

# Bronquiolite Como Prevenir ?

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

**LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE**

**EVITE LOCAIS COM MUITA GENTE**

**NÃO FUME NEM DEIXE FUMAR NOS LOCAIS ONDE O BEBÉ ESTÁ**

**AMAMENTE O SEU BEBÉ**

# Bronquiolite

Folheto informativo  
para pais e cuidadores



Departamento da Qualidade na Saúde da Direção-Geral da Saúde  
Conselho para Auditoria e Qualidade da Ordem dos Médicos

Contacto: Departamento da Qualidade na Saúde (dqs@dgs.pt)

Folheto associado à Norma Clínica sobre a Bronquiolite Aguda, 2012

**Grupo de trabalho:**

Teresa Bandeira (coordenação científica)  
Filipa Sabino (coordenação executiva)  
Inês Azevedo, Paula Broeiro, Ricardo Cunha Fernandes,  
Libério Ribeiro, Teresa Reis Silva, Ana Luísa Teixeira

Este folheto pretende ajudá-lo/a a cuidar do seu bebé com bronquiolite aguda. Explica a doença e tem sugestões úteis que ajudam à recuperação do seu bebé em casa.

## O que é a bronquiolite?

A bronquiolite é uma infeção respiratória aguda viral que ocorre nos dois primeiros anos de vida. Atinge as vias respiratórias mais finas que podem ficar obstruídas e dificultar a respiração do bebé. O vírus sincicial respiratório (VSR) é o principal responsável. A bronquiolite é mais frequente nos meses de novembro a abril.

## A bronquiolite é contagiosa?

Sim, a bronquiolite é muito contagiosa. A transmissão ocorre por contacto direto com secreções nasais infetadas, pela tosse ou pelas mãos contaminadas. Surge, habitualmente, quando existem outros casos na família ou nos locais que o bebé frequenta. Atenção que as crianças mais velhas e os adultos podem ter apenas sintomas ligeiros, semelhantes a constipação, e transmitir a doença. A reinfeção é possível. Evite espaços fechados com muitas pessoas porque facilitam a infeção.

## A MEDIDA MAIS EFICAZ NA PREVENÇÃO É A LAVAGEM DAS MÃOS

### Quais são as manifestações?

Geralmente os bebés apresentam corrimento nasal e tosse seca de agravação progressiva. Por vezes a respiração é ruidosa e ouve-se pleira/sibilância. Alguns bebés apresentam maior esforço respiratório, com cansaço e respiração muito rápida. Pode também haver dificuldade na alimentação e na ingestão de líquidos e a tosse pode desencadear vômitos. A febre é habitualmente baixa.

### Qual é a evolução da doença?

Na maioria dos casos a bronquiolite resolve-se até às 2 semanas e a evolução é favorável. O seu filho ou filha pode voltar para o infante se estiver confortável, sem febre e a alimentar-se bem. Só precisa consultar o médico se a evolução for desfavorável.

### Quais as crianças com maior risco de doença grave?

Bebés com menos de 12 semanas de idade, prematuros e crianças com problemas de saúde (doença pulmonar crónica, doença cardíaca, doença neurológica grave, imunodeficiência ou síndrome de Down), podem ser mais susceptíveis a doença grave e a internamento hospitalar.

## A EXPOSIÇÃO AO FUMO DO TABACO AUMENTA O RISCO DE INFEÇÃO E DE DOENÇA GRAVE

O aleitamento materno reduz o risco de internamento.

### Como se trata?

A bronquiolite não tem tratamento específico.

## COMO É UMA INFEÇÃO VIRAL, OS ANTIBIÓTICOS NÃO ESTÃO INDICADOS

As seguintes medidas são úteis para a recuperação do seu bebé:

- Garantir uma alimentação e hidratação adequadas
- Controlar a febre
- Facilitar a respiração
- Prevenir e tratar complicações

### O que podemos fazer em casa?

- Deixar o bebé sossegar e manipulá-lo o menos possível
- Fracionar as refeições, fazer pausas frequentes e elevar o tronco do bebé após as refeições
- Manter o nariz limpo
- Elevar um pouco a cabeceira da cama
- Vigiar regularmente a respiração do bebé
- Controlar a febre

### O que se faz no Hospital?

- Vigia-se o oxigénio no sangue
- Trata-se com oxigénio por sonda nasal ou máscara
- Se necessário, hidrata-se o bebé por sonda naso-gástrica ou com soros numa veia
- Só são necessários exames complementares quando há complicações

## RECORRER AOS SERVIÇOS DE SAÚDE (ou ligar 800 24 24 24) SE:

- Agravação da dificuldade respiratória (ficar muito cansado, irritado ou não conseguir mamar)
- Ingerir menos de metade da quantidade habitual em 2 ou mais refeições
- Vomitar frequentemente e em grande quantidade
- Recusar alimentação ou ingestão de líquidos durante mais de 4-6 h
- Urinar pouco (tralda seca > 12 horas)

## RECORRER À EMERGÊNCIA MÉDICA (LIGAR 112), SE:

Muita dificuldade em respirar ou pausas respiratórias  
Palidez ou cianose (lábios cinzentos/azulados)  
Sonolência excessiva/prostração (difícil de acordar)

## A Bronquiolite pode levar a problemas crónicos?

Depois de ter uma bronquiolite o bebé pode ficar com tosse e alguma pleira/sibilância, arrastada ou recorrente, sobretudo cada vez que tiver outra infeção respiratória, mas costuma haver melhoria ao longo do tempo.