

Volta às aulas e tempo seco causam aumento no número de crianças com doenças respiratórias

Ter 06 setembro

O inverno marca a chegada do tempo mais frio e seco, com baixa umidade relativa do ar, causando uma série de problemas respiratórios, principalmente, nas crianças. Somente de junho a agosto deste ano, o Hospital Infantil João Paulo II (HIJPII), da [Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais \(Fhemig\)](#), atendeu mais de 5,5 mil crianças no pronto atendimento com esse diagnóstico. Um aumento de quase 40% em relação ao mesmo período do ano passado.

A pneumologista pediátrica do setor de Internação e do Ambulatório de Especialidades do HIJPII, Chalene Guimarães Soares Mezêncio, explica que o crescimento se deve ao retorno às aulas e atividades habituais, fazendo com que os vírus respiratórios – que circulam durante todo o ano, porém com maior prevalência nas estações de outono e inverno – voltassem a circular com mais força em 2022, com o fim do uso obrigatório das máscaras e o aumento do convívio social. Assim, as crianças, que não foram expostas a esses vírus por dois anos, adoeceram todas juntas.

“Em 2021, grande parte das crianças e dos adultos ainda estava em isolamento parcial em suas casas, devido à pandemia da covid-19, com o mínimo de vida social, além do uso constante de máscaras. Assim, os vírus respiratórios não se espalharam tanto e elas também não tiveram oportunidade de conquistar imunidade, já que, para isso, é necessário estar exposto e ter contato com os vírus”, explica Chalene.

Quadros de repetição

De acordo com a médica, a maioria dos casos são quadros gripais de repetição, com tosse, coriza, coceira no nariz, dor de garganta e febre.

“Observamos muitos quadros prolongados, que persistem por até três semanas e, em muitos casos, já emendam em um novo quadro viral,

deixando os pais angustiados sem observar melhorias com a medicação”.

Fhemig / Divulgação

O período é ainda mais crítico para crianças que já têm doenças crônicas como asma e rinite alérgica, com crises de chiadeira de repetição. “Elas sofrem mais com as infecções virais e com a baixa umidade, pois apresentam quadros mais pronunciados, com cansaço e falta de ar e, algumas vezes, com necessidade de internação para suporte ventilatório e uso de medicações”, afirma.

Baixa umidade

A explicação para a baixa umidade do ar causar tantos problemas é devido ao ressecamento de toda a via aérea (que vai desde o nariz até os pulmões) deixando o muco mais espesso – que é um dos mecanismos de proteção do corpo humano, as narinas mais ressecadas e os olhos secos, levando à redução da defesa das infecções e, conseqüentemente, ao aumento dos sintomas de cansaço para respirar, sangramento nasal e coceira. Crianças com até três anos são ainda mais acometidas, por terem a via aérea pequena e menos imunidade contra agentes infecciosos.

Além disso, os baixos níveis de umidade diminuem a dispersão de partículas da poluição. Ou seja, os poluentes ficam ainda mais concentrados no ar, aumentando, assim, a quantidade inalada e piorando as doenças alérgicas como asma, rinite e conjuntivite.

Prevenção

Ingestão de muita água e alimentos saudáveis, que ajudam a manter a hidratação é a melhor opção para evitar os incômodos do tempo seco. Manter o quarto umidificado em dias críticos, com o uso de umidificadores elétricos, uma bacia de água no ambiente ou uma toalha bem molhada no chão também podem aliviar os sintomas e prevenir o agravamento das doenças respiratórias.

No entanto, é preciso estar atento ao excesso de umidade, que pode acabar levando ao surgimento de mofo e fungos, piorando ainda mais os sintomas de alergia. Também é importante lembrar do risco de afogamento das crianças durante a noite com o uso de bacias de água no quarto.

“Vida ao ar livre sempre é o melhor remédio para prevenção. Evitar aglomerações em ambientes fechados diminui o risco de infecções virais, além de favorecer o contato com a natureza”, recomenda a pneumologista.

Além disso, não se deve esquecer da importância de manter o cartão de vacina das crianças sempre em dia. A vacina contra a Influenza (conhecida popularmente como vacina contra a gripe) está disponível nos postos de saúde para crianças de seis meses a cinco anos.

Quando procurar o médico

Em casos de sintomas prolongados de febre, prostração e tosse com falta de ar, é recomendado que o responsável leve a criança para avaliação médica.

Lembrando que não é indicado o uso de medicamentos, além dos antitérmicos, que não sejam receitados por um especialista.

**Este conteúdo foi produzido durante o período de restrição eleitoral e publicado somente após a oficialização do término das eleições.*