

Saúde da Criança

EM TEMPOS DE COVID-19



EDUCA



COVID19

UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL
CAMPUS CHAPECÓ

SAÚDE DA CRIANÇA EM TEMPOS DE COVID-19

Série de Cartilhas Educativas, edição 1, volume 1, número 4
Universidade Federal da Fronteira Sul

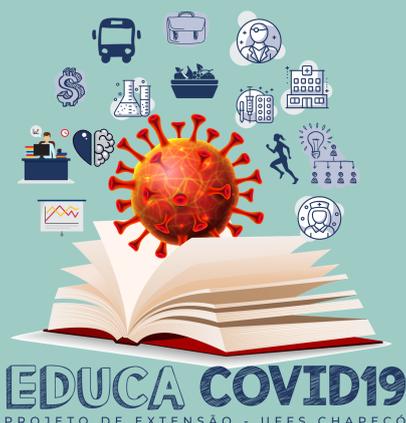
Chapecó/SC
2020



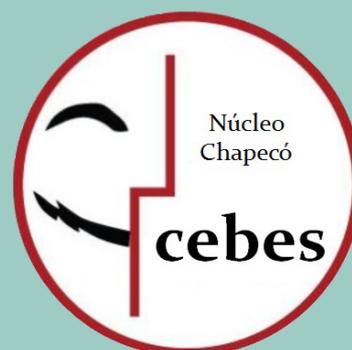
Este material foi desenvolvido com o intuito de oferecer informações pautadas em evidências científicas conforme orientações de órgãos de saúde.

É um portfólio elaborado para informar sobre a saúde da criança em tempos de COVID-19. Sendo assim, este conteúdo está sujeito a atualizações e alterações.

Organização:



Apoio:



UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL -
Campus Chapecó

COORDENAÇÃO:

Maíra Rossetto

AUTORES:

Julia Beatrice de Araújo

Thiago Inácio Teixeira do Carmo

Ana Gabrieli Sauer

Izadora Czarnobai

Rafaela Thais Schalanski

Maíra Rossetto

S255 Saúde da criança em tempos de COVID-19 / Maíra Rossetto
(Coord.) ; Julia Beatrice de Araújo ... [et al.] . - Chapecó: Ed. do
Autor, 2020
19 p. : il. color. - (Cartilhas Educativas; v.1, n.4)

ISBN 978-65-86545-08-1

1. Coronavírus 2. Covid-19 3. Vírus – Transmissão 4. Vírus –
Prevenção 5. Criança - saúde I. Série II. Rossetto, Maíra (Coord.)
III. Araújo, Julia Beatrice de IV. Universidade Federal da Fronteira
Sul V. Educa Covid19 Projeto de Extensão – UFFS Chapecó

CDD 614.58

Ficha catalográfica elaborada pela
Divisão de Bibliotecas – UFFS
Franciele Scaglioni da Cruz
CRB - 14/1585

SUMÁRIO

Uso de máscaras faciais em crianças e adolescentes em tempos de Covid-19.....	07
Como crianças e adolescentes devem usar máscaras?.....	08
Nutrição em tempos de Covid-19.....	09
Promoção de Saúde Mental em tempos de Covid-19.....	10
Pais e filhos em confinamento.....	11
Recomendações para uso saudável das telas digitais.....	14
Manejo respiratório em crianças e adolescentes com Covid-19.....	16
Casos Graves: o que é a Síndrome de Kawasaki?.....	17
Uso de dexametasona no tratamento pediátrico da Covid-19.....	18
Referências.....	19



USO DE MÁSCARAS FACIAIS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM TEMPOS DE COVID-19

Você sabe como o vírus é transmitido?

Contato com gotículas de saliva de pessoas contaminadas. Estas são eliminadas através da tosse, espirro e, até mesmo, pela fala.

Quem deve usar máscaras e por quê?

O uso é para todos com mais de 2 anos. A máscara retém grande parte de gotículas provenientes de tosses, espirros e da fala.

Como seria o uso de máscara por crianças e adolescentes?

Os pais precisam explicar para seus filhos a necessidade do uso de máscaras e os cuidados necessários. A principal finalidade do uso por crianças e adolescentes é impedir que elas, mesmo assintomáticas, transmitam o vírus. Ainda, vale reforçar o cumprimento das regras de higiene e afastamento.

Quando não usar máscara?

- Em crianças com menos de 2 anos e as que usam chupeta;
- Em casos de dificuldades para respirar;
- Quando propicie o risco de asfixia e estrangulamento;
- Quando favorece mais toques no rosto do que quando não se utiliza a máscara;
- Em crianças e adolescentes que apresentam doenças crônicas ou algum transtorno de desenvolvimento.





