Dra. Paola Cavalcante
PEDIATRA · RQE 7301

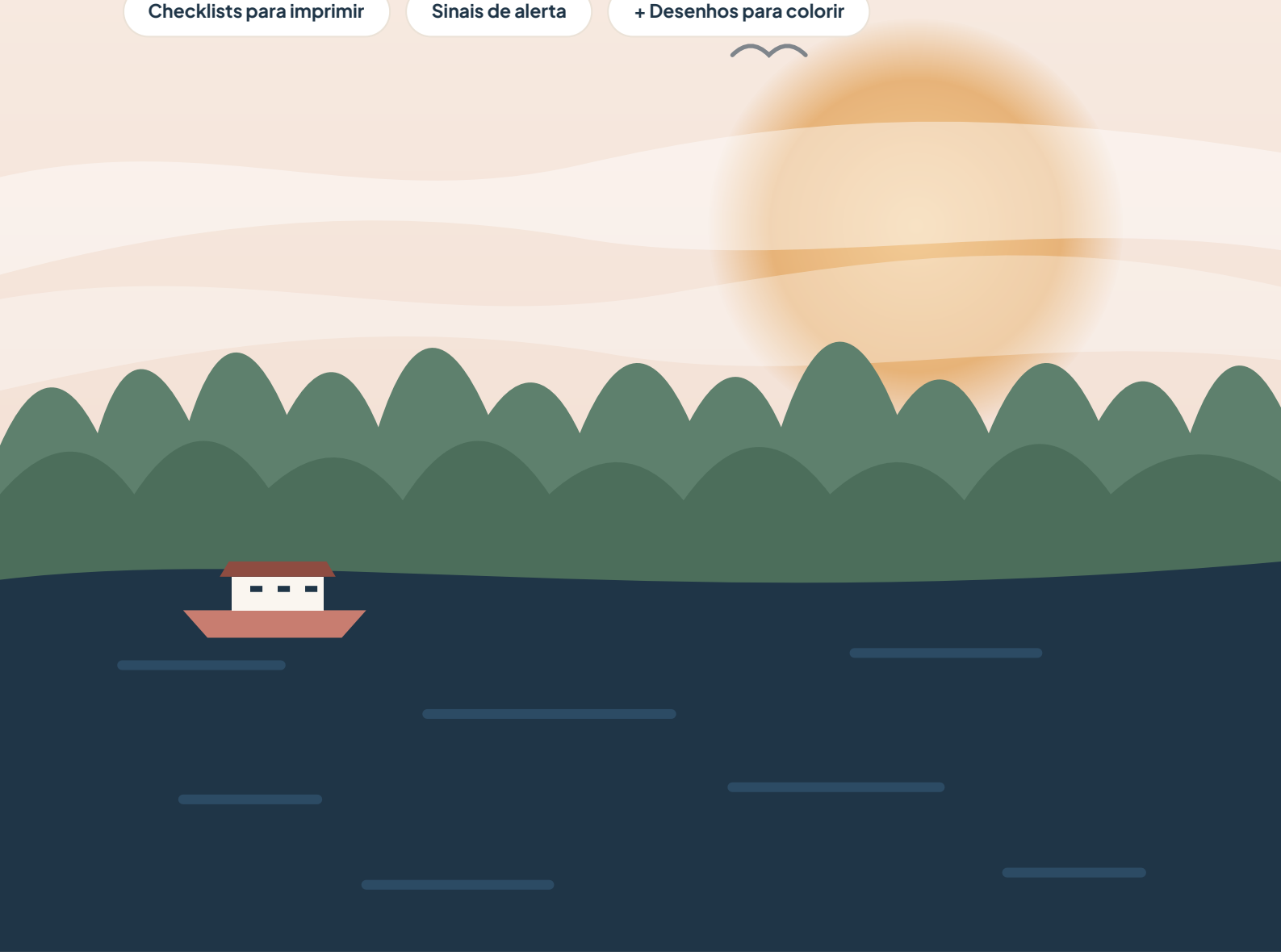
GUIA PRÁTICO PARA FAMÍLIAS

TEMPORADA DE QUEIMADAS NO OESTE DO PARÁ

Respirar bem *na temporada da fumaça*

Como proteger a saúde do seu filho quando o céu de Santarém, Oriximiná, Óbidos e Juruti fica cinza — do bebê ao adolescente.

- Checklists para imprimir
- Sinais de alerta
- + Desenhos para colorir



UMA CARTA PARA VOCÊ

Querida família,

Se você mora aqui no Oeste do Pará, sabe exatamente do que eu estou falando: aquele cheiro de queimado que entra pela janela, o sol alaranjado no fim da tarde, a garganta arranhando, o nariz escorrendo — e a pergunta que não sai da cabeça: *"isso está fazendo mal para o meu filho?"*

No consultório, nesta época do ano, eu escuto essa pergunta muitas vezes por dia. E ela é justa. Em 2024, a fumaça cobriu Santarém por semanas, e a cidade registrou mais de seis mil atendimentos por problemas respiratórios entre setembro e novembro. Neste mês de outubro de 2026, o índice de qualidade do ar da cidade voltou a chegar à faixa considerada "muito insalubre".

A boa notícia é que **existe muita coisa que a família pode fazer dentro de casa** — a maioria delas simples, barata e possível para a nossa realidade amazônica, com calor, ventilador, rede, barco e janela aberta.

Eu reuni neste guia o que as principais referências em saúde infantil recomendam (Sociedade Brasileira de Pediatria, UNICEF, Academia Americana de Pediatria e órgãos de saúde pública) e traduzi para o dia a dia de quem vive em Santarém, Oriximiná, Óbidos, Juruti e cidades vizinhas.

Como usar este guia

- **Com pressa?** Vá direto para o **Capítulo 8 (Sinais de alerta)** e para o **Resumo da geladeira**, no final.
- **Imprima** o checklist do kit, a ficha de emergência e o resumo — deixe na geladeira ou na porta do quarto.
- **Os desenhos para colorir** estão nas últimas páginas: uma atividade calma e dentro de casa para os dias de fumaça.

Este material não substitui a consulta com o pediatra — cada criança é única. Mas ele vai te ajudar a agir com mais calma, mais informação e menos medo.

Com carinho,

Paola Cavalcante

Dra. Rossana Paola Cavalcante de Oliveira · Médica Pediatra · CRM-PA · RQE 7301

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR

Sumário

1	Por que a fumaça pesa mais para as crianças	04
2	Como saber se o ar está ruim hoje	06
3	O quarto de ar limpo: sua casa como abrigo	08
4	Máscaras: qual usar, em que idade e como	10
5	A rotina nos dias de fumaça	12
6	Água, alimentação e higiene do nariz e dos olhos	14
7	Asma, bronquite, rinite e outras condições	16
8	Sinais de alerta: quando observar, consultar ou correr	17
9	Bebês e gestantes: os cuidados especiais	19
10	Como conversar com as crianças sobre a fumaça	20
·	Mitos e verdades sobre fumaça e crianças	21
✓	Para imprimir: o kit da temporada da fumaça	22
✓	Para imprimir: ficha de emergência da família	23
✓	Para imprimir: o resumo da geladeira	24
♥	Uma palavra final e onde me encontrar	25
·	Referências	26
✎	Hora de colorir! Desenhos para imprimir	27

Aviso importante

Este guia tem caráter educativo e preventivo. Ele não substitui a avaliação individual do seu filho. Em caso de sintomas, procure o pediatra; em caso de sinais de gravidade, procure imediatamente o pronto-socorro ou ligue **192 (SAMU)**.

ENTENDENDO O PROBLEMA

01 Por que a fumaça pesa mais para as crianças

A fumaça das queimadas não é só um incômodo no nariz. Ela carrega partículas tão pequenas que passam pelas defesas naturais do corpo e chegam ao fundo dos pulmões.

O vilão invisível: o PM2.5

Os especialistas chamam essas partículas de **PM2.5** — "material particulado" com até 2,5 micrômetros. Para ter uma ideia, elas são **mais de 20 vezes menores do que a espessura de um fio de cabelo**. São tão pequenas que:

- Não são filtradas pelos pelinhos do nariz nem pelo muco;
- Chegam até os alvéolos, a parte mais delicada do pulmão;
- Ficam no ar por dias e viajam centenas de quilômetros — por isso a fumaça de queimadas distantes chega até a nossa cidade, **mesmo sem foco de fogo por perto**;
- Entram em casa por frestas de janelas e portas.

Quatro motivos que deixam as crianças mais vulneráveis

Respiram mais ar por quilo

Proporcionalmente ao peso, uma criança inala muito mais ar do que um adulto — e, junto com ele, mais partículas.

Pulmões em formação

Os pulmões continuam se desenvolvendo durante toda a infância. Agressões nesse período pesam mais.

Mais tempo ao ar livre

Brincam, correm e respiram pela boca — o que aumenta a quantidade de fumaça inalada.

Vias aéreas mais estreitas

Um pequeno inchaço causado pela irritação já atrapalha bastante a passagem do ar, principalmente em bebês.

O que a fumaça pode causar

Os efeitos variam de criança para criança. Os mais comuns são passageiros e melhoram quando a exposição diminui:

MAIS COMUNS	MERECEM MAIS ATENÇÃO
Olhos vermelhos, ardendo ou lacrimejando	Tosse que não passa ou piora à noite
Nariz escorrendo ou entupido, espirros	Chiado no peito, "gatinho" ou falta de ar
Garganta arranhando, tosse seca leve	Crises de asma ou bronquite mais frequentes
Dor de cabeça, cansaço, irritabilidade	Piora de rinite, sinusite e otite

A exposição à fumaça também **agrava doenças respiratórias como asma, pneumonia e bronquiolite**, segundo alerta do UNICEF divulgado neste mês para a Amazônia. Por isso, crianças pequenas e crianças com doenças crônicas precisam de cuidado redobrado.

