



LAVAGEM NASAL

Boletim Informativo

Infeções Respiratórias

Em Portugal, as infeções respiratórias na criança são a principal causa de ida ao médico ou ao serviço de urgência.

As infeções das vias respiratórias superiores, nomeadamente do nariz, garganta e ouvidos são causadas por vírus e mais comuns durante os meses frios.

Uma criança com menos de 6 anos pode ter 6/8 infeções por ano, número este que vai diminuindo com o aumento da idade.

Os sintomas são variados e dependem da região das vias respiratórias que está a ser mais afetada pelo vírus.

Os sintomas mais frequentes que podem ocorrer isoladamente ou em simultâneo:

- Obstrução/congestão nasal ("nariz entupido");
- Secreções nasais;
- Dor de garganta;
- Dor de ouvidos;
- Tosse;
- Febre.



Porque é que as infeções respiratórias são tão frequentes nas crianças?

O veículo mais importante dos vírus parece ser as mãos, e tendo em conta a partilha frequente de brinquedos e o contacto direto entre crianças é fácil o contágio.

Outros fatores de risco são:

- A exposição ao fumo do cigarro;
- Poucos cuidados de higiene;
- A aglomeração de crianças em espaços fechados. É muito frequente as crianças estarem em ambientes onde há maior circulação de vírus, como as creches/jardins de infância.



A lavagem nasal com soro fisiológico tem se revelado uma das medidas mais eficazes no alívio dos sintomas e na prevenção de possíveis complicações das infeções respiratórias.

Lavagem Nasal

O que é?

A irrigação nasal lava a cavidade nasal com solução salina. A solução recomendada para irrigação nasal é a solução salina normal (cloreto de sódio a 0,9%).



Quais as vantagens?

- Melhora a saúde nasal;
- Alivia a secura nasal;
- Limpa as secreções pegajosas e espessas, ajudando a reduzir a obstrução nasal ao diminuir as secreções;
- Ajuda na eliminação de impurezas, alergénios, bactérias, vírus, entre outros;
- Ajuda a prevenir infeções respiratórias superiores;
- Ajuda a tratar a sinusite e a rinite;
- Reduz a rinite alérgica;
- Reduz a tosse;
- Facilita a alimentação;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora o sentido do paladar e olfato;
- Reduz a necessidade de medicamentos como antibióticos, anti-histamínicos, descongestionantes, entre outros;
- Reduz as faltas à creche/escola para as crianças e diminui o absentismo laboral para seus pais/cuidadores.



Sabia que...

As crianças produzem em média um litro (4 chávenas) de secreções nasais todos os dias e ainda mais quando estão com infeção respiratória ou têm alergias.

Não é fácil para as crianças, que não se conseguem assoar, eliminar esta quantidade de secreções.

A partir de que idade?

Pode ser iniciada desde o nascimento até a criança ter idade suficiente para ser capaz de realizar a higiene sozinha.

Segundo o Dr. Hugo Rodrigues, pediatra responsável pelo blog *Pediatra para Todos* refere "Brinco com os meus pacientes dizendo-lhes que o bebé deveria nascer com um frasco de soro nasal nas mãos".



Com que frequência deve ser feita?

De uma forma geral recomenda-se que seja feita pelo menos uma lavagem nasal todos os dias (salvo indicação médica contrária).

O que pode variar o número de vezes é a situação clínica da criança (se apresentar mais secreções deve aumentar-se a frequência das lavagens diárias) e sempre que os pais considerem necessário.

Há estudos que mostram que a lavagem nasal feita, pelo menos, 2 vezes ao dia, é capaz de reduzir até 40% da incidência de gripes e constipações.

Qual a pressão que devo exercer?

A instilação do soro não deve ser feita de uma forma rápida, mas de uma forma contínua, observando-se a sua saída pela narina contrária.



O nariz ajuda a filtrar, humidificar e aquecer o ar que respiramos. Para cumprir a sua função este "filtro" deve estar limpo!

Um nariz obstruído impede que a criança respire facilmente e pode atrapalhar o seu quotidiano, como a alimentação e a qualidade do sono.

Qual a quantidade de soro a usar?

A quantidade de soro fisiológico a instilar é variável, pode variar consoante a idade e se a criança e a quantidade de secreções.

Recomenda-se:

- Crianças com menos de 6 meses – 2 a 5mL por narina
- Crianças entre os 6 meses a 2 anos – 5 a 10mL por narina
- Crianças entre os 2 e os 8 anos – 10 a 15mL por narina
- Crianças a partir dos 8 anos – 10 a 15/20ml por narina

Se a instilação de soro for mal tolerada pelo bebé, comece por menores quantidades e vá progressivamente aumentando.

Se o soro não sair pela narina contrária aumente a quantidade de soro. Por vezes a quantidade já é insuficiente para o tamanho da criança.



É importante familiarizar o bebé desde cedo com esta prática e introduzi-la na sua rotina diária.

De acordo com a idade da criança:

- Explicar à criança o que se vai fazer.
- Demonstrar como se faz (por exemplo, no pai/mãe ou até no boneco preferido)
- Mostrar o material e permitir que toque no mesmo;

Em que posição devo colocar a criança?

As crianças mais pequenas têm um canal auditivo mais curto e horizontal, o que facilita o refluxo de líquidos para esta região se a criança estiver deitada quando se instila o soro.

Recomenda-se:

- Posição de sentado preferencialmente;
- Até aos 3-4 meses pode colocar o bebé de lado em cima de uma almofada (cabeça mais elevada);
- A partir dos 4-5 meses, quando já tem algum controlo da cabeça, colocar na posição de sentada;
- Nas crianças mais velhas pode fazer-se em pé.



Idealmente a criança deve ser colocada na posição de sentada, com o tronco ligeiramente inclinado à frente e a cabeça inclinada para o lado contrário àquele onde vamos instilar o soro fisiológico.

Como fazer lavagem ao nariz?



- Lavar bem as mãos antes e depois da higiene nasal;
- Encher a seringa com a quantidade que deseja instilar;
- No inverno aqueça a seringa com o soro, entre as mãos (para que fique à temperatura ambiente ou levemente aquecido, nunca frio), evitando assim que a mucosa das fossas nasais fique irritada;
- Se necessário envolver a criança numa toalha de forma a conter os seus movimentos e mantê-la mais segura durante a lavagem nasal;
- Colocar a criança na posição de sentada e ligeiramente inclinada para a frente, coloque uma toalha enrolando-a, incline a cabeça ligeiramente para um dos lados e instile o soro na narina de cima.
- Repetir para o lado oposto.
- Se necessário repetir o procedimento até que o nariz esteja limpo.



Material:

- Soro fisiológico (à temperatura ambiente ou ligeiramente aquecido);
- Seringa de uso individual;
- Adaptador de seringa (opcional);
- Toalha de rosto / manta / fralda de pano (usados para envolver o bebé, de forma a mantê-lo mais contido e seguro).

Todos os produtos usados são individuais e não devem ser partilhados;

Em caso de dúvidas consulte um profissional de saúde.