



# COMEÇOU A CRECHE, CHEGAM AS VIROSES!

BOLETIM INFORMATIVO

## AS VIROSES E O SISTEMA IMUNITÁRIO

Começa a creche e parece que todas as semanas temos uma virose diferente!

São infecções respiratórias, gastroenterites, varicela, entre outras, as creches são verdadeiros “campos de treino” para o sistema imunitário dos mais pequenos (e dos pais também).



Nos primeiros anos de vida, o sistema imunitário da criança está a aprender a identificar e a responder de forma eficaz aos diversos agentes infecciosos.

Este período de maior vulnerabilidade implica que o contato com vírus e bactérias, acaba por desencadear frequentemente infecções, especialmente em ambientes de grande socialização, como as creches.

A creche ou o “infetário”, como provavelmente já ouviu chamar. “Prepara-te, nos primeiros tempos a criança vai estar sempre doente.” Também já ouviu esta?

As infecções têm um papel importante no desenvolvimento do sistema imunitário.

É através do contato com diferentes microrganismos que o sistema imunitário das crianças começa a “treinar”, criando memórias imunitárias que serão essenciais para a proteção ao longo da vida.

É um equilíbrio delicado entre exposição e proteção!



# AS VIROSES E O SISTEMA IMUNITÁRIO

O sistema imunitário, também conhecido por sistema imunológico ou sistema imune, é responsável por desencadear o processo de defesa e manter, assim, o equilíbrio e bom funcionamento do organismo, protegendo-o de certo tipo de doenças.

A imunidade pode ser classificada como **imunidade inata ou natural** e a **imunidade adquirida ou adaptativa**.

## IMUNIDADE INATA OU NATURAL

Existe desde o nascimento e age como a primeira linha de defesa, de forma rápida e pouco especializada evitando a entrada de microrganismos, ao mesmo tempo que combate os que conseguem penetrar nos tecidos do hospedeiro.



Este tipo de imunidade natural é representada por barreiras físicas (como a pele, pelos, saliva, entre outros), químicas e biológicas presentes em todos os indivíduos, independentemente de contato prévio com os agentes agressores.

## IMUNIDADE ADQUIRIDA OU ADAPTATIVA

Não nasce com a criança é a que se adquire após o organismo entrar em contato com agentes infecciosos, que se desenvolve ao longo da vida.

É a segunda linha de defesa do organismo e tem o importante papel de dar origem às células de memórias, que são específicas para um microrganismo. Apesar de demorarem mais a serem estabelecidas, são mais eficazes no combate às doenças.

A imunidade adquirida ou adaptativa através:

**Aleitamento materno** - O leite materno está cheio de ingredientes vivos, bem como de outros componentes bioativos, todos ajudam a combater as infeções e a prevenir as doenças, contribuindo para um desenvolvimento saudável.



**Vacinação** - A nível individual pretende-se que a pessoa vacinada fique imune à doença ou, nos casos em que isso não é possível, que tenha uma forma mais ligeira da doença quando contactar com o agente infeccioso que a causa. A nível da população pretende-se eliminar, controlar ou minimizar o impacto da doença na comunidade, sendo necessário que a percentagem de pessoas vacinadas na população seja a mais elevada possível.

(As vacinas do Plano Nacional de Vacinação (PNV) são gratuitas e a vacinação é um dever de todos os cidadãos. O seu cumprimento legal não é obrigatório, à exceção da vacina contra o tétano e difteria. PNV não é estático. Vão sendo introduzidas alterações sempre que se justifique).



**Exposição a agentes infecciosos** - vírus, bactérias, entre outros.

# AS VIROSES E A CRECHE

Frequentar uma creche representa um marco importante para uma criança por motivos diferentes, inclusive do ponto de vista do desenvolvimento do sistema imunológico.

A palavra “doente” está entre aspas propositadamente, uma vez que a podemos encarar como o processo natural de crescimento do sistema imunitário da criança.

## Vamos deixar as crianças ficarem doentes?



## Não podemos colocar as crianças em “bolhas”!

Colocar a criança numa “bolha” ou protegê-la excessivamente contra o contato com o ambiente externo, por mais que pareça uma atitude cuidadosa, pode ser prejudicial a longo prazo. O isolamento impede o desenvolvimento da imunidade, deixando o sistema imunológico “inexperiente” e menos preparado para enfrentar infecções futuras.

**Só poderemos ser saudáveis na vida adulta se formos adoecendo e criando imunidade cumulativa enquanto somos crianças.**

## FATORES QUE FAVORECEM OS CONTÁGIOS NAS CRECHES

- Comportamentos de higiene inadequados pelas crianças;
- Curiosidade;
- Manipulação de objetos com a boca;
- Partilha muito comum de objetos (chucha, brinquedos...);
- Beijo fácil;
- Imaturidade imunológica;
- Concentração de crianças;
- Entre outros



## COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO DOS VÍRUS?

Dependendo do vírus a transmissão pode ocorrer:

- Contato direto (com uma pessoa infetada);



- Contato com gotículas (espirros, tosse, saliva);



- Oral-fecal;



- Contato com objetos ou superfícies contaminadas.



# AS VIROSES E A CRECHE

São conhecidos cerca de **1.000 vírus** capazes de induzir doenças em humanos. De acordo com as estatísticas é normal a criança ficar doente até 12 vezes por ano!

Das 12 vezes, 8 podem acontecer durante o inverno.

As crianças com menos 5 anos podem ficar doentes a cada duas semanas.

## O QUE SÃO AS VIROSES?

Quase 95% das infecções observadas em creches são infecções banais, benignas e autolimitadas.

A maior parte das doenças que afetam as crianças é causada por vírus, sendo comum o termo "virose".

Na prática, o médico de família e/ou pediatra consegue muitas vezes reconhecer, pela combinação de sintomas e uma observação cuidadosa, qual o vírus que está a provocar a infeção.

No entanto, identificar o vírus exato nem sempre altera o tratamento inicial, uma vez que o foco principal geralmente passa pelo alívio dos sintomas.

É essencial manter a calma e confiar no acompanhamento dos profissionais de saúde, monitorando a evolução da doença.

Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.

## ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR O RISCO DE CONTÁGIO

- Lavar frequentemente as mãos, principalmente após a muda da fralda ou ida à casa de banho;
- Incentivar às regras de higiene respiratória (cobertura da boca e do nariz ao tossir ou espirrar);
- Preferir o espaço exterior;
- Promover o arejamento dos espaços;
- Desinfetar adequadamente os brinquedos e superfícies;
- Limpar com frequência as secreções e descartar os lenços usados;
- Tentar, sempre que possível, não levar a criança para o infantário se ela estiver doente;
- Praticar uma alimentação saudável e variada;
- Cumprir o plano nacional de vacinação.

Para os pais e educadores, adotar estas práticas é fundamental não só para proteger a saúde das crianças, mas também para manter um ambiente mais seguro para todos.

Apesar de desgastante faz parte de um processo natural de fortalecimento do sistema imunológico.

Depois de um tempo, a criança vai acumulando essa "experiência imunológica" e as doenças começam a diminuir em frequência e intensidade.



Na creche, a alegria é contagiante mas, lembre-se, as viroses também!