> *"Não existe nível seguro de exposição à fumaça para as crianças. Mas cada passo que diminui essa exposição já faz diferença."*

Quem precisa de cuidado redobrado

Bebês

Principalmente os menores de 1 ano e os prematuros.

Crianças com asma ou bronquite

A fumaça é um dos gatilhos mais fortes de crise.

Rinite e alergias

Nariz mais sensível, mais congestão e mais tosse.

Doenças do coração

Cardiopatias congênitas pedem um plano com o médico.

Gestantes

A proteção do bebê começa ainda na barriga.

Atletas mirins

Exercício intenso faz respirar mais fundo e mais rápido.

A ideia central deste guia

Não dá para controlar o céu. Mas dá para controlar **quanto da fumaça chega até o pulmão do seu filho**. Tudo o que vem a seguir gira em torno de três verbos: **observar** (a qualidade do ar), **proteger** (a casa, o corpo e a rotina) e **agir rápido** (diante dos sinais de alerta).

OBSERVAR

02 Como saber se o ar está ruim hoje

O nosso olho engana: em alguns dias o céu parece limpo e o ar está péssimo; em outros, a névoa assusta, mas o índice está moderado. O jeito mais confiável é *consultar o índice de qualidade do ar*.

Onde olhar (leva 30 segundos)

1. **Baixe um aplicativo de qualidade do ar**
   O mais usado na nossa região é o **IQAir (AirVisual)**, gratuito. Procure pela sua cidade — Santarém aparece na lista.

2. **Olhe o número e a cor do dia**
   O índice mais comum nos aplicativos é o **AQI** (sigla em inglês para Índice de Qualidade do Ar). Quanto maior o número, pior o ar.

3. **Confira de manhã e no fim da tarde**
   A fumaça muda ao longo do dia. À noite e no começo da manhã ela costuma ficar "presa" perto do chão. Acompanhe também os avisos da Prefeitura, da Defesa Civil e da escola.

O semáforo da fumaça: o que fazer em cada faixa

ÍNDICE (AQI)	O QUE FAZER COM AS CRIANÇAS
🟢 **0 a 50** Boa	Dia livre! Aproveite para abrir a casa, ventilar e passar pano úmido na poeira acumulada.
🟡 **51 a 100** Moderada	Atividades normais. Crianças com asma: observe e evite exercício muito intenso e prolongado.
🟠 **101 a 150** Ruim para grupos sensíveis	Bebês, crianças com asma, rinite ou doença cardíaca: brincadeiras dentro de casa. Demais crianças: reduzir esforço e tempo fora.
🔴 **151 a 200** Ruim	Todas as crianças dentro de casa, janelas fechadas, "quarto de ar limpo" ligado. Máscara (a partir de 2 anos) nos trajetos.
🟣 **201 a 300** Muito ruim	Evitar sair. Adiar passeios, praia, futebol e viagens de barco que não sejam necessárias.
🟤 **Acima de 300** Perigosa	Permanecer no ambiente mais protegido possível. Se a casa não consegue ficar fechada e fresca, considerar ficar com parentes em local com ar-condicionado.

E se eu não tiver internet ou aplicativo?

Use o **teste da visibilidade**, uma regra prática usada por agências de saúde ambiental quando não há medidor por perto. Olhe para um ponto de referência que você conhece bem — o outro lado do rio, uma torre, um prédio, uma árvore alta no fim da rua:

Enxergo bem e longe

Provavelmente o ar está aceitável. Siga a rotina, observando a criança.

Vejo, mas embaçado

Ar provavelmente ruim. Reduza o tempo fora e o esforço físico.

Mal consigo ver

Ar provavelmente muito ruim. Crianças dentro de casa, com a casa fechada.

Some a isso o seu nariz: **se dá para sentir cheiro de fumaça dentro de casa, a fumaça já entrou** — é hora de fechar tudo e montar o quarto de ar limpo (próximo capítulo).

Atenção a um engano comum

"Hoje não está tão cinza, então está tudo bem." As partículas mais perigosas são invisíveis. Um céu aparentemente claro pode esconder um índice ruim. Na dúvida, confira o número.

Um hábito simples que muda tudo

Durante a temporada de queimadas (que na nossa região costuma ir de agosto até o início das chuvas), transforme a consulta do índice em parte da rotina, como olhar a previsão do tempo:

- **Ao acordar:** decide se a janela abre, se a criança vai de máscara e se a brincadeira será dentro ou fora.
- **No meio da tarde:** decide sobre a pracinha, o futebol, a natação, a praia do rio.
- **Antes de dormir:** decide se o quarto fica fechado e com o purificador ligado durante a noite.

Dica de mãe para mãe

Combine com outras famílias da turma da escola um grupo de mensagens só para avisar "o ar está ruim hoje". Informação compartilhada protege mais crianças — e ajuda a conversar com a escola sobre recreio e educação física em local fechado nos piores dias.

PROTEGER A CASA

03 O quarto de ar limpo: sua casa como abrigo

Nos dias de fumaça, a criança passa a maior parte do tempo dentro de casa — principalmente dormindo. Por isso, a medida mais eficiente é *escolher um cômodo e transformá-lo no ambiente mais limpo da casa*.

Montando o quarto de ar limpo em 6 passos

1. **Escolha o cômodo certo**
   De preferência o quarto onde a criança dorme, com poucas janelas e portas.
2. **Feche janelas e portas**
   Nos horários de fumaça intensa, mantenha tudo fechado. Uma toalha enrolada na parte de baixo da porta ajuda a reduzir a entrada de ar de fora.
3. **Use o ar-condicionado a seu favor**
   O modelo split já recircula o ar de dentro do cômodo. No modelo de janela, deixe a entrada de ar externo fechada (função "recircular"). Lave o filtro com mais frequência nesta época — a cada duas semanas é um bom ritmo.
4. **Filtre o ar**
   Purificador com filtro HEPA ou a versão caseira (próxima página).
5. **Não crie fumaça dentro de casa**
   Veja a lista abaixo — muitos hábitos comuns pioram o ar do quarto.
6. **Mantenha fresco e hidratado**
   Casa fechada no calor amazônico pode esquentar demais. Calor excessivo também é perigoso: se o cômodo ficar abafado, procure outro local mais fresco (casa de parentes, local climatizado).

O que piora o ar dentro de casa

- Cigarro e cigarro eletrônico (nunca dentro de casa)
- Espiral ou incenso contra mosquito
- Velas, incensos e defumadores
- Fogão a lenha ou carvão, churrasco perto de casa
- Frituras e grelhados (prefira cozidos e assados)
- Varrer a seco ou bater tapetes
- Aspirador comum (sem filtro HEPA)
- Produtos de limpeza com cheiro forte, sprays e aerossóis

FILTRANDO O AR

Purificador de ar: comprado ou feito em casa

Opção 1 — Purificador com filtro HEPA

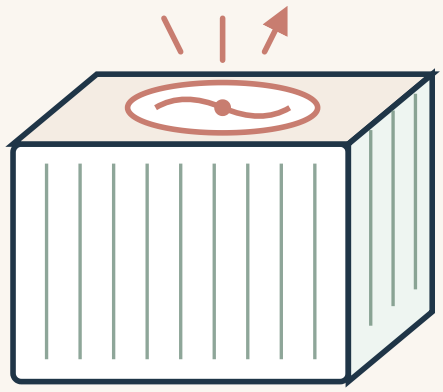
- Procure **filtro HEPA** (de preferência H13) e área indicada em m² **igual ou maior** que a do quarto. Use com o cômodo fechado.
- **Evite** aparelhos que produzem ozônio ou "ionizadores" sem filtro — eles não são recomendados e podem irritar as vias aéreas.

Opção 2 — Purificador caseiro (Caixa Corsi-Rosenthal)

Criado por pesquisadores e testado por universidades, esse purificador de ventilador e filtros removeu partículas finas com eficiência comparável à de muitos aparelhos comerciais — por uma fração do preço.

Você vai precisar de:

- 1 ventilador de caixa quadrada (ou de mesa, com grade)
- 4 filtros de ar do mesmo tamanho da frente do ventilador, classe **MERV 13** (no Brasil, procure "filtro F7" ou superior em lojas de refrigeração)
- 1 rolo de fita larga (silver tape)
- Papelão firme



O ar entra pelos 4 filtros e sai limpo por cima ↑

1. **Forme um cubo com os 4 filtros**
   As setas impressas nos filtros devem apontar **para dentro** do cubo. Una as bordas com fita.
2. **Feche o fundo com papelão**
   Corte um quadrado de papelão e prenda com fita, vedando bem.
3. **Ventilador em cima, soprando para cima**
   O ar é puxado pelos filtros e sai limpo pelo topo. Vede as frestas com fita.
4. **Troque os filtros quando escurecerem**
   Na temporada intensa, confira a cada 2–3 semanas.

Segurança com crianças

Fora do alcance da criança (cabo, grade e hélice), sem cobrir o motor. Ele complementa — não substitui — as outras medidas deste guia.

PROTEGER O CORPO

04 Máscaras: qual usar, em que idade e como

Este é o capítulo que mais gera dúvidas — e alguns erros perigosos. A primeira regra é a mais importante de todo o guia:

Bebês e crianças menores de 2 anos NÃO devem usar máscara.

Há risco de sufocamento, e o bebê não consegue avisar quando está com dificuldade para respirar. Para eles, a proteção é o **ambiente**: quarto de ar limpo, casa fechada e evitar sair nos piores horários.

