

## As doenças respiratórias nas crianças

Buscando orientar a população sobre os males da poluição e as formas de combatê-la, escolheu-se o dia 14 de agosto como o Dia do Combate à Poluição. Não é novidade para ninguém que os poluentes presentes no ar prejudicam nossa saúde e é uma das maiores preocupações ambientais do século XXI.

Ela é resultado do tráfego excessivo de veículos e da atividade industrial, que causa uma piora na qualidade do ar.

Junto à poluição surgem as doenças respiratórias que são mais frequentes durante a infância. É necessário ficar atento. Resfriado, pneumonia, amigdalites, otite, sinusite, rinite, bronquite, asma, entre outras, são as mais comuns.

Existem medidas que podem ser tomadas para amenizar essas enfermidades, como ter uma alimentação balanceada com legumes, verduras e frutas; beber muito líquido; praticar atividade física etc.

Caso essas doenças peguem os pequenos, os cuidados são diversos: preparação de alimentos sob a forma pastosa ou líquida, oferecendo em menores quantidades, respeitando a falta de apetite da criança e não forçando a alimentação; aumentar os líquidos: água, chás e sucos; manter a criança em ambiente ventilado, tranquilo e agasalhada no frio; fluidificar e remover secreções e muco das vias aéreas superiores frequentemente; evitar contato com outras crianças; se houver febre de até 38.4°C, oferecer um banho morno por 15 minutos, aplicar compressa com água morna e álcool e retirar o excesso de roupas.

A qualidade do ar nos ambientes, tanto em casa como no trabalho, é ainda mais importante. Os ambientes mal arejados aumentam a sobrevivência de microrganismos, favorecendo o aparecimento das infecções.

Fonte: <http://www.hospvirt.org.br/enfermagem/port/infrespi.htm>