COMO CRIANÇAS E ADOLESCENTES DEVEM USAR MÁSCARAS?



Antes de colocar a máscara, lavar bem as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel.

Bebês com menos de 2 anos não devem usar máscara.



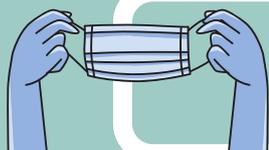
Crianças maiores e adolescentes devem usar máscara sempre que saírem de casa.

As máscaras devem cobrir o nariz e o queixo e não devem ficar frouxas.



Não se deve colocar a mão na máscara depois que sair de casa.

Retirar a máscara pelo elástico, cuidando para não encostar na face.



Após o uso, guardar a máscara em um saquinho e lavar bem as mãos.



NUTRIÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

O cuidado com a alimentação das crianças e adolescentes deve ser contínuo, já que é importante para a manutenção do sistema imunológico, prevenção de infecções e inúmeras outras funções etc. Os alimentos que contemplam as necessidades são:



Leite materno: Continuar a amamentação. Na impossibilidade do leite materno, utilizar uma fórmula infantil própria para a idade;

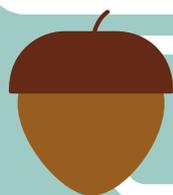
Leite e derivados para crianças maiores e adolescentes:

proteína, vitamina A, cálcio, fósforo, vitamina B2;



Carnes: proteína, ferro, zinco, selênio, vitamina B12 e complexo B, vitamina A;

Peixes (atum, sardinha): proteína, ômega 3, vitamina D, cálcio;



Oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas): selênio, magnésio, vitamina E;

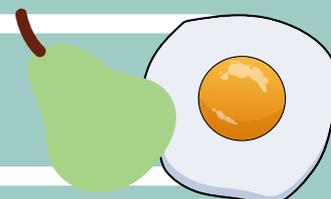
Hortaliças (verduras e legumes): complexo B, vitamina C, vitamina E, vitamina A, magnésio, folato;



Leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico): proteína vegetal, ferro;

Frutas: vitaminas A e C, minerais, fibras;

Ovos: proteína, vitamina E, vitamina D;





PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

São algumas das recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria para os profissionais de saúde e cuidadores de crianças:



Manter contatos frequentes com amigos, parentes e colegas, por meio dos recursos de comunicação remota.

Criar uma rotina (horários de acordar e dormir, refeições, e etc) e incluir atividade física.



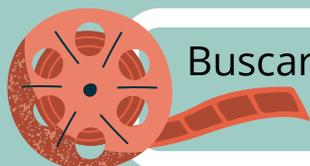
Ter a percepção de que o isolamento social não é uma prisão, mas uma conduta seguida voluntariamente para auxiliar a sociedade no combate à pandemia.

Ocupar-se com a rotina de cuidados domésticos, colaborando com a família na divisão das tarefas.



Dedicar somente uma parte do dia à atualização sobre a pandemia, evitando a "alienação pelo coronavírus".

Dedicar-se a um momento criativo, buscando manter-se ativo diante do isolamento, pela escrita, pintura, interpretação de música, reflexão, ou trabalho solidário.



Buscar atividades culturais, como filmes, séries, livros, visitas virtuais a museus e etc.

Procurar ajuda profissional caso necessite. A busca precoce de ajuda previne o desenvolvimento de problemas mais graves, e sua perpetuação.





PAIS E FILHOS EM CONFINAMENTO

O Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento fornece algumas dicas importantes para os pais nesse momento de pandemia:

Os adultos devem realizar momentos de diálogo para discussão das atividades do dia a dia, das necessidades básicas da casa, da divisão de tarefas e obrigações.

Discutir em família o papel que cada adulto possui em fornecer o suporte para que o estresse não se torne tóxico para as crianças e adolescentes.



Ensinar como higienizar as mãos e orientar como espirrar, como utilizar os seus utensílios, como evitar o contato físico e como se cuidar de forma lúdica, com músicas, leituras e brincadeiras.



Conversar com os seus filhos sobre a situação atual, com linguagem simples, calma e adequada para cada idade da criança. Dar abertura para que eles possam expressar seus sentimentos e suas dúvidas.



Realizar o planejamento de agenda dos filhos juntamente com eles, incentivando-os a organizar horários para manter as atividades de brincadeiras, estudo, atividade física, sono e tempo de tela.