Guia por idade

IDADE	MÁSCARA	CUIDADOS
Menos de 2 anos	Nenhuma	Proteção pelo ambiente. Nunca use máscara, pano ou fralda no rosto do bebê.
2 a 6 anos	PFF2/KN95 infantil bem ajustada ou, se não servir, máscara cirúrgica infantil	Só acordada, com um adulto por perto, e se a criança consegue avisar quando está incomodada. Uso curto (trajeto).
7 anos ou mais	PFF2 (equivalente brasileira da N95), tamanho infantil ou adulto pequeno	Escolha a que vedar melhor o rosto. Ensine a criança a colocar e tirar sozinha.

Por que a PFF2 e não a de pano?

Estudos com crianças estimam que uma máscara cirúrgica reduz a exposição às partículas da fumaça em torno de **20%**, enquanto uma N95/PFF2 bem ajustada chega a cerca de **80%**. Máscaras de pano, lenços e panos molhados **não filtram** as partículas finas da fumaça.

PFF2 / N95

A melhor opção a partir dos 2 anos, quando veda bem o rosto.

Cirúrgica

Proteção parcial. Use se não encontrar PFF2 que sirva.

Pano / lenço

Não protege contra fumaça. Não conte com ela.

O teste do ajuste em 4 passos

Uma máscara folgada deixa a fumaça entrar pelas laterais e perde boa parte da proteção. Faça este teste antes de sair:

1. **Clipe nasal moldado**
   Aperte a haste de metal sobre o nariz da criança, com os dois dedos, dos lados para o centro.
2. **Elásticos firmes**
   Sem torcer e sem deixar a máscara "dançar" quando a criança fala ou vira a cabeça.
3. **Teste da inspiração**
   Peça para ela puxar o ar com força: a máscara deve "murchar" levemente em direção ao rosto.
4. **Teste da expiração**
   Ao soprar, você não deve sentir ar escapando pelas bordas (passe a mão perto das laterais e do nariz).

Quando usar

- No trajeto casa-escola e em deslocamentos inevitáveis
- Em barco, moto, mototáxi ou carro com janela aberta
- Na fila do posto, da feira, do mercado

Tire imediatamente se

- A criança disser que está difícil respirar
- Ficar molhada de suor, saliva ou chuva
- Ela estiver sonolenta, for dormir ou vomitar

Como transformar a máscara em brincadeira

- **Treine em casa**, em dias tranquilos, por poucos minutos, antes de precisar de verdade.
- Deixe a criança **decorar a máscara** com adesivos na parte de fora (sem furar e sem tinta molhada).
- Elogie: "você está protegendo o seu pulmão como um super-herói!" (tem desenho disso no final do guia).

Quanto tempo dura uma PFF2?

Pode ser reutilizada por alguns dias se estiver íntegra, seca e limpa — guarde em saquinho de papel com o nome da criança. Descarte se estiver úmida, suja, amassada ou deixar de vedar. **Nunca lave nem passe álcool**: isso destrói o filtro.

E os adultos?

Pais e cuidadores também se beneficiam da PFF2 nos dias ruins — e as crianças copiam o exemplo.

PROTEGER A ROTINA

05 A rotina nos dias de fumaça

Criança precisa brincar, ir à escola e gastar energia. O objetivo não é parar a vida, e sim *trocar a intensidade e o lugar* das atividades nos dias ruins.

Brincadeiras calmas para dentro de casa

- Desenhar e colorir (veja as páginas finais)
- Massinha caseira, quebra-cabeça, dominó
- Cabana de lençol e "acampamento" na sala
- Contação de histórias e lendas da região
- Teatro de fantoches com meia
- Cozinhar juntos uma receita simples (sem fritura!)
- Dança e alongamento leves, sem cansar

Deixe para outro dia

- Futebol, corrida, bicicleta e treinos esportivos ao ar livre
- Banho de rio e passeios longos à praia
- Pracinha nos horários de fumaça mais forte
- Festas e eventos ao ar livre perto de queimadas

Por que reduzir o esforço? Quanto mais a criança corre, mais rápido e mais fundo respira — e mais fumaça chega ao pulmão.

Escola

- Use a **PFF2 no trajeto** (a partir de 2 anos) e verifique se a sala tem janelas fechadas e ventilação adequada.
- Converse com a coordenação sobre **recreio e educação física em ambiente fechado** nos dias de índice alto.
- Envie a **garrafinha de água** todos os dias e, se a criança tiver asma, o plano e a medicação de resgate prescritos pelo médico.

No carro

Vidros fechados e ar-condicionado no modo **recircular** (o botão com uma setinha fazendo a curva dentro do carro). **Nunca deixe a criança sozinha no carro**, nem por poucos minutos — o calor dentro do veículo sobe muito rápido.

E nos dias de ar bom? Aproveite!

Proteger não é prender. Quando o índice estiver verde ou amarelo, leve a criança para a pracinha, a praia do rio, o quintal. Sol, natureza e movimento também são saúde — e ajudam a atravessar os dias fechados com mais leveza.

Viagens de barco, rabeta e lancha

Para quem vive entre Santarém, Óbidos, Oriximiná, Juruti e as comunidades ribeirinhas, o rio é estrada. E no convés, a criança fica totalmente exposta à fumaça.

- Se a viagem não for urgente e o índice estiver muito ruim, **considere adiar**.
- Prefira a **área interna/coberta** do barco e a rede mais afastada das laterais abertas.
- Crianças a partir de 2 anos: **PFF2 nos trechos de mais fumaça**, retirando para dormir na rede.
- Leve **água potável** suficiente, soro fisiológico e os medicamentos de uso contínuo na bagagem de mão.
- Bebês: mantenha-os protegidos do vento direto e ofereça o peito com mais frequência.

Mosquitos sem fumaça

A espiral e o incenso contra mosquito queimam e soltam partículas — exatamente o que queremos evitar. Nesta época, prefira:

Mosquiteiro

Ótimo para berço e rede, sem fumaça nenhuma.

Telas

Nas janelas, permitem ventilar nos momentos de ar bom.

Repelente adequado

Escolha o tipo e a idade indicados no rótulo e pergunte ao pediatra.

Sono

O sono é o momento em que a criança passa mais horas seguidas no mesmo ar. Por isso o quarto de dormir deve ser o seu quarto de ar limpo: fechado nos horários de fumaça, com o ar-condicionado ou purificador ligado, roupas de cama limpas e sem poeira acumulada.

Quando o ar melhorar: faxina estratégica

- Abra a casa para ventilar **quando o índice cair** (geralmente depois de uma chuva ou com vento forte).
- Passe **pano úmido** no chão, nos móveis e nos parapeitos — a fuligem que assenta volta para o ar se for varrida a seco.
- Lave cortinas, capas de almofada e bichinhos de pelúcia que ficam no quarto da criança.
- Limpe ou troque os filtros do ar-condicionado e do purificador.

CUIDAR POR DENTRO

06 Água, alimentação e higiene do nariz e dos olhos

Fumaça, seca e calor andam juntos na nossa região. Uma criança bem hidratada tem mucosas mais úmidas, que funcionam melhor como barreira — e se sente melhor.

Hidratação por idade

IDADE	COMO HIDRATAR
Até 6 meses	Em aleitamento materno exclusivo, **não é preciso oferecer água, chá ou suco**: o leite materno hidrata. No calor, ofereça o peito com mais frequência. Bebês em fórmula: siga a orientação do pediatra.
6 meses a 2 anos	Ofereça água filtrada ou fervida várias vezes ao dia, no copinho, entre as refeições, além do leite.
Maiores de 2 anos	Garrafinha sempre à vista. Ofereça água antes de sentir sede. Evite refrigerantes e sucos industrializados.

> **O teste do xixi**
>
> Xixi claro e frequente = boa hidratação. Xixi escuro, com cheiro forte, ou fralda seca por muitas horas = ofereça mais líquido e fique atento aos sinais de desidratação do Capítulo 8.

No prato

Nenhum alimento "protege" o pulmão da fumaça — desconfie de quem promete isso. O que ajuda é uma alimentação variada e com bastante água:

- **Frutas ricas em água**: melancia, laranja, tangerina, abacaxi, caju, cupuaçu, maracujá — de preferência in natura.
- **Refeições leves e preparações cozidas**: sopas, caldos, peixe cozido ou assado, legumes no vapor (e menos fritura dentro de casa).
- **Leite materno** continua sendo o melhor alimento para quem mama.

Nariz: o filtro natural que precisa de ajuda

A lavagem nasal com **soro fisiológico 0,9%** ajuda a remover a fuligem e o muco grosso, alivia a ardência e facilita a respiração. É um dos cuidados mais simples e úteis desta época.

Bebês

Use gotas ou spray de soro fisiológico, com o bebê deitado de lado, aplicando na narina que fica para cima. Depois, vire para o outro lado. Faça antes das mamadas e de dormir — nunca logo após mamar.

Crianças maiores

Spray ou lavagem com seringa sem agulha, inclinando a cabeça para a frente e para o lado, sobre a pia. Peça ao pediatra para mostrar a técnica e o volume ideal para a idade.

Higiene do material: use um frasco ou seringa só para cada criança, lave após o uso e descarte o soro aberto conforme o rótulo. Soro caseiro só se o pediatra orientar a receita.

Olhos ardendo

- Lave com **soro fisiológico** ou água limpa e fria; compressas frias trazem alívio.
- Ensine a criança a **não coçar** e mantenha as unhas curtas.
- **Não use colírios por conta própria.** Se a vermelhidão durar mais de dois dias, houver dor, secreção amarelada ou piora da visão, procure atendimento.

Ao chegar da rua

- Lavar mãos e rosto; tirar os sapatos na porta.
- Trocar a roupa de quem chegou antes de pegar o bebê no colo.

