

Sugestões do Médico de Família para Cuidar de Crianças com Sintomas Respiratórios

A maioria das doenças respiratórias em crianças, incluindo constipações, gripes, VSR (vírus sincicial respiratório) e COVID-19, pode ser tratada em casa sem a necessidade de recorrer a receita médica. No entanto, em determinados casos, é importante procurar cuidados médicos.

Seguidamente, os médicos de família partilham algumas sugestões sobre como decidir quando procurar cuidados para uma doença respiratória e como prestar apoio ao seu filho em casa.

Ligue para o seu médico de família se o seu filho:

- Tiver febre há 72 horas ou mais.
- Tiver febre que parou durante um dia ou mais (sem tomar de antipiréticos) e depois regressou.
- Estiver invulgarmente irritado e agitado, mesmo após o tratamento para a febre.
- Tiver dor de ouvidos há mais de 48 horas.
- Não estiver a comer nem a beber. Não se esqueça de que é normal comer e beber menos quando se está doente. Os líquidos são mais importantes do que a comida.
- Tiver necessidades especiais que tornam os cuidados ainda mais difíceis.

Enquanto pai ou tutor, conhece o seu filho melhor do que ninguém. Se sente que precisa de ser visto por um médico de família, entre em contacto para obter ajuda.



Não tem a certeza sobre o que fazer? A Health Connect Ontario tem um **verificador de sintomas** e a opção de **conversar por mensagem com um(a) enfermeiro(a)**. Pode também **ligar para o 811** para falar com um(a) enfermeiro(a), disponível 24 horas por dia.

Ligue para o 911 ou dirija-se às urgências quando:

- Estiver preocupado(a) com a possibilidade de o seu filho estar gravemente doente.
- O seu bebé, com menos de três meses, tiver febre.
- O seu filho estiver com dificuldades em respirar ou estiver a respirar mais rápido do que o normal.
- Estiver preocupado(a) com o facto de o seu filho estar em risco de desidratação ou desidratado.

Abaixo indicamos apenas alguns exemplos de quando procurar atendimento de emergência. O Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO) disponibiliza mais informações para **ajudar a decidir se o seu filho precisa de atendimento de emergência**.

Para mais informações específicas sobre COVID-19 e crianças, incluindo complicações raras, consulte **My Child Has COVID. What Should I Know?** (O Meu Filho Tem COVID o que devo saber?) na série **Confused About COVID** (Confuso(a) relativamente à COVID).



Ajudar o seu filho em casa

- **Febre:** Trate a febre ou as dores com medicamentos de venda livre tais como paracetamol ou ibuprofeno se o seu filho puder tomá-los. Relembramos que a Aspirina ou os produtos com ácido acetilsalicílico (ASA) não são recomendados para crianças.



Ligue para o seu médico de família ou farmacêutico a solicitar aconselhamento caso tenha dificuldades em aceder a medicamentos de venda livre. A informação da Canadian Pediatric Society (Sociedade Pediátrica Canadense) destaca **how to take a child's temperature** como verificar a temperatura de uma criança) e o que fazer em caso de febre. Consulte o vídeo sobre **gerir a febre numa criança** do Serviço Nacional de Saúde britânico.

- **Olhos vermelhos e secreções:** Estes sintomas quase sempre passam por si só, sem antibiótico ou outra medicação. Compressas quentes e lágrimas artificiais podem ajudar a reduzir o desconforto.
- **Nariz entupido e a pingar:** Experimente sprays de limpeza salinos, um humidificador ou um aspirador nasal.
- **Dores de ouvidos:** Se notar que o seu filho mexe na orelha, pode ter dor de ouvidos. Dirija-se ao médico se a dor de ouvidos durar mais de 48-72 horas, se existir secreção no ouvido ou se a criança teve mais de 2-3 infeções de ouvidos no último ano.
- **Tosse:** Trate a tosse com um humidificador ou com o vapor do chuveiro. Se a tosse for seca, o ar frio da rua pode ajudar. Se o seu filho tiver, pelo menos, um ano, pode dar-lhe 1-2 colheres de chá de mel à noite.
- **Líquidos:** Certifique-se de que a criança toma líquidos suficientes, incluindo água, sopas, sumo de frutas ou até gelados de água. O leite materno/leite preparado é suficiente para os bebés pequenos que não bebem outros líquidos.

Sugestões para se manter saudável e evitar doenças

- Use máscara (e coloque uma máscara no seu filho) quando estiver em espaços fechados públicos com muita gente.
- Lave bem as mãos e frequentemente; utilize desinfetante das mãos quando não for possível lavá-las.
- Tussa e espirre para o antebraço e não para as mãos.
- Fique em casa com o seu filho quando este estiver doente, especialmente nos primeiros dias de maior infeção.
- Leve a vacina da gripe e mantenha as doses da COVID-19 em dia.



Ontario College of
Family Physicians

