



Dr. José Roberto Stefani

Pediatra e Neonatologista

Professor de Pediatria · Centro Universitário Max Planck

CRM/SP 43.076

O que fazer quando a criança está doente?

Quando uma criança adoece, o corpo entra em um processo intenso de luta contra a infecção e recuperação. Durante esse período, as necessidades físicas e emocionais da criança mudam significativamente, exigindo adaptações na rotina da família para garantir uma recuperação segura e eficaz.

O Repouso é Fundamental

O descanso é o melhor aliado do sistema imunológico. É altamente recomendável que a criança fique em casa durante todo o período da doença. O ambiente escolar ou a creche, além de expor outras crianças ao contágio, exige uma energia que o corpo doente não tem para gastar.

O padrão de sono pode se alterar bastante. A criança pode não dormir bem à noite devido a sintomas como tosse ou congestão nasal, e preferir dormir por curtos períodos durante o dia. Respeite esse ritmo: deixe-a descansar sempre que demonstrar cansaço.

Ambiente e Atividades

Cada criança reage de forma diferente à doença. Algumas preferem ficar na cama, enquanto outras preferem ficar no sofá ou se movimentar lentamente pela casa. Não é necessário forçá-las a ficar deitadas se não quiserem, mas as atividades devem ser calmas (brincar em silêncio, ler histórias, montar quebra-cabeças).

O ambiente deve ser preparado para o conforto:

- Mantenha o quarto fresco e arejado (abra as janelas periodicamente para ventilação, evitando correntes de ar diretas sobre a criança).
- Mantenha uma higiene rigorosa do ambiente e das mãos para evitar a propagação da doença para o resto da família.

Alimentação e Hidratação

A Regra de Ouro da Hidratação	A Paciência com a Alimentação
Ofereça líquidos constantemente (água, sucos naturais não ácidos, caldos, chás claros). A hidratação é crucial, especialmente se houver febre, pois o corpo perde muito líquido.	Nos primeiros dias, a perda de apetite é normal. NÃO FORCE a criança a comer. Ofereça pequenas porções de alimentos nutritivos e fáceis de engolir apenas quando ela demonstrar fome.

Medicações: O que usar e o que evitar

Muitas doenças infantis, como gripes e resfriados comuns, são causadas por vírus e resolvem-se sozinhas com o tempo e suporte adequado. Para aliviar o desconforto, podem ser utilizados analgésicos e antitérmicos nas doses habituais (como paracetamol ou dipirona).

Atenção aos medicamentos que NÃO devem ser usados sem prescrição médica expressa:



Dr. José Roberto Stefani

Pediatra e Neonatologista

Professor de Pediatria · Centro Universitário Max Planck

CRM/SP 43.076

- Antibióticos (não funcionam contra vírus e o uso indiscriminado cria resistência bacteriana)
- Corticoides e xaropes para tosse ou descongestionantes podem ter efeitos colaterais graves.
- Aspirina (Ácido Acetilsalicílico - AAS), que é contraindicada em crianças devido ao risco de Síndrome de Reye, uma complicação rara mas grave.

ATENÇÃO: Sinais de Gravidade

Na presença de sinais de gravidade, é necessário ir ao hospital IMEDIATAMENTE, independentemente do tempo que a criança iniciou os sintomas.

Os principais sinais de alerta são:

- **Respiração difícil ou muito rápida**
- **Criança muito cansada ou com falta de ar**
- **Coração muito acelerado**
- **Mudança na coloração da pele (pálida, acinzentada ou lábios roxos)**
- **Manchas na pele (especialmente pintinhas vermelhas ou arroxeadas)**
- **Prostração extrema (criança muito "molinha" ou difícil de acordar)**

O Retorno à Rotina

A regra geral de segurança (recomendada pela Sociedade Brasileira de Pediatria e escolas) é que a criança deve permanecer em casa por pelo menos 24 horas após o desaparecimento completo da febre (sem o uso de antitérmicos). Siga sempre as orientações específicas do seu pediatra para a liberação médica.

Cuidando de Quem Cuida

Cuidar de uma criança doente é exaustivo física e emocionalmente. É importante que os pais busquem apoio e tentem descansar quando a criança dorme. Um alerta importante de segurança: por mais cansado que você esteja, nunca se deite no sofá para dormir com o bebê no colo, pois há risco grave de sufocamento acidental.

Referências Bibliográficas

- [1] Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manuais de Orientação às Famílias.
- [2] Ministério da Saúde do Brasil. Protocolos de Suporte Básico de Vida.
- [3] Children's Hospital of Philadelphia (CHOP). Signs of Respiratory Distress in Children.
- [4] Associação Paulista de Medicina (APM). Sinais de alerta em pediatria.