Água segura na seca

Com a estiagem e os rios baixos, a água pode ficar com qualidade pior — e aumentam as diarreias. Segundo as orientações do UNICEF para a Amazônia:

- **Água para beber** de fonte não segura (poço, rio, chuva): coe, depois coloque **2 gotas de hipoclorito de sódio 2,5% por litro**, misture e espere **30 minutos**. O hipoclorito é distribuído nas Unidades Básicas de Saúde. Sem hipoclorito: **ferva por 5 minutos** após começar a ferver.
- **Frutas e verduras**: lave em água corrente e deixe de molho por **15 minutos** em solução de 1 colher de sopa de hipoclorito 2,5% por litro de água.
- Lave com frequência baldes, potes, caixas d'água e garrafinhas.

CUIDADO REDOBRADO

07 Asma, bronquite, rinite e outras condições

Para essas crianças, a temporada de fumaça pede *um plano feito antes da crise* — e não no meio da madrugada.

O plano de ação em 6 itens

1. **Consulta de revisão antes ou no início da temporada**
   Para ajustar o tratamento, revisar a técnica da bombinha e deixar por escrito o que fazer em cada situação.
2. **Não interrompa o tratamento de manutenção**
   Mesmo que a criança esteja bem. A prevenção é o que segura as crises nesta época.
3. **Remédio de resgate em casa, na mochila e na escola**
   Confira validade e quantidade. Tenha o **espaçador** limpo e pronto.
4. **Saiba os sinais de que o resgate não está funcionando**
   Se após o uso conforme o plano a falta de ar continua ou volta rápido, é hora de ir ao pronto-socorro.
5. **Escola informada**
   Entregue uma cópia do plano e os contatos da família.
6. **Vacinas em dia**
   Incluindo a vacina da gripe, conforme o calendário. Infecção respiratória + fumaça é uma combinação que pesa mais.

Rinite alérgica

A fumaça irrita ainda mais o nariz. Lavagem nasal frequente e o tratamento prescrito ajudam a evitar que a rinite "desça" e desencadeie tosse e chiado.

Prematuros e cardiopatas

Bebês que nasceram prematuros, crianças com doenças do coração, doenças neurológicas ou outras condições crônicas devem ter um plano individual combinado com o médico.

Importante

Este guia não traz doses de medicamentos de propósito: elas dependem do peso, da idade e do quadro de cada criança. Use sempre o plano escrito pelo médico que acompanha seu filho.

AGIR RÁPIDO

08 Sinais de alerta: observar, consultar ou correr

Use este semáforo para decidir o próximo passo. Na dúvida entre duas cores, **escolha sempre a mais grave**.

EM CASA

Verde — cuidar em casa e observar

Olhos ardendo ou lacrimejando · nariz escorrendo ou entupido · espirros · garganta arranhando · tosse seca leve · criança brincando, comendo e dormindo bem.

O que fazer: reduzir a exposição (quarto de ar limpo), hidratar, lavar nariz e olhos com soro.

PEDIATRA

Amarelo — falar com o pediatra (no mesmo dia ou no seguinte)

Tosse que dura mais de alguns dias ou piora à noite · chiado leve · febre · piora da asma ou rinite apesar do tratamento · dor de ouvido · come e bebe menos que o normal · mais irritada ou abatida.

O que fazer: entrar em contato com o pediatra e agendar avaliação.

URGÊNCIA

Vermelho — pronto-socorro AGORA ou ligue 192

- **Dificuldade para respirar**: respiração muito rápida, costelas "afundando" a cada respiração, asas do nariz abrindo e fechando, gemido ao respirar
- **Lábios, língua ou unhas arroxeados** ou pele muito pálida
- **Sonolência excessiva**, difícil de acordar, "molinha", ou agitação intensa
- Não consegue falar frases inteiras ou mamar por causa da falta de ar
- Chiado forte que **não melhora com o remédio de resgate** do plano
- **Desidratação**: boca muito seca, choro sem lágrimas, sem xixi há 6–8 horas, recusa total de líquidos, vômitos repetidos
- **Bebê com menos de 3 meses com febre** (37,8 °C ou mais)

Aprenda a contar a respiração do seu filho

Respiração rápida é um dos primeiros sinais de que o pulmão está sofrendo — e muitas vezes aparece antes do chiado. Contar é simples, e vale treinar num dia tranquilo para conhecer o "normal" do seu filho.

1. **Espere a criança estar calma**
   De preferência dormindo ou quietinha, sem choro e sem febre alta no momento.
2. **Levante a blusa e olhe a barriga**
   Cada vez que a barriga sobe e desce conta como 1 respiração.
3. **Conte durante 1 minuto inteiro**
   Use o cronômetro do celular. Não conte por 15 segundos e multiplique: o ritmo das crianças varia muito.

IDADE	É CONSIDERADO RESPIRAÇÃO RÁPIDA (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE)
Menos de 2 meses	60 respirações por minuto ou mais
2 a 11 meses	50 respirações por minuto ou mais
1 a 5 anos	40 respirações por minuto ou mais

Respiração rápida isolada → fale com o pediatra no mesmo dia. Respiração rápida **com** esforço (costelas afundando, gemido, nariz batendo) → pronto-socorro.

Os sinais de esforço que você deve reconhecer

Tiragem

A pele entre as costelas ou logo abaixo delas "afunda" a cada vez que a criança puxa o ar.

Batimento de asa do nariz

As laterais do nariz abrem e fecham a cada respiração, como se a criança "cheirasse" o ar.

Gemência

Um gemido curto no fim de cada respiração, mesmo sem a criança estar chorando.

Cabeça balançando

Em bebês, a cabeça acompanha o movimento da respiração, subindo e descendo.

Números que devem estar no seu celular e na geladeira

192 SAMU · **193** Bombeiros · **199** Defesa Civil · **0800 722 6001** Disque-Intoxicação
e o endereço do pronto-socorro infantil mais próximo da sua casa (complete na ficha de emergência, mais adiante).

OS MAIS PEQUENOS

09 Bebês e gestantes: os cuidados especiais

O bebê não pode usar máscara, não sabe dizer que está incomodado e respira muito rápido. Por isso, ele depende *inteiramente do ambiente que a família prepara*.

Para os bebês

- **Quarto de ar limpo** como lugar principal do bebê nos dias ruins, inclusive para as sonecas.
- **Amamentação mantida**, em livre demanda. O leite materno hidrata e oferece fatores de proteção — não há motivo para interromper por causa da fumaça.
- **Passeios e visitas**: deixe para os dias de ar bom. Evite levar o bebê a lugares com fumaça, fogueiras ou churrasco.
- **Narizinho livre**: soro fisiológico antes de mamar e de dormir ajuda o bebê, que respira principalmente pelo nariz.
- **Sono seguro**: mesmo com o quarto fechado, mantenha o bebê de barriga para cima, no berço, sem travesseiros, protetores ou panos soltos — e sem roupa demais no calor.
- **Atenção redobrada** à respiração rápida, à recusa das mamadas e à fralda seca (Capítulo 8).

Para as gestantes

A fumaça também afeta a gestante — e, por consequência, o bebê em formação. Estudos associam a exposição intensa à poluição do ar durante a gravidez a riscos como menor peso ao nascer e parto prematuro.

- Mesmas medidas da família: casa fechada, quarto de ar limpo, menos esforço ao ar livre.
- **PFF2 bem ajustada** é segura na gestação nos deslocamentos necessários.
- Hidratação reforçada e pré-natal em dia; se tiver asma, converse com seu obstetra sobre o plano para a temporada.

Consulta pré-natal pediátrica

Se o bebê vai nascer durante a temporada de queimadas, a consulta com o pediatra no terceiro trimestre (em torno de 32 a 36 semanas) é um ótimo momento para planejar o quarto do bebê e tirar as dúvidas sobre os primeiros dias.

CUIDAR DAS EMOÇÕES

10 Como conversar com as crianças sobre a fumaça

O céu cinza, a escola sem recreio, os adultos preocupados: as crianças percebem tudo. Falar com verdade e calma *transforma medo em sensação de cuidado*.

O que dizer, por idade

IDADE	EXEMPLO DE CONVERSA
2 a 4 anos	"O ar lá fora está sujinho hoje, por isso vamos brincar aqui dentro. Quando a chuva chegar, ela lava o céu e a gente volta para a pracinha."
5 a 8 anos	"Tem fogo em algumas matas longe daqui e a fumaça veio com o vento. A máscara e a janela fechada são nossos escudos para o pulmão ficar forte. Você é o guardião do ar limpo da casa!"
9 anos ou mais	Explique o índice de qualidade do ar e deixe a criança ser a "responsável" por conferir o aplicativo de manhã. Converse sobre as queimadas, a floresta e o que cada um pode fazer.

Atitudes que acalmam

- **Valide o sentimento**: "é chato não poder sair, eu também queria". Não precisa resolver — só reconhecer.
- **Dê tarefas**: fechar a janela, encher as garrafinhas, conferir o índice. Ter um papel diminui a ansiedade.
- **Mantenha a rotina** de horários de comer, estudar e dormir, mesmo dentro de casa.
- **Cuidado com as telas**: dentro de casa é tentador deixar o dia todo no celular. Combine horários e alterne com brincadeiras.
- **Evite falar das notícias mais assustadoras** na frente dos pequenos.
- **Mostre esperança**: a chuva vem, o céu limpa e muitas pessoas trabalham para combater o fogo.

> **Quando procurar ajuda**
>
> Se a criança apresentar medo intenso e persistente, alterações importantes de sono ou apetite, ou crises de choro frequentes, converse com o pediatra. Ansiedade infantil também merece cuidado.

PARA NÃO CAIR EM ARMADILHAS

Mitos e verdades

MITO · "Pano molhado no rosto protege."

Respirar através de um pano molhado não impede a entrada das partículas finas. Só dá falsa segurança.

MITO · "Umidificador limpa o ar."

Ele aumenta a umidade, mas não remove a fumaça. Quem filtra é o purificador.

MITO · "Se não vejo fumaça, o ar está bom."

