ficar de olho na necessidade de medicamentos que ajudam a combater os principais sintomas da doença. A vacina contra a gripe é uma importante arma terapêutica indicada a partir dos seis meses de idade. "Com os pequeninos, os cuidados devem ser redobrados", destaca a médica pediatra Ana Paula Beltran Moschione Castro, (CRM 69748 - SP).



A especialista explica que, com a imunidade em formação, as crianças ficam mais suscetíveis aos vírus circulantes e sofrem com os sintomas, que tendem a ficar mais fortes, principalmente em pacientes que já apresentam algum comprometimento respiratório. "O alerta é para que pais e mães redobrem a atenção nesse momento. As mudanças bruscas de temperaturas são comuns nesta época do ano e não podemos esquecer que estamos diante de uma pandemia, portanto, todo cuidado com a saúde é necessário, seja de prevenção e proteção".

Para tratar os sintomas que podem surgir durante a gripe, como dor no corpo e febre, que também são comuns na Covid-19, pais e adultos de forma geral podem confiar nos medicamentos à base de ibuprofeno, explica a especialista. "A medicação tem ação predominantemente analgésica e é hoje a mais segura para o tratamento de febre e dores em geral. Inclusive, a última diretriz clínica da

Organização Mundial da Saúde lista ibuprofeno, entre outros medicamentos, como uma alternativa importante no tratamento desses sintomas na Covid-19", afirma.

Além disso, a especialista alerta: a medicação, na dose certa e na hora certa pode evitar uma possível ida aos hospitais e postos de saúde - ambientes que geralmente ficam lotados neste período - e ainda evita os riscos de exposição ao coronavírus. "O ibuprofeno pode ser administrado em crianças, a partir de seis meses de idade, a cada 6 ou 8 horas. A dosagem deve ser adequada ao peso da criança", detalha a médica. Mas, lembra que é importante sempre buscar orientação do médico pediatra.

A pediatra destaca algumas orientações importantes para enfrentar os vilões da saúde nos dias mais frios:

- O vírus causador da gripe costuma circular mais em ambientes fechados. Por isso, sempre que puder, mantenha os lugares com janelas e portas abertas, para fazer o ar circular e manter a casa livre dos riscos de contaminação;
- Nesse período também são comuns os relatos de alergia. Isso acontece por que os ácaros, agentes que causam grande parte das alergias respiratórias, se proliferam com mais facilidade. A dica é dedicar mais tempo à higienização de tapetes, pelúcias, etc, e manter o ambiente sempre ventilado;
- Se precisar sair de casa, não deixar para trás os casacos para enfrentar a queda de temperatura e não esqueça dos protocolos de segurança da Covid-19 - máscaras e álcool gel sempre;
- Beber bastante água é fundamental e investir em uma alimentação balanceada traz o equilíbrio necessário de uma vida saudável.

"É preciso atenção aos sintomas dos casos mais comuns deste período do ano", afirma a especialista. Gripes e resfriados são provocados por diferentes agentes e podem ser facilmente confundidos e para esclarecer melhor as dúvidas sobre as manifestações das doenças de inverno, a médica destacou os sintomas que ajudam a identificar casos de Covid-19, gripe e resfriado:

- Em casos de Covid-19, é comum o paciente apresentar febre, às vezes cansaço, tosse (geralmente seca), em alguns casos dor de garganta;
- A gripe se manifesta por meio de febre, cansaço, tosse seca, dores no corpo, mal-estar e dor de cabeça; mas lembre-se que temos vacina a partir dos seis meses de idade;
- Os pacientes com resfriados poucas vezes têm febre, a tosse é mais leve, espirros são comuns - assim como as dores no corpo -, além de coriza e nariz entupido.

"Em todos estes casos, a orientação é sempre investigar. Procurar atendimento médico para identificar o problema e indicar o melhor tratamento", finaliza.