

● **Ajudar a respirar**

Deve-se desentupir freqüentemente o nariz da criança, especialmente antes de dar de mamar ou de colocá-la para dormir. Bebês pequenos devem ser colocados para dormir deitados de bruços. Ambiente úmido pode ajudar a facilitar a respiração. Também pode ser útil fazer a criança inalar vapor de água de uma bacia de água quente (mas não fervendo).

O ar do quarto da criança deve ser sempre renovado, abrindo-se a porta e a janela duas ou três vezes por dia, mas mantendo-se a criança com tosse ou resfriado fora de correntes de ar.

● **Ar puro**

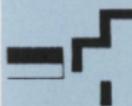
As crianças que moram e dormem em lugares onde há fumaça, seja ela de fogões ou de cigarro, estão mais sujeitas a contrair pneumonia.

Cuspir e espirrar perto de crianças também aumenta o risco. Pessoas resfriadas e com tosse devem ficar longe de bebês pequenos.

Educação para a Saúde

Tosses e Resfriados

Medidas
Vitais



Ministerio da Saude
Assessoria de Comunicação Social

AGÊNCIA BRASILEIRA DE SAÚDE
Esplanada dos Ministérios - Bloco 11, 9º Andar, Sala 530 - CEP 70058
Fones: (061) 226 8560/223.9118-FAX (061) 224.8747/225.6056/224.0797-Telex: (01) 1251/1752



UNICEF



OMS

Tosses e Resfriados

Conselhos Básicos

1 Se uma criança com tosse está respirando muito mais rapidamente do que o normal, ela está arriscada a ter pneumonia. É fundamental levá-la a uma clínica, centro ou posto de saúde, sem demora.

2 As famílias podem ajudar a evitar a pneumonia fazendo com que os bebês sejam amamentados com leite materno durante, pelo menos, os seis primeiros meses de vida e certificando-se de que as crianças sejam bem alimentadas e estejam com as vacinas em dia, de acordo com a idade da criança.

3 Deve-se ajudar a criança que está com tosse ou resfriado a comer e a beber bastante líquido.

4 Uma criança com tosse ou resfriado deve ser mantida aquecida, mas não quente, e deve respirar ar puro e sem fumaça.

Tosses e Resfriados

Informações Auxiliares



1

Se uma criança com tosse está respirando muito mais rapidamente do que o normal, ela está arriscada a ter pneumonia. É fundamental levá-la a uma clínica, centro ou posto de saúde, sem demora.

● Na maior parte das vezes, tosses, resfriados, dores de garganta e nariz escorrendo vão sarar sozinhos. Mas às vezes uma pneumonia se desenvolve e ameaça a vida da criança. Milhões de mortes infantis por pneumonia poderiam ser evitadas:

○ Se os pais soubessem quando uma tosse e um resfriado estão se transformando em uma infecção grave, que precisa de cuidados médicos

○ Se houvesse à disposição ajuda médica e remédio de baixo custo

● Os pais de uma criança com tosse devem saber que é fundamental levá-la rapidamente a uma clínica ou a um agente de saúde treinado se:

○ A criança estiver respirando muito mais depressa do que o normal (mais de 50 vezes por minuto).

○ A parte inferior do peito da criança (área entre as duas metades da caixa torácica) afunda quando a criança inspira, ao invés de se expandir, como seria normal.

○ A criança não consegue beber nada

● Se uma criança está respirando normalmente, tosse, resfriado e nariz escorrendo podem ser tratados em casa, sem remédios. Em sua maioria, os medicamentos vendidos para tosse e resfriado ou são inúteis ou são prejudiciais.

2

As famílias podem ajudar a evitar a pneumonia fazendo com que os bebês sejam amamentados com leite materno durante pelo menos os seis primeiros meses de vida e certificando-se de que as crianças sejam bem alimentadas e estejam com as vacinas em dia, de acordo com a idade da criança.

● **Aleitamento materno**

O aleitamento materno ajuda a proteger contra infecções. Em média, há duas vezes mais ocorrências de pneumonia em bebês amamentados com leite artificial ou de vaca do que em bebês amamentados no peito. É particularmente importante dar somente o leite materno durante os primeiros quatro a seis meses de vida do bebê.

● **Alimentação**

Em qualquer idade, uma criança bem alimentada está menos sujeita a ficar gravemente doente ou a morrer devido a pneumonia.

● **Vitamina A**

A vitamina A, encontrada na laranja ou nas frutas amarelas e nos vegetais de folhas verdes, também ajuda a proteger contra a pneumonia.

● **Imunização**

A imunização deve estar completa antes da criança completar um ano de idade. Assim, a criança estará protegida contra algumas das causas mais comuns de infecções respiratórias graves, incluindo-se a coqueluche, a difteria, a tuberculose e o sarampo.

● **Excesso de pessoas num mesmo ambiente**

O excesso de pessoas num mesmo ambiente ajuda a espalhar tosses e resfriados. À noite, as crianças amamentadas no peito podem dormir com a mãe. Mas as crianças mais velhas devem ser estimuladas a dormir sozinhas.

3

Deve-se ajudar a criança que está com tosse ou resfriado a comer e a beber bastante líquido.

● Quando uma criança está sendo tratada em casa é importante lembrar os seguintes cuidados:

● **Manter a alimentação**

Podem ser difíceis alimentar uma criança que mama no peito quando ela está com tosse ou resfriado. Mas a alimentação ajuda a combater a infecção e também a proteger o crescimento da criança. Portanto, é importante continuar tentando amamentar no peito. Normalmente, desentupir o nariz da criança ajuda para que ela consiga sugar o peito. Se a criança não consegue sugar, é melhor tirar o leite do peito e dar para a criança de colher ou em uma caneca limpa.

As crianças que não mamam no peito devem ser convencidas a comer pequenas porções de comida muitas vezes por dia. Os períodos de "jejum" provocados pela doença e pela falta de apetite são uma das principais causas de crescimento deficiente. Após a doença, a criança deve comer uma refeição suplementar por dia, durante uma semana. A recuperação não será completa enquanto a criança não estiver com pelo menos o mesmo peso que tinha quando ficou doente.

● **Dar bastante líquido**

Todas as crianças com tosse e resfriado devem beber bastante líquido.

4

Uma criança com tosse ou resfriado deve ser mantida aquecida, mas não quente, e deve respirar ar puro e sem fumaça.

● **Manter aquecida, mas não quente.**

Os bebês e as crianças muito pequenas perdem calor facilmente, por isso é importante mantê-los cobertos e aquecidos, mas não demasiadamente quentes ou agasalhados demais.

Nem sempre febre é sinal de doença grave. Entretanto, se uma criança está com febre, pode-se dar paracetamol (ou outro antitérmico).