As partículas mais perigosas são invisíveis. Confira o índice.

MITO · "Bebê pode usar máscara se for pequena."

Menores de 2 anos nunca devem usar máscara, por risco de sufocamento.

VERDADE · "O ar-condicionado ajuda."

Com o cômodo fechado e o filtro limpo, ele recircula o ar de dentro e ainda alivia o calor.

VERDADE · "A fumaça viaja de longe."

Ela percorre centenas de quilômetros. Sua cidade pode sofrer sem ter um foco de fogo por perto.

MITO · "Varrer bem a casa resolve a fuligem."

Varrer a seco devolve a poeira fina para o ar. Use pano úmido.

VERDADE · "Correr no dia de fumaça faz mais mal."

No esforço, a criança respira mais rápido e mais fundo, inalando mais partículas.

MITO · "Máscara de pano serve."

Ela pode segurar poeira grossa, mas não filtra as partículas finas da fumaça. Prefira PFF2.

VERDADE · "Manter o tratamento da asma é essencial."

Suspender o remédio de manutenção nesta época aumenta o risco de crise.

PARA IMPRIMIR · CHECKLIST

O kit da temporada da fumaça

Monte antes de a fumaça chegar — na hora do aperto, as farmácias e lojas costumam ficar sem estoque.

Proteção do ar

- [ ] Quarto de ar limpo escolhido
- [ ] Toalha separada para a fresta da porta
- [ ] Filtro do ar-condicionado limpo
- [ ] Purificador HEPA ou caseiro montado
- [ ] Filtros de reserva
- [ ] Aplicativo de qualidade do ar instalado
- [ ] Mosquiteiro / telas no lugar da espiral

Máscaras

- [ ] PFF2 no tamanho de cada criança (2+ anos)
- [ ] PFF2 para os adultos da casa
- [ ] Saquinhos de papel com o nome de cada um
- [ ] Máscara “treinada” em casa

Saúde

- [ ] Soro fisiológico 0,9% (gotas, spray ou frascos)
- [ ] Seringa sem agulha para lavagem nasal (crianças maiores)
- [ ] Termômetro funcionando
- [ ] Medicamentos de uso contínuo (validade conferida)
- [ ] Remédio de resgate + espaçador (se asma)
- [ ] Plano de ação escrito pelo médico
- [ ] Caderneta de vacinação atualizada

Água e rotina

- [ ] Garrafinha de água para cada criança
- [ ] Hipoclorito 2,5% (retirado na UBS)
- [ ] Jogos, livros, massinha e lápis de cor
- [ ] Desenhos deste guia impressos
- [ ] Ficha de emergência preenchida na geladeira

Anotações da família

PARA IMPRIMIR · COLE NA GELADEIRA

Ficha de emergência da família

Preencha com calma, agora. Numa emergência, qualquer pessoa da casa (avó, babá, irmão mais velho) vai encontrar tudo aqui.

CRIANÇA 1

Nome _____

Data de nasc. _____ Peso _____

Alergias _____

Doenças / condições _____

Remédios em uso _____

CRIANÇA 2

Nome _____

Data de nasc. _____ Peso _____

Alergias _____

Doenças / condições _____

Remédios em uso _____

CONTATOS

Pediatra _____

Pronto-socorro infantil _____

Endereço de casa _____

Familiar de confiança _____

192	193	199	0800 722 6001
SAMU	Bombeiros	Defesa Civil	Intoxicação

PARA IMPRIMIR · RESUMO EM 1 PÁGINA

As 10 regras do ar limpo

1 — Confira o índice
De manhã e à tarde, no aplicativo. Acima de 100, cuidado redobrado.

2 — Casa fechada
Janelas e portas fechadas nos horários de fumaça.

3 — Quarto de ar limpo
Ar-condicionado e/ou purificador, principalmente para dormir.

4 — Zero fumaça dentro
Nada de cigarro, espiral, vela, fogão a lenha ou fritura.

5 — Máscara certa
PFF2 a partir de 2 anos, bem ajustada. Bebês: nunca.

6 — Brincar sem cansar
Atividades calmas e dentro de casa nos dias ruins.

7 — Água o dia todo
Garrafinha à vista. Bebê até 6 meses: peito em livre demanda.

8 — Soro no nariz
Lavagem nasal e olhos com soro fisiológico 0,9%.

9 — Plano para a asma
Não pare a manutenção. Resgate e espaçador sempre à mão.

10 — Sinal vermelho = 192
Falta de ar, lábios roxos, sonolência ou desidratação: pronto-socorro.

Observar · Proteger · Agir rápido

UMA PALAVRA FINAL

Você não precisa passar por esta temporada sozinha

Se você chegou até aqui, seu filho já está mais protegido — porque você agora sabe o que observar, como preparar a casa e quando agir.

Ainda assim, cada criança tem a sua história: um bebê prematuro, uma asma que escapa do controle, uma tosse que não vai embora, uma dúvida que este guia não respondeu. Para isso existe a consulta — com tempo para ouvir, examinar com calma e montar junto com a família um plano que caiba na sua rotina.

Quando vale agendar uma avaliação

- Antes ou no início da temporada, se seu filho tem asma, bronquite, rinite ou outra condição crônica;
- Se ele teve tosse, chiado ou crises repetidas nas últimas semanas;
- Para a consulta de rotina (puericultura) e para atualizar a caderneta de vacinação;
- Se você está grávida e o bebê vai chegar nesta época.

Onde eu atendo — presencial e online

SANTARÉM · INSTITUTO NEURODESENVOLVER
Trav. Barjonas de Miranda, 991 – Aparecida
(93) 99106-0750

ÓBIDOS · FISIO VIP
Atendimento periódico programado
(93) 99107-1200

JURUTI · PROSALIS CLÍNICA E DIAGNÓSTICO
Atendimento periódico programado
(93) 99153-7575

CONSULTA ONLINE · ONDE VOCÊ ESTIVER
Atendimento por videochamada — fale conosco
(93) 99155-5171

Toque no número para abrir o WhatsApp. **Mora em Oriximiná, nas comunidades ou em outra cidade?** A consulta online é feita por videochamada — é só entrar em contato conosco para agendar. Consultas particulares, com recibo para reembolso do plano de saúde. Siga **@pediatradrapaola** no Instagram para dicas toda semana.

BASE CIENTÍFICA

Referências

As orientações deste guia foram adaptadas à realidade do Oeste do Pará a partir das seguintes fontes:

1. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Nota de alerta “Incêndios florestais e a saúde” e orientações à imprensa sobre os perigos da fumaça para crianças, 2023.
2. UNICEF Brasil. “UNICEF orienta famílias sobre como proteger crianças e adolescentes da fumaça no Amazonas”, 23 de outubro de 2026.
3. Pediatric Environmental Health Specialty Units (PEHSU), com apoio da Academia Americana de Pediatria (AAP), CDC/ATSDR e EPA. “Children’s Health and Wildfires – A Resource for Families”, 2024.
4. PEHSU. “Masks to Protect Children and Pregnant People from Wildfire Smoke: A Resource for Families”.
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). “Wildfire smoke and children” e “Safety Guidelines: Wildfires and Wildfire Smoke”.
6. Holm SM, Miller MD, Balmes JR. “Health effects of wildfire smoke in children and public health tools: a narrative review”. Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology, 2021.
7. U.S. Environmental Protection Agency (EPA). Índice de Qualidade do Ar (AQI) e orientações sobre “clean room” e purificadores de ar durante eventos de fumaça.
8. UC Davis / Penn State Extension. Corsi-Rosenthal Box: purificador caseiro com ventilador e filtros MERV-13, 2026.
9. Organização Mundial da Saúde (OMS). Atenção Integrada às Doenças Prevalentes na Infância (AIDPI) — critérios de respiração rápida por idade.
10. Ministério Público Federal. Recomendação sobre transparência da qualidade do ar em Santarém (PA), outubro de 2025 — dados de atendimentos respiratórios de 2024.
11. Poder360 / IQAir. Qualidade do ar em Santarém em 19 de outubro de 2026.

Sobre a autora

Dra. Rossana Paola Cavalcante de Oliveira é médica pediatra (CRM-PA · RQE 7301), com atuação em puericultura, neurodesenvolvimento, sono infantil, amamentação e introdução alimentar. Atende presencialmente em Santarém, Óbidos e Juruti e também por consulta online, com uma proposta de pediatria humanizada, sem pressa e baseada em evidências.

© 2026 Dra. Paola Cavalcante. Todos os direitos reservados. Material de uso pessoal da família compradora; a reprodução ou revenda sem autorização não é permitida. Conteúdo educativo, em conformidade com as diretrizes do Conselho Federal de Medicina (Resolução CFM nº 2.336/2023); não substitui consulta médica.

PARA IMPRIMIR E COLORIR

Hora de *colorir!*

Oito desenhos e um certificado especial para os pequenos guardiões do ar limpo.



Para a criança

- Escolha seu desenho favorito
- Use todas as cores que quiser
- Escreva seu nome embaixo
- Mostre para a família (e, se quiser, para a Dra. Paola!)

Para os pais

- Imprima em folha A4, em “tamanho real” (100%)
- Pode imprimir quantas vezes quiser para uso da família
- Use como atividade calma nos dias de fumaça
- Aproveite cada desenho para conversar sobre o tema

Compartilhe a arte

Fotografe o desenho colorido e marque **@pediatradrapaola** no Instagram. Vamos adorar ver os pequenos artistas do Oeste do Pará!

