

Às vezes, menos
tratamento médico
é o melhor para
o seu filho:
cinco exemplos



Quando as crianças estão
doentes, tanto os pais como
os pediatras desejam que o
sofrimento acabe depressa.
No entanto, às vezes,
um tratamento médico pode
agravar a situação em vez
de a resolver.



1

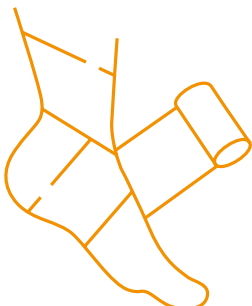
Entorse do tornozelo

Não é necessário realizar radiografias em crianças e adolescentes com uma entorse ou torção no tornozelo e que apresentam um baixo risco clínico de fratura

Em caso de torção ou entorse do tornozelo, as crianças e os adolescentes têm um baixo risco de fratura que exija uma terapia. Se o exame revelar somente um inchaço e uma sensibilidade ao toque na zona do maléolo lateral e nos seus tecidos moles, incluindo os ligamentos, deve-se abdicar de uma radiografia. Dessa forma, nenhuma fratura óssea relevante, que exija terapia especial para curar, passará despercebida, evitando assim uma exposição desnecessária à radiação.

O que pode fazer:

- Aplique compressas frias e eventualmente uma ligadura.
- Mantenha a articulação imóvel. Retomar progressivamente a mobilização em função da dor.
- Administrar analgésicos anti-inflamatórios (p. ex. ibuprofeno).
- Caso não melhorar após 10–14 dias, recomenda-se uma nova consulta pediátrica.



2

Fadiga crónica e borreliose



Sem suspeita clínica de borreliose de Lyme, não necessita de sorologia para *Borrelia*

As análises ao sangue para detetar borreliose de Lyme em caso de fadiga crónica não são úteis.

A fadiga crónica é um sintoma complexo que pode resultar de várias causas biológicas, psicológicas ou ambientais. As análises ao sangue para detetar borreliose de Lyme podem produzir resultados falsos positivos ou ambíguos, uma vez que não distinguem entre uma infeção passada, uma infeção ativa ou o simples contacto com a bactéria.

Eis porque é crucial adotar uma abordagem clínica holística ao avaliar a fadiga crónica e tomar em conta vários fatores possíveis. Os exames laboratoriais para detetar borreliose de Lyme devem ser evitados, a menos que haja outros indícios de uma infeção ativa.

O que pode fazer:

- Se a fadiga persistir, pode falar com o seu médico para identificar possíveis causas físicas e psicológicas e iniciar um tratamento adequado.



3

Convulsão febril

Se a criança recuperar o seu estado de consciência habitual após uma convulsão febril simples, não é necessário realizar um exame de rotina

Uma convulsão febril é provavelmente uma das situações mais preocupantes para os pais. No entanto, não tem necessariamente de ser vista como um perigo, mas sim como uma reação normal do corpo durante uma doença.

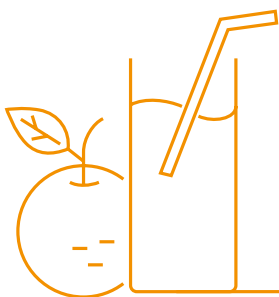
Segundo estimativas, aproximadamente uma em cada 20 crianças sofre uma convulsão febril pelo menos uma vez durante a infância.

No entanto, está provado que a maioria destes ataques não tem consequências para a criança e que não existe qualquer relação com casos de epilepsia ou anomalias cerebrais.

Não há qualquer razão para que as crianças sejam submetidas a exames demorados e desgastantes após uma simples convulsão febril.

O que pode fazer:

- Certifique-se que descansa e bebe o suficiente.
- Tenha à mão os medicamentos prescritos pelo pediatra para o caso de uma nova convulsão febril (p. ex. diazepam retal, ...) e administre-os se a convulsão durar mais de 3 minutos.
- Se o estado geral da criança piorar, aconselhamos uma consulta pediátrica.



