



MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA

ORIENTAÇÕES – COVID-19



SENHORES ENFERMEIROS ESPECIALISTAS EM ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA

Vivemos um momento de grande ansiedade e de grande esforço, talvez o maior e o mais doloroso de toda a nossa vida, enquanto profissionais de saúde. Todos fomos aconselhados a mudar as nossas rotinas e padrões de vida para o bem maior da comunidade onde vivemos, em particular, para proteger aqueles que são mais propensos a serem contagiados.

Estamos incrivelmente gratos pelo compromisso e perícia dos nossos colegas Enfermeiros e dos restantes profissionais de saúde. Mas agora, mais do que em qualquer momento do passado mais recente, todos nós temos uma importante e vital função como indivíduos - agora e nos próximos dias, semanas e meses: proteger-nos a nós, à família e de quem cuidamos, as crianças/adolescentes/famílias.

Após a OMS ter caracterizado a COVID-19 como uma pandemia mundial, a Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica (MCEESIP), sentiu necessidade de elaborar este guia de orientação, com o intuito de esclarecer algumas dúvidas relacionadas com esta pandemia e o dia-a-dia das crianças e dos adolescentes, prestando informação rigorosa esclarecedora.

Face às preocupações e dúvidas que nos chegam em relação à COVID-19, e perante o cenário atual de rápida disseminação da doença, a MCEESIP reforça algumas recomendações que devem ser seguidas.

Estamos conscientes que vamos estar à altura deste desafio. Podem ter a certeza que a MCEESIP, que somos todos nós, está determinada a fazer a sua parte. Vamos enfrentar todas as situações, mesmo as mais difíceis, com coragem, responsabilidade e esperança. Contem connosco agora e sempre.

Obrigado de coração por mais este esforço.

COMO FALAR COM AS CRIANÇAS SOBRE A COVID-19?

Comece por convidar a criança a falar sobre o assunto. Descubra o quanto ela já sabe sobre o assunto e deixe que seja ela a liderar a conversa. Em crianças em idade pré-escolar que ainda não ouviram falar sobre a pandemia, talvez não precise abordar a questão. Apenas aproveite a oportunidade para lembrá-los sobre as boas práticas de higiene sem introduzir novos medos. Desenho, histórias e outras atividades podem ajudar a iniciar uma discussão. Mais importante ainda, não minimize as suas preocupações.





Mi

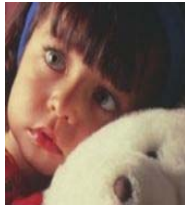
MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA

ORIENTAÇÕES – COVID-19

Não se esqueça de reconhecer os sentimentos das crianças e adolescentes e explicar que é natural sentir medo da COVID-19. Preste atenção ao que ouve e verifique se eles entendem o que lhes é explicado.

2. SEJA HONESTO, EXPLIQUE A VERDADE DE UMA MANEIRA SIMPLES À CRIANÇA:

As crianças e os adolescentes têm direito a informações verdadeiras sobre o que está a acontecer no mundo, mas os adultos também têm a responsabilidade de os manter protegidos dos problemas. Use uma linguagem apropriada para a idade, observe as suas reações e seja sensível ao seu nível de ansiedade.



Se não conseguir responder às perguntas das crianças e dos adolescentes, não tente adivinhar. Use o momento como uma oportunidade para explorar as respostas em conjunto. Sites de organizações internacionais como a UNICEF e a Organização Mundial da Saúde são ótimas fontes de informação. Explique que algumas informações online não são precisas e que é melhor confiar nos especialistas.

3. MOSTRE ÀS CRIANÇAS E AOS ADOLESCENTES COMO SE DEVEM PROTEGER E AOS SEUS AMIGOS:

Uma das melhores formas de manter as crianças e os adolescentes protegidos do coronavírus e de outras doenças é simplesmente incentivar a lavagem regular das mãos. Não necessita ser uma conversa assustadora. Mostre-lhes como lavar corretamente as mãos. Cante enquanto realiza o procedimento para torná-lo mais divertido.

Pode também mostrar às crianças e aos adolescentes como fazer quando se tosse ou espirra, utilizando o cotovelo. Explique-lhes que é melhor não ficar muito perto das pessoas mantendo uma distância de cerca de 2 metros.

