



João Lima Gabriel
Médico



www.clinicadaeducacao.com

Rinovírus: Prevenção e Tratamento

Neste artigo, ficamos a saber como prevenir o rinovírus, as atitudes a tomar quando as crianças apanham o vírus, seja em casa ou nas creches e jardins-de-Infância.

O rinovírus é um tipo de vírus com mais de 100 variedades diferentes e representa a mais frequente causa de constipação. Esta, por sua vez, ainda que se trate na maioria dos casos de uma infecção ligeira e autolimitada, é a doença mais comum na nossa espécie, tendo um custo e uma repercussão económica indirectos enormes, traduzidos pelo absentismo escolar infantil ou juvenil e pelo absentismo laboral entre os adultos, sejam pais ou não.

A constipação pode ocorrer em qualquer altura do ano, ainda que o maior número ocorra durante o Outono e o Inverno, independentemente da localização geográfica. O rinovírus é o seu principal agente etiológico, ou seja, é a sua causa mais frequente, inaugurando a época das constipações no início do Outono, constituindo uma fatia importante das constipações primaveris e representando uma grande proporção das constipações estivais. É no Inverno que a actividade deste tipo de vírus está normalmente diminuída, sendo outros os vírus responsáveis pelas constipações inverniais mais debilitantes.

Não se sabe o porquê desta sazonalidade. Alguns lembram a nossa predilecção, durante os meses frios, por ambientes confinados, e a proximidade consequente entre nós que facilita a transmissão do vírus. Mas sabe-se que a temperatura ambiente não influencia a frequência da infecção nem a gravidade do quadro e, contrariamente à crença popular, a “corrente



de ar” e o tempo chuvoso ou “aquela molha apanhada” não afectam a nossa resistência à infecção ao rinovírus.

CRIANÇAS SÃO AS MAIS AFECTADAS

As crianças são as mais afectadas com uma média de quatro a oito infecções respiratórias superiores por ano, consoante as faixas etárias, crescendo com a idade. A frequência de infecções é, por exemplo, maior entre as crianças que frequentam a escola ou o infantário, no entanto, quando as crianças do infantário passam para a escola primária, parecem apanhar menos constipações, presumivelmente porque terão adquirido algum tipo de imunidade.

As crianças são as que experienciam um quadro sintomático mais prolongado, uma média de 14 dias, 1 a 2 dias após exposição. Isto significa que uma criança pode estar doente, com sintomas intermitentes de cons-

tipação, durante inúmeros meses, sem que isso constitua um problema grave de saúde.

Os vírus respiratórios são transmitidos de pessoa-a-pessoa, quer através do contacto directo com secreções contaminadas, quer através do contacto com o vírus no ar ambiente, em gotículas transmitidas pelo espirro ou pela tosse.

Não se sabe qual dos dois mecanismos será o mais importante, no entanto, é seguro afirmar que a lavagem de mãos, o uso de lenços de papel e a contenção do espirro na prega do cotovelo, ajudam na prevenção do contágio das constipações, contágio esse mais frequente durante os primeiros dois a quatro dias do episódio.

ENSINAR CUIDADOS DE HIGIENE

O ensino destes cuidados de higiene aos nossos filhos será uma boa estra-



tégia de prevenção a pôr em prática, porque as crianças além de representarem um importante reservatório do vírus, são também as responsáveis pelo papel de introdução e de transmissão do rinovírus na maioria dos lares.

Na criança, o sintoma mais comum de uma constipação a rinovírus é a congestão nasal. Pode também existir um corrimento nasal claro ou amarelo e esverdeado, que não deverá ser interpretado necessariamente como sinónimo de infecção bacteriana. Pode existir febre nos primeiros três dias de doença, espirros, dor de garganta e rouquidão.

A tosse é menos frequente, mas se presente pode persistir durante semanas, indicando um provável envolvimento inferior do aparelho respiratório pelo próprio rinovírus ou por uma infecção bacteriana secundária. Outros sintomas são a irritabilidade, a dificuldade em dormir e a falta de apetite.

PREVENIR E TRATAR A CONSTIPAÇÃO

A prevenção da constipação inclui medidas simples de higiene, como:

1. O ensino às crianças de como lavar as mãos, esfregando-as com um

sabonete normal durante 15 a 30 segundos, sem haver necessidade de utilizar produtos antibacterianos;

2. O esfregar as mãos com solução alcoólica, pode ser uma boa alternativa à lavagem de mãos, se esta estiver indisponível;
3. O limitar o contacto directo com pessoas doentes, ou se estivermos doentes, de restringirmos o nosso contacto com pessoas saudáveis;
4. E o usar detergente antimicrobiano na higiene da casa.

O tratamento da constipação na criança resume-se ao controlo sintomático da febre e das dores de cabeça, usando-se o Paracetamol. O uso de aerossóis poderá melhorar a congestão e o corrimento nasal, assim como a lavagem nasal com o soro fisiológico ou a ingestão adequada de líquidos.

Não há evidência de eficácia que demonstre benefício na utilização de medicamentos anti-histamínicos, descongestionantes, expectorantes ou antitússicos. E os antibióticos não são drogas eficazes no tratamento das constipações. Salvo na presença de complicações bacterianas como uma otite, uma pneumonia ou uma sinusite, o seu uso deverá ser racional, evitando-se a utilização indevida deste grupo de medicamentos e o

aparecimento consequente de resistências antibióticas.

SINAIS DE ALARME

Eis alguns dos sinais de alarme que justificam a ida ao seu médico assistente:

1. Se sofre de alguma doença brônquica (asma, bronquite crónica, ...);
2. Se tem algum sintoma diferente dos descritos;
3. Se a constipação dura mais de dez dias, ou se a febre for muito alta (superior a 38,4°C por mais do que três dias);
4. Se existir uma recusa de ingestão hídrica;
5. Se existirem alterações comportamentais como a irritabilidade acentuada ou a letargia;
6. Se houver dificuldade respiratória;
7. Se se identificar infecção conjuntival purulenta;
8. Ou se houver sintomas de otite.

Evitar o contágio, restringindo o contacto com os indivíduos infectados, será uma das medidas fundamentais de prevenção no controlo da propagação destas infecções. Para tal, se considerarmos a evolução benigna da patologia, não hesite em resguardar o seu filho em casa, iniciando o tratamento sintomático e evitando o contágio de outros.