Intercalar períodos de atividades físicas dentro do lar em mais de um horário do dia além de fazer atividades em conjunto com as crianças e adolescentes. Estimular a criatividade nos exercícios, como circuitos feitos com garrafas plásticas, pular corda, artes marciais e etc.





PAIS E FILHOS EM CONFINAMENTO

O Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento fornece algumas dicas importantes para os pais nesse momento de pandemia:



Estimular atividades no quintal, na varanda ou próximo a locais mais arejados da casa ou apartamento.

Usar a tecnologia a favor de todos. Definir com as crianças os horários para o uso saudável das telas, evitando ultrapassar o limite e acesso sem supervisão e conteúdos inadequados.



Definir horários para jogos online com os amigos e para videoconferências com os familiares, como os avós (ver os avós em boa saúde pode tranquilizar as crianças).

Inserir as crianças e adolescentes nas tarefas domésticas, respeitando a capacidade de acordo com a idade de cada um. Além disso, ensinar os afazeres de forma alegre e prazerosa.



Converse com eles para que respeitem os momentos que os adultos precisam trabalhar de forma mais concentrada.

Reservar momentos do dia para que os adultos possam se atualizar em relação às informações, sem expor as crianças a conteúdos inadequados.





PAIS E FILHOS EM CONFINAMENTO

O Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento fornece algumas dicas importantes para os pais nesse momento de pandemia:



Incluir pausas durante o dia para que a família possa estar unida de forma alegre e prazerosa. Tentar realizar refeições as crianças abordando temas construtivos. Praticar técnicas de atenção plena e de relaxamento.

Seja um exemplo para seus filhos. Portanto, os pais devem evitar excesso de tela, manter o lar harmonioso e demonstrar de forma assertiva e genuína como lidar com essa situação adversa só traz benefícios na construção de um cérebro saudável na infância.



Deixar claro para todos que o momento não é de férias e sim de uma situação emergencial transitória de reorganização do formato em que as atividades cotidianas devem ser cumpridas.



Estas 16 medidas podem minimizar os impactos da pandemia na saúde das crianças e dos adolescentes!



RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO SAUDÁVEL DAS TELAS DIGITAIS

Tempo para saúde com sono dentro do horário e com a quantidade de horas adequado para cada faixa etária prática de exercícios físicos e alimentação saudável.

Tempo para o relacionamento afetivo das crianças e adolescentes, principalmente para crianças abaixo de 5 anos, que precisam conviver através das telas, com seus familiares e amigos, este grupo é muito difícil entender a situação. É importante a monitoração e cabe ressaltar o uso de telas apenas para fins afetivos para crianças menores que 2 anos.

Tempo funcional para assistir aulas, fazer pesquisas e tarefas. Isto vai ser variável com a faixa etária e a escola. Importante ficar atento, pois irá influenciar o processo educacional.

Tempo para família se conhecer, brincar, conversar, criar novas formas de interação e afeto. Este talvez seja o tempo mais importante para conhecer seus filhos.

Tempo para lazer seja com jogos, filmes, conversas fora das telas. Os jogos, filmes e o uso de outros aplicativos, precisam ser sempre avaliados conforme os critérios da Classificação Indicativa e a faixa etária, além da permissão pelos pais.

Tempo para segurança de cuidados e atenção para proteção e privacidade. Importante saber os perigos e como fazer o uso seguro das tecnologias, além dos canais de apoio e denúncia.



RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO SAUDÁVEL DAS TELAS DIGITAIS

São algumas das recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria:

Evitar a exposição de crianças **menores de 2 anos** às telas, sem necessidade (nem passivamente).

Crianças com idades **entre 2 e 5 anos**, limitar o tempo de telas ao máximo de **1 hora/dia**, sempre com supervisão.

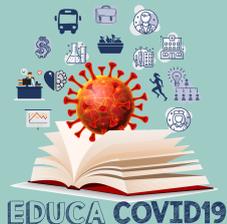
Crianças com idades entre **6 e 10 anos**, limitar o tempo de telas ao máximo de **1-2 horas/dia**, sempre com supervisão de pais/responsáveis.

Adolescentes com idades entre **11 e 18 anos**, limitar o tempo de telas e jogos de videogames a **2-3 horas/dia**, e nunca deixar “virar a noite” jogando.

Para **todas as idades**: nada de telas durante as refeições e desconectar 1-2 horas antes de dormir.

Não permitir que as crianças e adolescentes fiquem isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular, smartphones ou com uso de webcam;





MANEJO RESPIRATÓRIO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM COVID-19

Os dados publicados apoiam que a maioria das crianças e adolescentes não apresentam doença grave.

