

CONSTIPAÇÃO

O que é uma constipação?

A constipação é uma infeção das vias respiratórias superiores, nomeadamente do nariz, garganta e ouvidos. As constipações são causadas por vírus, são autolimitadas (ou seja, resolvem espontaneamente sem necessitar de medicação específica) e são mais comuns durante os meses de outono e inverno. A constipação é uma doença muito comum em crianças, sendo que crianças com menos de 6 anos têm frequentemente 6-8 constipações por ano, número este que vai diminuindo com o aumento da idade das crianças.

Quais são os sintomas de uma constipação?

Os sintomas são variados e dependem da região das vias respiratórias superiores que está a ser mais afetada pelo vírus. No entanto, é habitual haver os seguintes sintomas, que podem ocorrer isoladamente ou em simultâneo:

- Obstrução nasal
- Secreções nasais (inicialmente transparentes, que podem tornar-se amareladas com o decorrer da doença)
- Dor de garganta
- Dor de ouvidos
- Tosse (seca ou com expectoração)
- Febre

Quanto tempo duram os sintomas de uma constipação?

A duração é variada. Em média, as constipações duram 7 a 10 dias, sendo que há sintomas como a tosse que podem estar presentes até 3 semanas.

Qual é a causa das constipações?

Os vírus são os maiores responsáveis pelas constipações. Há uma enorme variedade de vírus, mais de 200, pelo que na maior parte das vezes não é possível saber qual é o vírus responsável. No entanto, o importante é aliviar os sintomas e não tratar o vírus em si.

Como é que as constipações se transmitem?

Os vírus que causam as constipações estão presentes nas secreções respiratórias (secreções nasais e expectoração) e são transmitidos através dos espirros, tosse ou do contacto com mãos e objetos que estão contaminados com estas secreções.

Porque é que as constipações são tão frequentes em 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 perceber porque as constipações são tão frequentes. Por outro lado, é também muito frequente as crianças estarem em ambientes onde há maior circulação de vírus, como o infantário. Além disso, crianças mais pequenas estão mais propensas a desenvolver sintomas, já que por terem



tido poucas infeções anteriores o seu sistema imunitário não conhece o vírus e por isso é menos eficaz a combatê-lo.

Como se trata uma constipação?

O principal objetivo é aliviar os sintomas e prevenir possíveis complicações. A medida mais eficaz para o bem-estar da criança é a lavagem nasal com soro fisiológico que funciona como um assoar do nariz, e pode ser realizada várias vezes ao dia, principalmente antes das refeições e antes dos períodos do sono. É habitual haver também alguma dificuldade na alimentação. Nesse sentido, é essencial garantir a hidratação e privilegiar alimentos nutricionalmente equilibrados em pequenas quantidades e várias vezes ao dia.

Antipiréticos como o paracetamol devem ser utilizados unicamente se existir febre. Outras medicações como antibióticos e xaropes para a tosse não estão recomendados e podem até ser prejudiciais.

Como se previne uma constipação?

Tendo em conta que as mãos são o veículo de maior importância na disseminação dos vírus responsáveis pelas constipações, a lavagem das mãos é a medida mais importante, que deve ser ensinada e incentivada em todas as crianças. Há outras medidas que se devem adotar, como ensinar as crianças a tossir e a espirrar para um lenço de papel ou para o cotovelo, a não tocar com as mãos nos olhos, nariz ou boca e não levar as crianças com febre para escola.

E se o meu filho estiver constipado, quando deverei levá-lo ao médico?

É essencial a vigilância ativa de sinais que podem significar complicações. Na presença dos seguintes sinais a criança deverá ser observada por um médico num contexto não urgente:

- Dificuldade em se alimentar, quer de alimentos sólidos quer de alimentos líquidos;
- Persistência da febre para além de 4 dias;
- Persistência de dor de garganta ou dor de ouvidos durante mais de 1 semana;
- Persistência de tosse durante mais de 3 semanas.

No entanto, há algumas situações em que a criança deverá ser observada num serviço de urgência tendo em conta a possível gravidade do quadro, nomeadamente:

- Dor no peito ou dificuldade em respirar (respirações muito rápida ou pausas respiratórias, “cavinhas” no peito durante a respiração, gemido);
- Alteração importante do estado habitual, como irritação ou prostração, principalmente enquanto a criança está sem febre;
- Febre acompanhada de pele marmoreada, lábios e unhas roxas, independentemente do número de dias de febre.

Referências bibliográficas

Pappas DE, Hendley JO, Hayden FG, Winther B. Symptom profile of common colds in school-aged children. *Pediatr Infect Dis J* 2008; 27:8.



Thompson M, Vodicka TA, Blair PS, Buckley DI, Heneghan C, Hay AD, et al. Duration of symptoms of respiratory tract infections in children: systematic review. *BMJ*. (2013) 347:f7027.

Pappas DE, Hendley JO. The common cold and decongestant therapy. *Pediatr Rev* 2011; 32:47.

Van Driel ML, Scheire S, Deckx L, Gevaert P, De Sutter A. What treatments are effective for common cold in adults and children? *BMJ*. 2018 Oct 10;363:k3786. doi: 10.1136/bmj.k3786. PMID: 30305295.

King D, Mitchell B, Williams CP, Spurling GK. Saline nasal irrigation for acute upper respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev* 2015;20:CD006821. 10.1002/14651858.CD006821.pub3. 25892369

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP 2020.11.23 ©

Elaborado por:

Joana Vieira de Melo, Interna de Formação Específica em Pediatria Médica da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo

Orientado por:

Mónica Braz, Pediatra

Hospital CUF Descobertas