

# CRIANÇAS com GRIPE e medicamentos HOMEOPÁTICOS

**A** GRIPE é uma doença respiratória aguda provocada pelo vírus influenza. Manifesta-se frequentemente de forma sazonal, com um pico máximo de incidência entre dezembro e fevereiro. Existem grupos de risco mais suscetíveis às complicações graves da gripe, como sejam os idosos, as crianças e os doentes crônicos.

## COMO É QUE AS CRIANÇAS SE INFETAM?

Os vírus da gripe são potentes agentes patogénicos, que se espalham facilmente pelo ar, através das gotículas de saliva quando as crianças espirram ou tosse.

As crianças convivem frequentemente em espaços fechados, especialmente durante o inverno, em salas de infantários onde a temperatura tem de ser aquecida para conforto dos mais pequenos, mas

que se transformam em autênticas incubadoras de multiplicação e transmissão para estes microrganismos. Esta transmissão é facilitada pelo contacto próximo entre eles e entre os cuidadores.

A gripe tem um período de incubação entre 1 e 4 dias. O período de contágio ocorre cerca de 1 a 2 dias antes dos sintomas e pode persistir, no caso das crianças, até uma semana depois do quadro gripal se ter instalado.

## COMO SEI QUE O MEU FILHO TEM GRIPE?

Nas crianças, a febre é um sintoma muito comum neste quadro de infeção gripal, podendo ser elevada ou até persistente. Acompanha-se frequentemente com tosse, espirros e secreção nasal abundante. Por vezes, a criança parece prostrada e não quer brincar, sobretudo quando a febre se torna mais elevada. Os sintomas como náuseas, vômitos, diarreia e dor abdominal, podem estar presentes em cerca de 40% dos casos.

## O QUE POSSO FAZER PARA ALIVIAR O MEU FILHO NESTA SITUAÇÃO?

É fundamental para o tratamento a ingestão de líquidos e o repouso. Por vezes, os pais ficam preocupados porque as crianças quando têm gripe dormem mais do que o habitual e parece que só

lhes apetece beber água, alguma sopa, iogurtes e fruta. Ou seja, brincam menos e ingerem menos alimentos nessas alturas. Na prática, estão a cumprir com o tratamento: mais descanso, para o corpo ter tempo para se recompor da virose e, de preferência, sem muito esforço dos órgãos, com a digestão dos alimentos.

A febre em si constitui um mecanismo de defesa do organismo. Já é uma forma de combate à doença e não deve existir uma perseguição no tratamento da febre. Mas, se a criança é pequena e parece desconfortável, pode ser administrado um analgésico, como o paracetamol. Não deve ser dada aspirina a crianças pequenas sem recomendação estrita do médico.

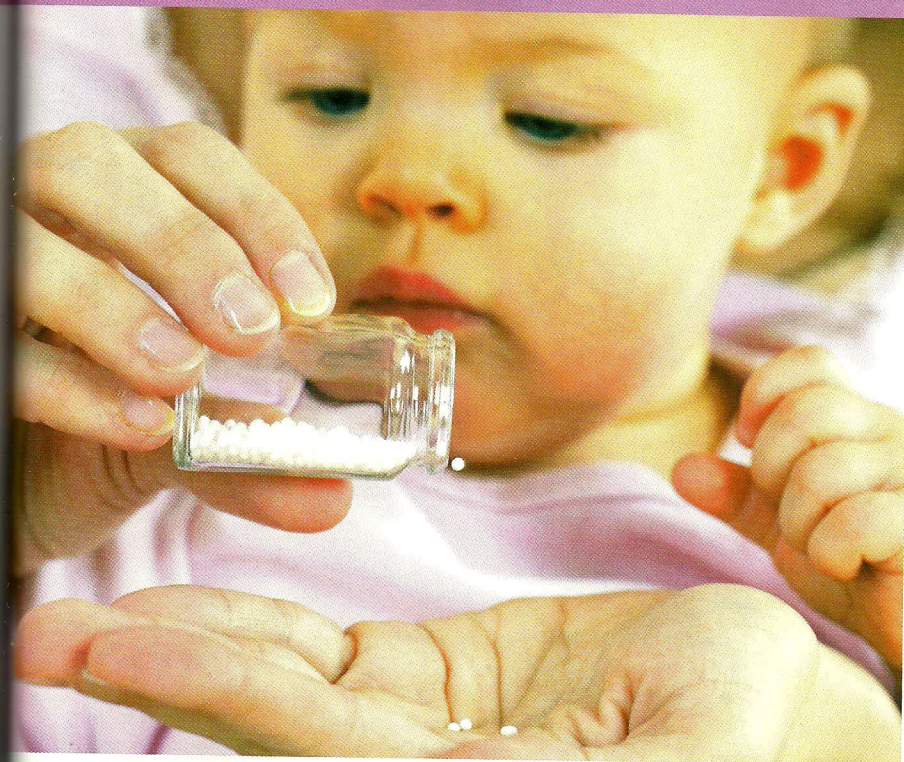
A gripe é uma doença viral e, como tal, os antibióticos (que são medicamentos que agem contra as bactérias) não atuam sobre os vírus. Contudo, o pediatra pode, nalgumas circunstâncias, medicar com antibiótico quando, no contexto de gripe, é diagnosticada uma infeção bacteriana secundária, como, por exemplo, uma pneumonia.