Minha casa de ar limpo

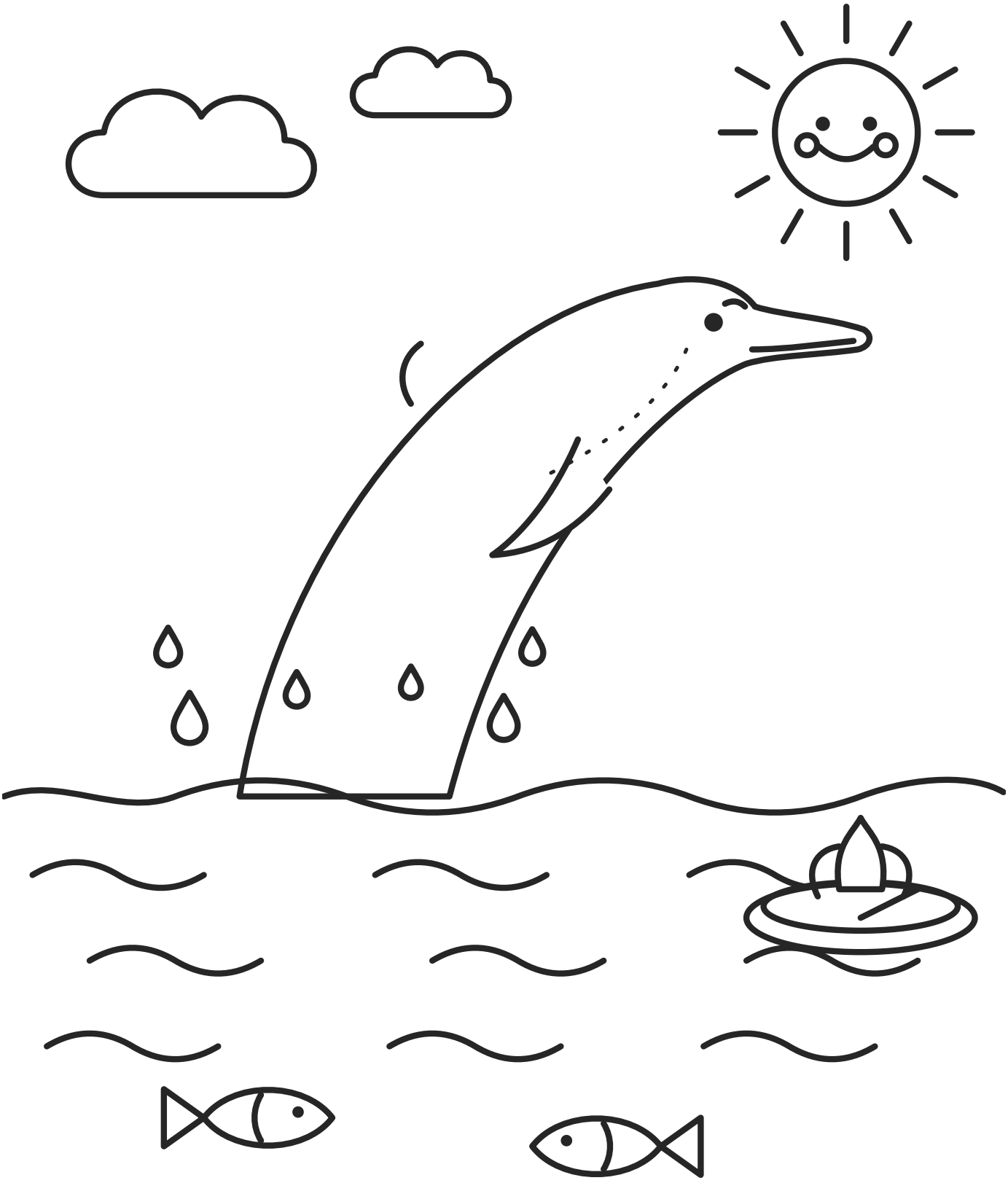
Nos dias de fumaça, a casa vira o nosso abrigo.



Meu nome: _____ Idade: _____

O boto do Tapajós

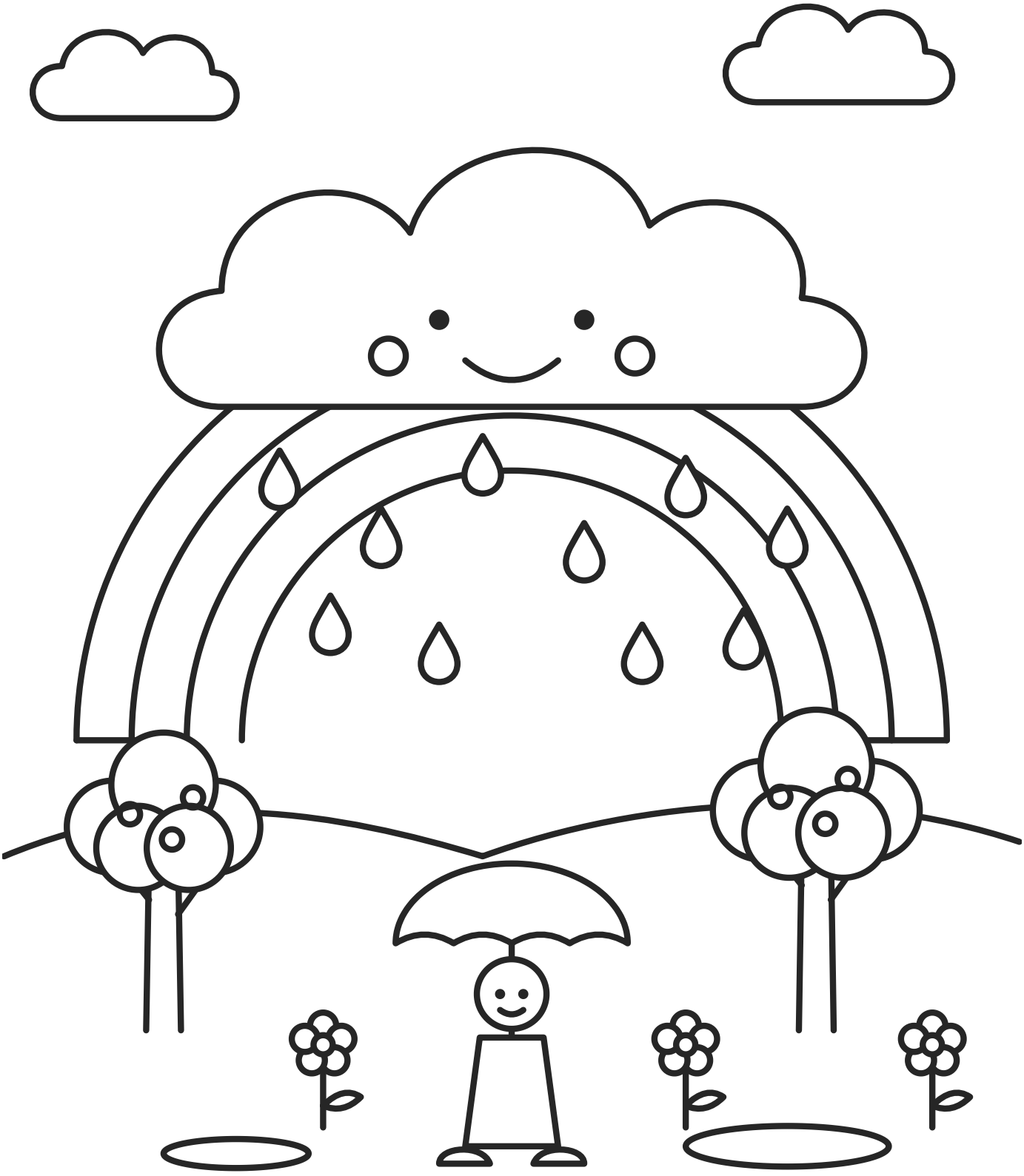
O rio e os bichos também gostam de ar limpinho.



Meu nome: _____ Idade: _____

A chuva que lava o céu

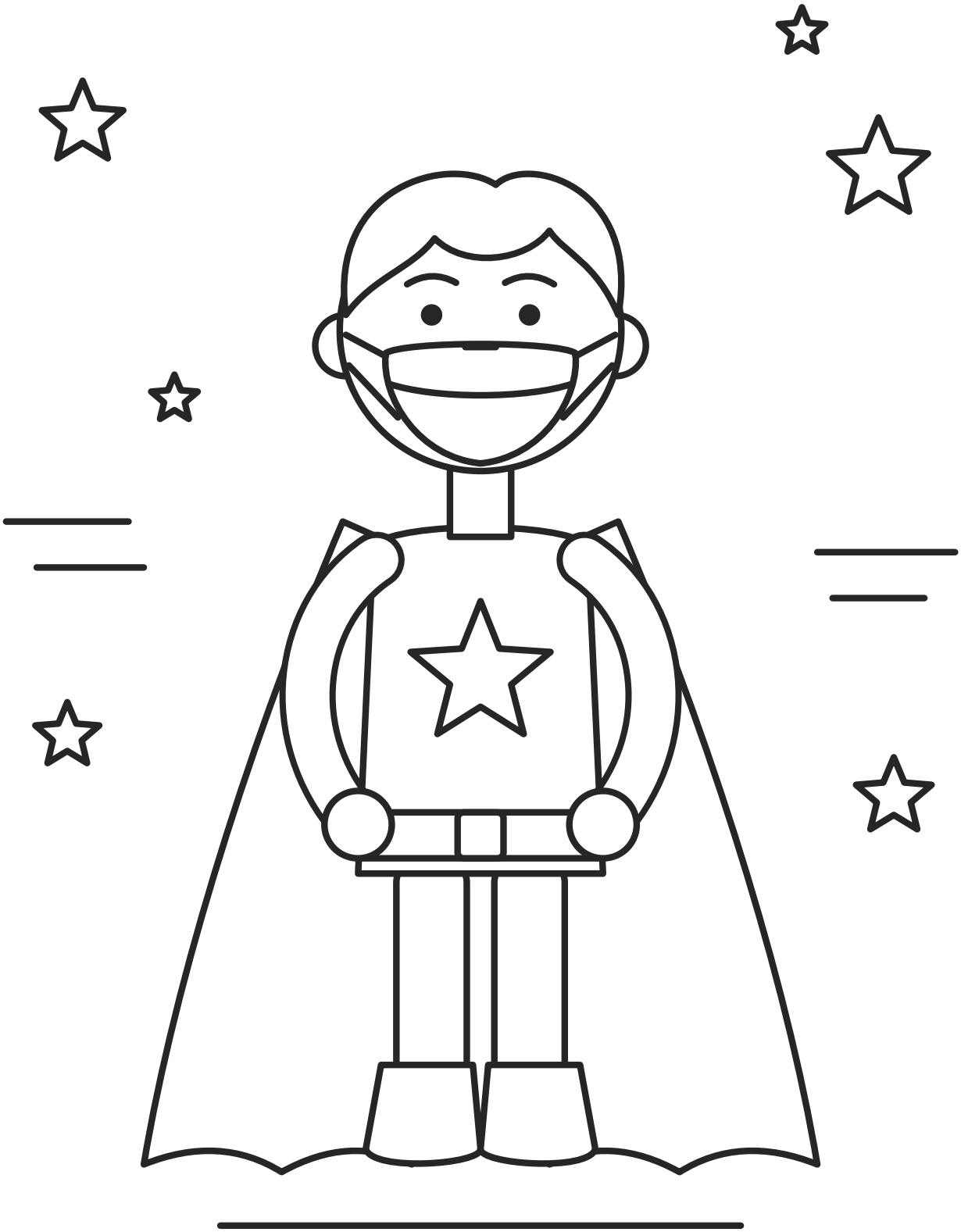
Quando a chuva chega, o céu fica azul de novo!