4. OFEREÇA GARANTIAS:



Quando as crianças veem muitas imagens perturbadoras na TV ou online, às vezes podem ter dificuldade em distinguir as imagens observadas na TV das da sua própria realidade pessoal, e podem acreditar que estão em perigo iminente. Pode ajudar as crianças a lidar com o stresse, criando oportunidades para elas brincarem e relaxarem, quando possível. Mantenha rotinas e agendas regulares o máximo possível, principalmente antes de dormir, ou ajude a criar novas num novo ambiente.

Lembre às crianças e aos adolescentes que eles não são a população de maior risco de contrair a doença, que a maioria das pessoas que têm coronavírus não fica muito doente e que muitos profissionais de saúde estão a trabalhar arduamente para manter a sua família segura.

Se a criança ou o adolescente se sentir mal, explique-lhe que deve ficar em casa/no hospital, porque é mais seguro para ele e para os seus amigos. Tranquilize-os de que às vezes sabe que é difícil (talvez assustador ou até chato), mas que seguir as regras ajudará a manter todos em segurança.





MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA

ORIENTAÇÕES – COVID-19

É importante que as crianças e os adolescentes saibam que as pessoas se ajudam com atos de bondade e generosidade. Compartilhe histórias de profissionais de saúde, cientistas e jovens, entre outros, que trabalham para parar o surto e manter a comunidade segura. Pode ser um grande conforto saber que há pessoas compassivas a agir.

6. MANTENHA A CALMA E DÊ O EXEMPLO:

O controlo é essencial para as crianças perceberem que a situação pode ser resolvida. Se estiver ansioso ou aborrecido, reserve um tempo para si e procure outro familiar, amigos e pessoas de confiança na sua comunidade para lidar com as crianças.

7. TERMINE AS CONVERSAS COM CUIDADO:

É importante que não deixe a conversa a meio ou com questões importantes por responder. À medida que a conversa termina, tente avaliar o nível de ansiedade da criança e adolescente observando a linguagem corporal, o tom de voz habitual e o tipo de respiração.



Lembre às crianças e aos adolescentes que podem ter outras conversas difíceis consigo a qualquer momento. Lembre-os de que você se importa, ouve e está disponível sempre que eles se sentirem preocupados.

MANUTENÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta a manutenção da amamentação durante a pandemia por COVID-19, por falta de elementos que comprovem que o leite materno possa disseminar o novo coronavírus, até ao momento desta orientação. O Centers for Disease Control and Prevention ⁽¹⁾; o Royal College of Obstetricians and Gynaecologists ⁽²⁾ e o Lancet ⁽³⁾ reforça a manutenção do aleitamento materno. Por outro lado, o consenso chinês é contrário à evidência disponível, ao afirmar que a amamentação deverá ser contraindicada, mesmo em casos apenas suspeitos ⁽⁴⁾. Recomenda-se que a amamentação deva ser mantida, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo, cumprindo as seguintes orientações:

- ✓ Lavar as mãos antes de tocar na criança na hora da mamada;
- ✓ Usar máscara facial durante a amamentação. A máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro ou a cada nova mamada;
- ✓ No caso de optar pela extração do leite, devem ser observadas rigorosamente as recomendações para limpeza das bombas de extração de leite após cada uso.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Interim Considerations for Infection Prevention and Control of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Inpatient Obstetric Healthcare Settings. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>
2. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy. Information for healthcare professionals. Version 1: Published Monday 9 March, 2020. Disponível em: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/coronavirus-covid-19-virus-infection-in-pregnancy-2020-03-09.pdf>
3. Chen H, Guo J, Wang C, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. Lancet 2020; 395: 809–15.
4. Wang L, Shi Y, Xiao T, et al. on behalf of the Working Committee on Perinatal and Neonatal Management for the Prevention and Control of the 2019 Novel Coronavirus Infection. Chinese expert consensus on the perinatal and neonatal management for the prevention and control of the 2019 novel coronavirus infection (First edition). Ann Transl Med. 2020; 8(3):47-55.



MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA

ORIENTAÇÕES – COVID-19

DESINFETAR BRINQUEDOS E JOGOS



Evitar a partilha de material escolar ou brinquedos (lápis, canetas, borrachas, entre outros). A limpeza e desinfeção dos brinquedos deverão ser realizadas com água e sabão, um desinfetante ou com uma solução de hipoclorito sódico (lixívia) (10 ml de lixívia para cada 1 litro de água). Este vírus fica inativado após 5 minutos ⁽¹⁾.

