

"Constipação na criança"



USF ANDREAS
MAFRA



ANDREAS
Unidade de Saúde Familiar

Revisão anual - Fevereiro 2017

PREVENÇÃO - CONSELHOS:

- **Na escola:** a criança **não deve ser impedida de frequentar as aulas** - o período de transmissão dos vírus dá-se muitas vezes antes do início dos primeiros sintomas.
- **Higiene:** promover a **lavagem frequente das mãos** ou limpeza com desinfetantes para as mãos à base de álcool. **Evitar tocar na boca, nariz e olhos dos colegas.** As crianças devem ser instruídas a tossir e espirrar para um lenço de papel e devem descartá-lo de imediato.
- **Vacinação:** contra o **virus influenza** pode ser dada a crianças a partir dos 6 meses, de forma a prevenir a infecção e complicações.

CONTACTE-NOS

*R. Dr. Domingos Machado
Pereira 9B, 2640-475 Mafra
261818101*

<http://www.usfandreas.com/>

HORÁRIO

*2ª a 6ª feira
8:00 - 20:00*

*Na dúvida, contacte
sempre o seu médico
assistente.*

*Joana Paço
Interna de Medicina Geral e Familiar*

SABIA QUE...

A **constipação**, é uma **infecção viral** aguda e auto-limitada das **vias respiratórias superiores** que se caracteriza por **espirros**, **corrimento e congestão nasal**, **dor de garganta**, **tosse**, **febre baixa**, **dor de cabeça** e **mal-estar geral**.

O **pico** dos sintomas **dura** cerca de **2 a 3 dias**, com uma melhoria clínica gradual durante os **10 a 14 dias** seguintes (ou 5 a 7 dias se criança mais velha ou adolescente).

A **tosse** poderá ser o **último sintoma a desaparecer**, podendo perdurar até 4 semanas.

Em caso de **persistência dos sintomas**, a **criança deverá sempre ser reavaliada**, pois isto poderá significar uma complicação da doença ou outro diagnóstico (p.e. pneumonia).

RECOMENDAMOS:



1. **Hidratação** adequada.
2. Ingestão de **líquidos quentes** (chás e canja de galinha).
3. **Lavagem nasal** com spray de água do mar ou soro fisiológico (SF).
4. **Mel** (1/2 a 1 colher de chá principalmente à noite em crianças a partir dos 2 anos de idade).
5. **Vitamina C** profiláctica (ajuda a acelerar o processo de cura da constipação).

Apesar de simples, estes gestos **ajudam a fluidificar as secreções**, promovendo a sua eliminação, tendo adicionalmente um efeito calmante na mucosa respiratória.

TRATAMENTO SINTOMÁTICO:

Os **medicamentos** devem ser administrados **apenas de acordo com as instruções médicas**, devendo sempre privilegiar-se uma abordagem inicial sem recurso a medicamentos.

Febre: paracetamol (crianças > 3 meses) ou ibuprofeno (> 6 meses).

Congestão nasal: Lavagem com SF ou água do mar. Descongestionantes nasais só a partir dos 12 anos de idade.

Tosse: hidratação, líquidos quentes e mel.

NÃO RECOMENDAMOS:



Outras **medicações** utilizadas habitualmente em **adultos não são recomendadas** em crianças, tais como:

- Antibióticos,
- Antihistamínicos,
- Corticoides nasais,
- Antitússicos,
- Expectorantes e mucolíticos,
- Broncodilatadores,
- Vapores,
- Probióticos e suplementos com minerais (Zinco) e produtos naturais (Echinacea purpurea).



Em diversos estudos, não só **não se mostraram superiores** à utilização do placebo como ainda **foram responsáveis por efeitos adversos**.

Ref. Bibl.: Pappas, D. The common cold in children: Management and prevention, UpToDate 24 Janeiro 2017.