4

Amigdalite

Se as crianças tiverem dor de garganta aguda, não efetue análises ao sangue



As infeções da garganta («garganta inflamada») e das amígdalas (amigdalite) são comuns nas crianças.

Estas são geralmente causadas por vírus e curam-se por si próprias em poucos dias. Os antibióticos são ineficazes contra as infeções virais. Mesmo no caso da mais rara amigdalite bacteriana, os antibióticos geralmente não têm qualquer efeito sobre a infeção aguda, nem evitam complicações. No entanto, há situações em que o pediatra pondera uma terapia antibiótica. A amigdalite bacteriana é então diagnosticada com base nos resultados do exame e numa colheita com zaragatoa. Os exames laboratoriais não são úteis para a decisão de tratamento e, portanto, desnecessários.

O que pode fazer:

- Ofereça comida de diferentes texturas ou temperaturas para ver o que é que agrada mais ao seu filho/a sua filha.
- Administrar medicamentos anti inflamatórios (p. ex. ibuprofeno).
- Se o estado geral da criança piorar, aconselhamos uma consulta pediátrica.

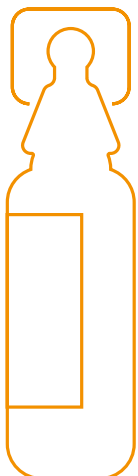


Radiografias de rotina ao tórax não são necessárias em crianças com bronquiolite

Bronquiolite é uma infeção comum dos pulmões em bebés e crianças pequenas. A causa são vírus. A doença começa com uma constipação. Após alguns dias, a infeção afeta as pequenas vias respiratórias (inflamação e produção de muco) e as crianças têm dificuldade em respirar. Respiram mais rápido e tosse. Ficam cansadas, irritadas e sem vontade de beber e comer. Na maioria dos casos, as crianças podem ficar em casa e recuperam no espaço de 7 a 10 dias. Nestes casos, não se deve fazer uma radiografia aos pulmões. As radiografias são desnecessárias para o diagnóstico e apenas trazem desvantagens para as crianças afetadas: fazem com que estas sejam expostas à radiação e levam a um aumento desnecessário do tratamento com antibióticos. Apenas em casos raros de bronquiolite grave é que uma radiografia aos pulmões faz sentido.

O que pode fazer:

- Em caso de respiração nasal obstruída, use soro fisiológico ou gotas nasais descongestionantes para manter o nariz desobstruído.
- Certifique-se que a criança bebe o suficiente.
- Dê ao seu filho um medicamento para a febre e as dores (p. ex. paracetamol).
- Uma posição ligeiramente inclinada da cama, para que a parte superior do corpo esteja elevada, pode facilitar a respiração.
- Se o estado geral da criança piorar, aconselhamos uma consulta pediátrica.



pädiatrie schweiz empenha-se no bem-estar das crianças

Tratamentos ou esclarecimentos desnecessários não só desperdiçam recursos, muitas vezes, também prejudicam as crianças.

pädiatrie Schweiz, a associação nacional dos pediatras suíços, empenha-se em «Smarter Medicine». Esta iniciativa tem por base de que, um tratamento só deve ser aplicado caso este beneficie o / a paciente.

Às vezes ter paciência é melhor do que fazer um tratamento.

- Mais informações sobre os cinco exemplos deste folheto em: paediatricschweiz.ch/choosingwisely
- Ali, irá encontrar as informações em várias línguas em formato PDF, para imprimir ou fazer o download.



smartermedicine
Choosing Wisely Switzerland

**pädiatrie
schweiz**

Die Fachorganisation der
Kinder- und Jugendmedizin

Rue de l'Hôpital 15
Postfach 516
1701 Freiburg

+41 26 350 33 44
sekretariat@paediatricschweiz.ch
paediatricschweiz.ch