1. Kampf, G. et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *Journal of Hospital Infection*. 2020, 104(3): 246 – 251

INTERNET, TELEVISÃO E REDES SOCIAIS

É fundamental limitar e monitorizar os tempos de visualização da televisão ou o acesso a informações na Internet e nas redes sociais. Conversemos sobre o facto de na Internet as informações poderem ser baseadas em boatos e informações imprecisas. Devemos evitar assistir constantemente a atualizações sobre a COVID-19 porque isso pode aumentar a ansiedade em toda a família. Mudar de canal ou desligar a televisão pode ser recomendado. De igual forma, deixar crianças ou adolescentes demasiado tempo em frente a ecrãs é desaconselhado. É importante prestar atenção a acessos prolongados à Internet, particularmente durante a noite, que alteram as rotinas de sono. O confinamento em casa pode oferecer uma boa oportunidade para melhorar a interação entre a família. Com tranquilidade e atenção, os laços familiares podem ser fortalecidos e as necessidades psicológicas das crianças e das adolescentes atendidas.

PROTEGER AS CRIANÇAS



Os autores do estudo, Steven, Zeichner, Andrea e Cruz, observaram que existiam subgrupos de crianças que pareciam estar em maior risco de complicações com COVID-19, principalmente aquelas mais jovens, imunocomprometidas ou com outros problemas respiratórios como a asma. No entanto, a presença de outras infeções virais em até dois terços das crianças afetadas pelo coronavírus dificultava a avaliação do verdadeiro efeito da doença nessa faixa etária.

Ainda assim, este estudo adverte que crianças, mesmo assintomáticas, podem desempenhar um "papel importante" na transmissão da doença.

Quanto às roupas, o vírus não dura muito tempo em superfícies absorventes, como tecidos; portanto, ele não será transmitido facilmente; assim, é adequada a lavagem regular dos mesmos. Em geral, a água quente é melhor que a fria e o secador ajuda a matar muitas bactérias e vírus.

1. Steven L, Zeichner, Andrea T, Cruz. COVID-19 in Children: Initial Characterization of the Pediatric Disease. *Pediatrics*, 2020 DOI: 10.1542/peds.2020-0834



MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA

ORIENTAÇÕES – COVID-19

OCUPAR AS CRIANÇAS QUE ESTÃO EM CASA

- Ler livros com a criança (não é somente divertido, mas a leitura em conjunto fortalece o vínculo com o filho e ajuda no seu desenvolvimento);
- Brincar. Trazer os blocos, bolas, cordas e baldes e deixar a criatividade fluir. Jogar jogos que as crianças de todas as idades podem jogar. Deixar as crianças criarem novos jogos. Incentivar as crianças mais velhas a fazer exercícios ou dançar para mantê-las em movimento;
- Observar o tempo de utilização dos mídias. Sempre que possível, utilizar videojogos ou ficar online com o filho para manter esse tempo estruturado e limitado. Se as crianças estiverem com saudades dos seus amigos da escola ou de outra família, tentar conversar por vídeo para manter contacto.

SE TIVER DE RECORRER AOS SERVIÇOS DE SAÚDE

Telefone para a linha SNS24 antes de se deslocar às instituições de saúde privadas ou públicas. Nos consultórios privados, a atuação dos profissionais de saúde deve acontecer segundo orientações das autoridades locais e respeitando as normas de higienização, proteção individual e de restrição de contato preconizadas. As consultas devem ser agendadas com maior espaçamento, para evitar aglomerações. A orientação dos Enfermeiros é sempre importante para tranquilizar pais e crianças. Os consultórios devem disponibilizar equipamentos de proteção individual (EPI's) conforme o tipo de atendimento.

TESTE PARA DESPISTE DE COVID-19



Os critérios de teste para crianças são os mesmos que para adultos: os profissionais de saúde devem considerar a presença de sintomas, histórico de viagens, contato com um doente confirmado com COVID-19 e epidemiologia local e devem excluir outras possíveis causas de doença.

Aos Especialista em Enfermagem de saúde Infantil e Pediátrica que estão no terreno, na primeira linha desta batalha, fica uma palavra de agradecimento. Agradecimento pelo trabalho generoso que têm realizado, agradecimento pela coragem e apoio que têm dado às crianças/adolescentes/famílias ao longo de todo este processo que, infelizmente, ainda não tem fim à vista.

A vontade de vencer fará de nós um pilar de força e a nossa determinação permitir-nos-á voltar quanto antes à nossa tão prezada rotina, à nossa saudosa normalidade.

Enquanto presidente da MCEESIP, estamos convosco, hoje e sempre.
Obrigado por inspirarem todos nós a continuar esta luta!

José Vilelas