

# PASSAR O INVERNO

## SEM FICAR DOENTE

As crianças e os adultos respiram, preferencialmente, através das narinas e a maioria dos recém-nascidos são, obrigatoriamente, respiradores nasais. A respiração nasal é a forma correcta de respirar e traz vários benefícios:

- O ar é aquecido a 35°C – temperatura óptima para os pulmões;
- O ar é humidificado;
- Os pelos e a membrana do nariz filtram o ar, impedindo a entrada de impurezas;
- Entre outros.

A respiração bucal prolongada pode trazer sérias consequências à criança, devido à inspiração de um ar com pouca humidificação, aquecimento e filtragem. No entanto, em caso de obstrução nasal somos obrigados a respirar pela boca, com todas as desvantagens inerentes.

O Inverno é o tempo das gripes e constipações. E, apenas com uma constipação, a criança começa a ter o nariz obstruído por secreções. Posto este quadro, tanto pode estabilizar (não trazendo qualquer evolução posterior), como pode piorar (com o aumento da tosse, aparecimento de febre ou aumento dos sons respiratórios).

A melhor forma de abordar esta condição é prevenindo-a!

Estas são algumas das estratégias que poderá adoptar no dia a dia para ajudar o seu bebé a passar um Inverno saudável:

- Manter uma boa higiene das mãos antes e depois de manipular os objectos do bebé (chucha, brinquedos, biberões, etc) ou mesmo o bebé, para que não haja contágio através do contacto directo com a saliva ou muco, nomeadamente a partir das mãos.
- Evitar, na medida do possível, que a criança frequente a creche até ter 3 meses, principalmente nos meses entre Novembro e Março.
- Se tiver irmãos mais velhos, confirmar que lavam as mãos com água e sabão mal cheguem da escola e impedir que tussam ou espirrem a menos de um metro do bebé.
- Evitar o contacto directo com qualquer pessoa adoentada. No caso de serem os pais, aconselhamos que utilizem uma máscara e lavar muito bem as mãos antes de cuidar do bebé.
- Evitar estar muito tempo em salas de espera de consultas médicas.
- Evitar locais de grande concentração de pessoas, poluídos e/ou com fumo de tabaco.



Mónica Cruz | Fisioterapeuta