## PORQUÊ USAR A HOMEOPATIA NAS CRIANÇAS COM GRIPE?

A homeopatia é uma terapêutica que utiliza doses extremamente pequenas e seguras de substâncias ativas de origem mineral, animal e vegetal.







As crianças beneficiam da utilização de medicamentos não tóxicos, como é o caso da homeopatia, que potenciam o seu sistema imunitário (defesas naturais do nosso organismo), no combate a doenças causadas por vírus, como é o caso da gripe.

Os medicamentos homeopáticos podem apresentar-se sob a forma de unitários (contêm apenas uma substância ativa) ou como um composto que contém várias substâncias. Os medicamentos unitários estão, geralmente, disponíveis em pequenos grânulos redondos, revestidos por sacarose, apresentados em tubos. Esta forma de apresentação facilita a administração, uma vez que pode ser dado de forma diluída na água em lactentes, ou diretamente na boca em crianças maiores.

O facto de não existirem efeitos secundários deste tipo de medicação, possibilita que esta seja dada mais frequentemente quando a criança se encontra no início da doença ou, de forma mais intermitente, assim que melhora. Os medicamentos homeopáticos não têm contraindicações nem interações medicamentosas, podendo, por isso, ser usados em simultâneo com os medicamentos alopáticos, ditos convencionais. Ou seja, mesmo que os pais estejam a fazer paracetamol para a febre, podem associar, por exemplo, Belladonna 9 CH (medicamento homeopático utilizado no tratamento da febre).

Outro dos sintomas que muito perturba os pais é a tosse. Tal como a febre, a tosse é um mecanismo protetor do nosso organismo e que permite a higiene das vias respiratórias. Os xaropes convencionais que existem são de dois tipos: expetorantes (muitas vezes aumentam a tosse) ou antitússicos (que perigosamente inibem a crianças de tossir). Em homeopatia, existem vários medicamentos unitários ou xaropes compostos dirigidos para os diferentes tipos de tosse, que ajudam o próprio organismo a melhorar, sem qualquer prejuízo para a criança com gripe.

No fundo, o papel da homeopatia nas crianças com gripe é utilizar medicamentos que melhoram as suas competências de defesa natural e que aliviam os sintomas gripais que as assistem nessas alturas. Em caso de estado gripal declarado, *Anas barbariae* 200 K, *Eupatorium perfoliatum* 9 CH e *Gelsemium* 9 CH são unitários (denominados "cepas" em homeopatia) a ter em conta. Na convalescença, *China* 15 CH e *Kalium phosphoricum* 15 CH são referências a usar.

Nalguns casos de otites, faringites ou laringites, que muitas vezes se associam à gripe, a homeopatia tem igualmente terapêutica de alívio com excelente resposta clínica. Os pais com alguns conhecimentos em homeopatia, podem iniciar o tratamento precocemente e, com a posologia

## > | GRIPE EM CRIANÇAS COM MENOS DE 2 ANOS

### Abordagem homeopática

#### PREVENÇÃO

##### OSCILLOCOCCINUM®

1 dose por semana durante o período de exposição, de Outubro a Março.

+

##### Influenzinum 9 CH

5 grânulos de manhã e à noite ao domingo, de outubro a março.

+

##### Sérum de yersin 15 CH

5 grânulos no dia 1 e no dia 15 de outubro e repetir a posologia nos meses seguintes até março.

#### ESTADO GRIPAL DECLARADO

##### OSCILLOCOCCINUM®

1 dose todas as 6 horas no 1º dia, depois 1 dose por dia até melhoria dos sintomas.

+

##### Eupatorium perfoliatum 9 CH

##### Gelsemium 9 CH

5 grânulos de cada, todas as horas, entre as doses de Oscillococcinum®

#### CONVALESCENÇA

##### China 15 CH

+

##### Kalium phosphoricum 15 CH

5 grânulos de cada, de manhã e à noite, durante 15 dias

correta e com a ajuda do seu pediatra, muitas vezes é possível evitar a progressão da doença.

#### UMA PALAVRA PARA A PREVENÇÃO

Como em todas as doenças infecciosas as medidas de higiene são essenciais. Por exemplo: a higiene das mãos, com lavagens frequentes com água e sabão e a proteção da boca quando tossir ou espirrar. As crianças enquanto doentes não devem frequentar o infantário para evitar o contágio dos seus pares.

Existem ainda medicamentos homeopáticos que podem ser utilizados na prevenção dos estados gripais. Aqui, a homeopatia tem uma mais-valia inigualável. Neste caso, *Anas barbariae* 200 K, *Influenzinum* 9 CH e *Serum de yersin* 15 CH são, por exemplo, medicamentos que a criança pode tomar em conjunto. E, claro que os idosos e grupos de risco, devem ser vacinados anualmente contra a gripe.