Meu nome: _____ Idade: _____

Super-herói do ar limpo

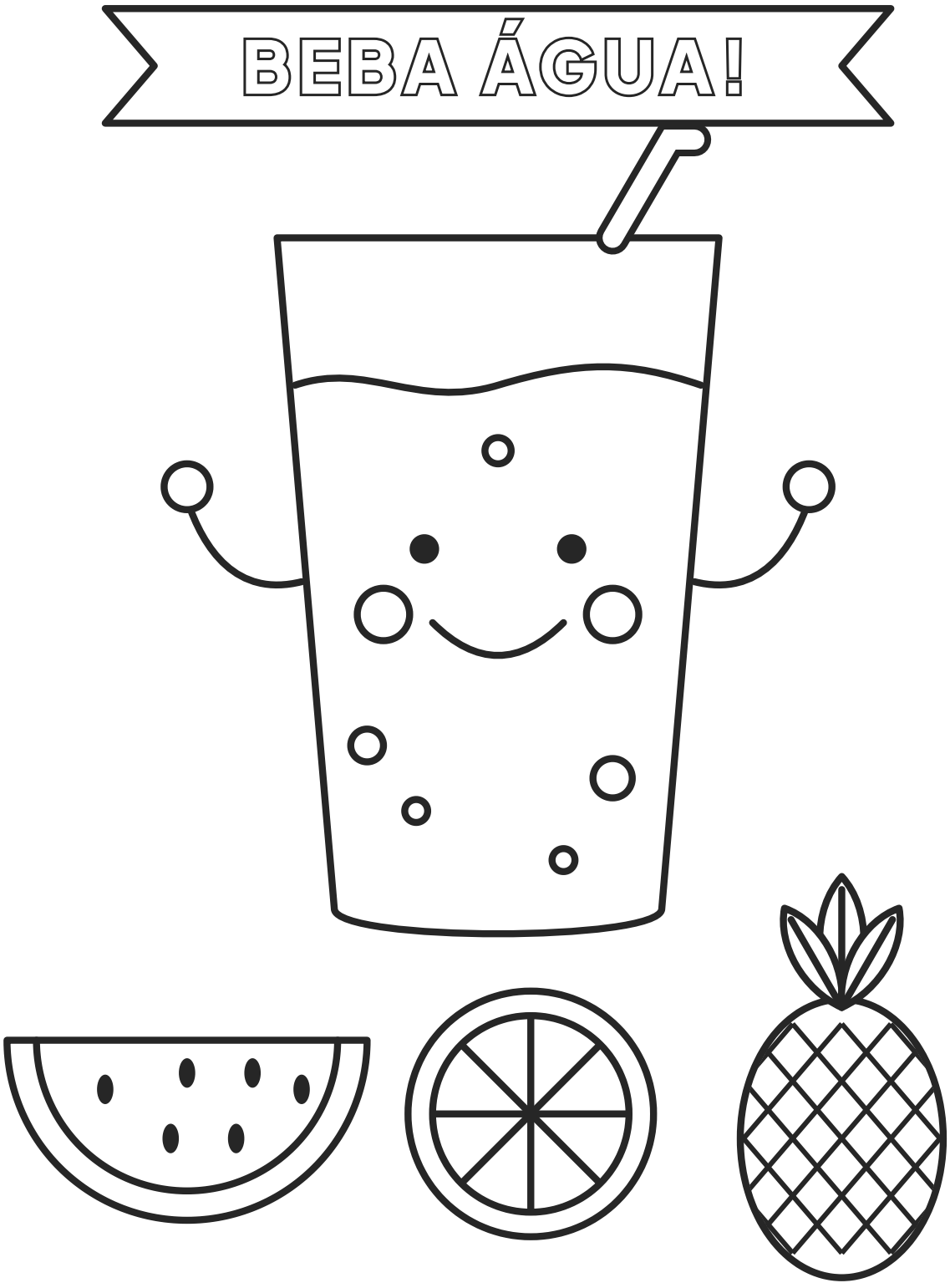
Máscara bem colocada é o escudo do pulmão.



Meu nome: _____ Idade: _____

Hora de beber água

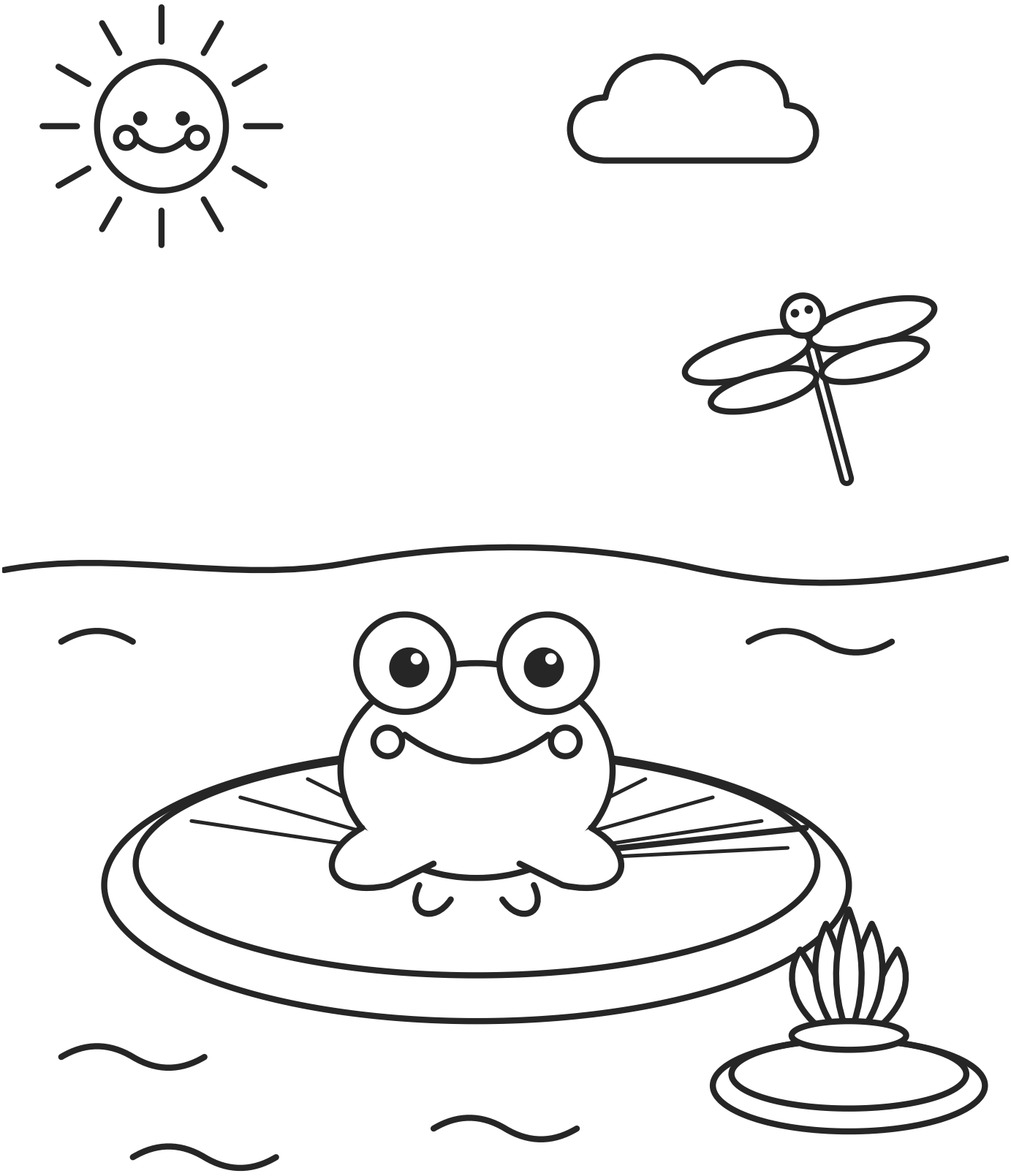
Copo cheio, criança feliz e nariz protegido.