Na maior revisão publicada em crianças até agora - **94,1%** das crianças eram **assintomáticas** e **4,4%** apresentavam doença leve/moderada.

A principal característica da doença grave é a **Síndrome Respiratória Aguda Grave**. As medidas de manejo devem consistir em identificação precoce, intervenção imediata e instalação de monitoração adequada. Para identificar a gravidade deve ser realizado o **triângulo de avaliação pediátrica** seguido pela avaliação **ABCDE**.

A anamnese deve seguir a mnemônica **SAMPLE**: sinais e sintomas; alergias; medicações; passado médico; última refeição ou líquido; evento que desencadeou a emergência.

A abordagem deve monitorar os sinais vitais; verificar a oferta de oxigênio (saturação < 94%, casos de insuficiência respiratória) e dar preferência para sistemas de baixo fluxo para diminuir dispersão de gotículas; inaloterpia deve dar preferência para spray ou inaladores dosimetrados.

Necessidade de ventilação não invasiva, ventilação com pressão positiva ou intubação orotraqueal deve ser avaliada conforme ocorre a evolução negativa da situação clínica.



CASOS GRAVES: O QUE É A SÍNDROME DE KAWASAKI?

É uma condição inflamatória febril aguda autoimune. Pode apresentar imunodeficiência com inabilidade do sistema imune para combater patógenos.

Manifestações Clínicas: febre, erupções cutâneas, alterações da mucosa, infecção da conjuntiva, eritema faríngeo, adenopatia e inflamação.

(RONCONI, 2020)



QUAL A RELAÇÃO ENTRE ESSA SÍNDROME E A COVID-19?



Em pacientes que já apresentam a Síndrome de Kawasaki a infecção viral agravou as condições clínicas dos acometidos.

Em crianças acometidas pelo SARS-CoV2 e que evoluem para casos graves, verificou-se manifestações semelhantes às observadas na Síndrome de Kawasaki. No entanto, ainda é incerto como o vírus sozinho consegue causar essa semelhança patológica.

As semelhanças entre a Síndrome de Kawasaki e a Covid-19 podem ser decorrentes da similaridade entre as citocinas pró-inflamatórias observadas nessas doenças, produzidas por células imunes inatas, como macrófagos e mastócitos.

(SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2020)



USO DE DEXAMETASONA NO TRATAMENTO PEDIÁTRICO DE COVID-19

Estudo RECOVERY (Randomized Evaluation of Covid-19 Therapy) - testes das variedades de tratamentos para Covid-19, incluindo doses baixas de dexametasona (esteroide).

A dexametasona diminuiu as mortes em um terço em pacientes ventilados e em um quinto em pacientes recebendo apenas oxigênio. Não houve benefícios em pacientes que não necessitaram de suporte respiratório.

Para a população pediátrica o grupo de avaliação para a dexametasona ainda está em recrutamento, não podendo extrapolar os resultados observados em adultos para as crianças. Ainda, o uso indevido e exagerado de corticoides orais pode causar distúrbios hidroeletrólíticos, alterações musculoesqueléticas e gastrintestinais, reações dermatológicas, distúrbios psiquiátricos e danos nos sistemas endócrino, oftálmico, metabólico, imunológico, hematológico e cardiovascular.

A Sociedade Brasileira de Pediatria reforça que apesar dos bons resultados em adultos, a eficácia dessa fármaco não foi comprovada em crianças e que seu uso inadequado pode trazer prejuízos para a saúde das crianças.



REFERÊNCIAS

RONCONI, G. et al. SARS-CoV-2, which induces COVID-19, causes kawasakii-like disease in children: role of pro-inflammatory and anti-inflammatory cytokines. **Journal of biological regulators and homeostatic agents**, v. 34, n. 3, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Comunicado aos Pediatras! Uso da dexametasona no tratamento da Covid-19.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 28 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manejo respiratório em crianças e adolescentes com Covid-19.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 28 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Nutrição em tempos de COVID-19.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 29 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **O uso de máscaras faciais em tempo de COVID-19 por crianças e adolescentes: Uma proposta inicial.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 27 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 29 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Promoção de Saúde Mental em Tempos de COVID-19: Apoio aos Pediatras.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 29 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Recomendações sobre o uso saudável das telas digitais em tempos de pandemia da COVID-19.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 29 jun. 2020.

GRUPO DE TRABALHO DE SAÚDE NA ERA DIGITAL (2019-2021). Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Orientação #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE.** Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>. Acesso em 29 jun. 2020.