Meu nome: _____ Idade: _____

Vitória-régia e o sapinho

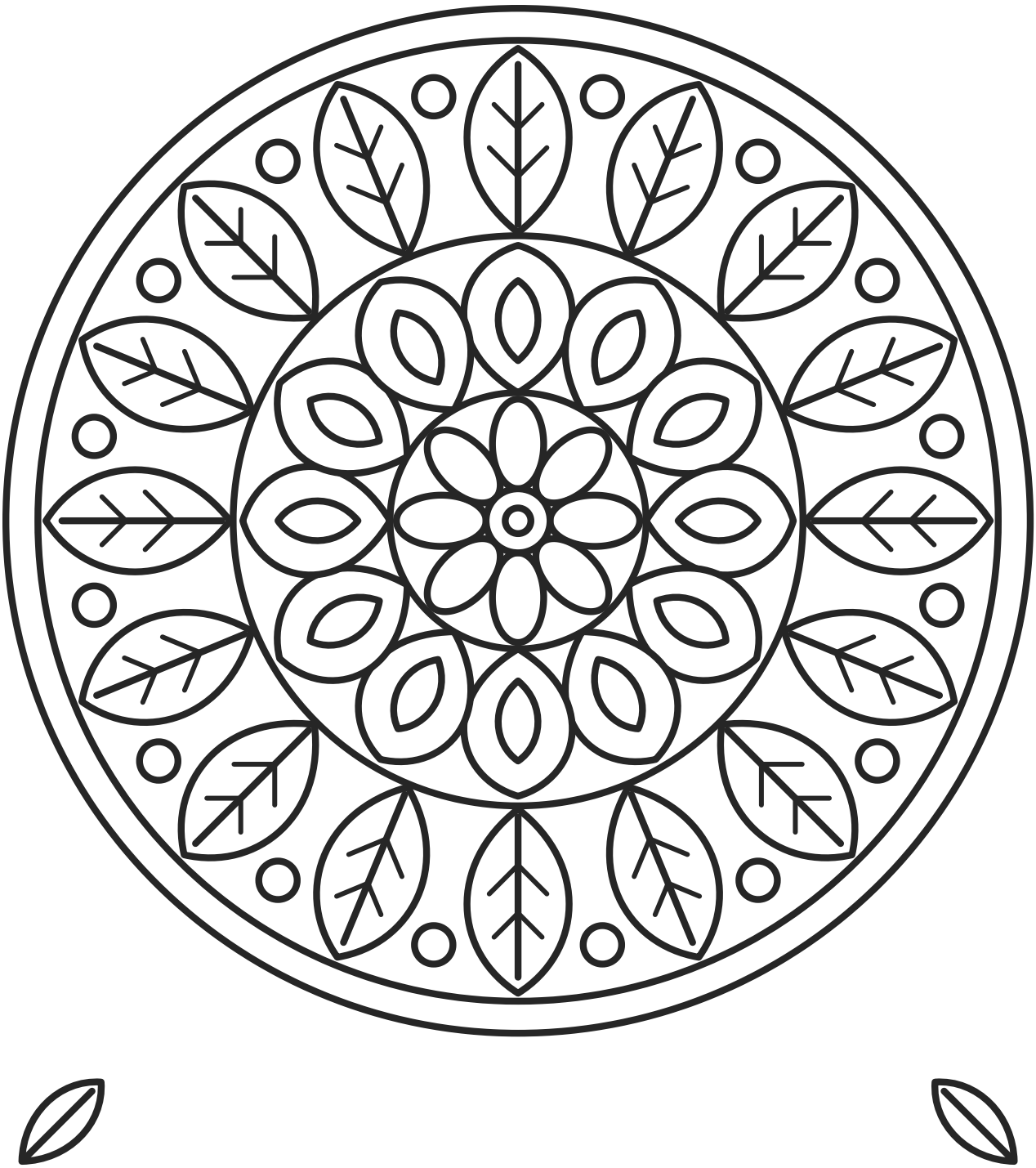
Um passeio colorido pelos lagos da Amazônia.



Meu nome: _____ Idade: _____

Mandala da floresta

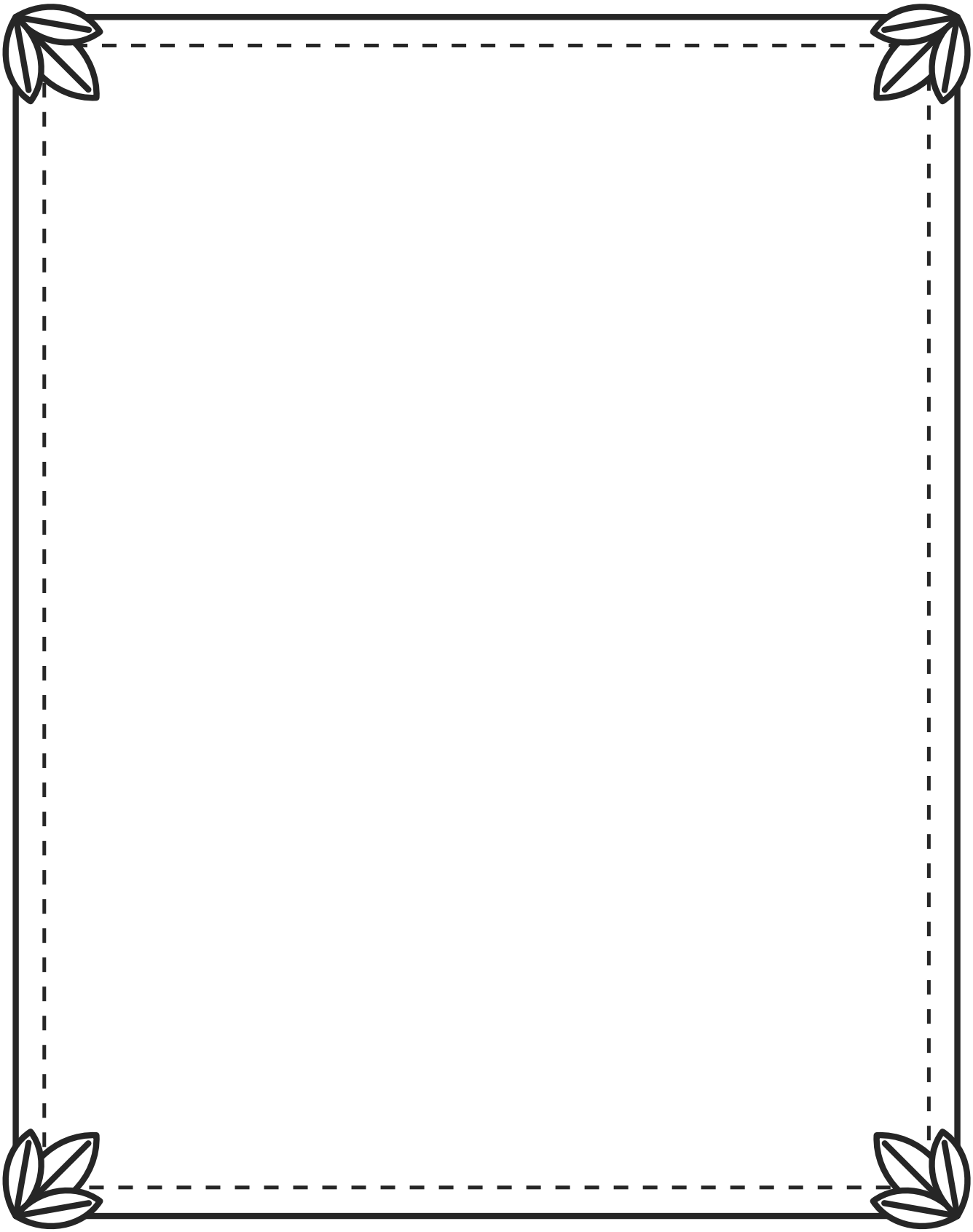
Pinte devagar, respirando com calma.



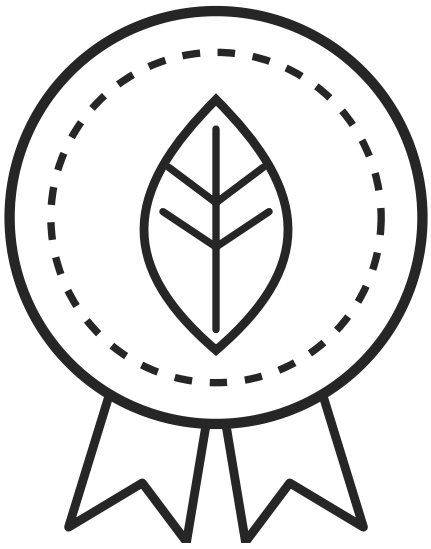
Meu nome: _____ Idade: _____

Desenhe aqui!

O que você vai fazer quando o céu ficar azul de novo?



Meu nome: _____ Idade: _____



CERTIFICADO

Guardião do Ar Limpo

Este certificado é entregue com muito orgulho para

_____

que prometeu ajudar a família a:

- ☐ Brincar dentro de casa nos dias de fumaça
- ☐ Usar a máscara direitinho (a partir de 2 anos)
- ☐ Beber água várias vezes por dia
- ☐ Avisar quando o peito ou o nariz incomodarem
- ☐ Cuidar da floresta e dos animais da Amazônia

_____ _____

Assinatura da família Data

“Excelência que acolhe, cuidado que transforma.”

O cuidado com o pulmão do seu filho começa em casa — e continua no consultório.

Consultas particulares sem pressa, com suporte pós-consulta pelo WhatsApp sem custo extra. Atendimento presencial em Santarém, Óbidos e Juruti — e **consulta online** para famílias de qualquer cidade.

Agendar consulta pelo WhatsApp

drapaola-pediatra.vercel.app · @pediatradrapaola

Dra. Paola Cavalcante

MÉDICA PEDIATRA · CRM-PA · RQE 7301