



programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt
➔ www.apifarma.pt/tratardemim
f [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)



Tratar de Mim é um programa de literacia em saúde desenvolvido pela APIFARMA - Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica, em parceria com a ANF - Associação Nacional das Farmácias, a DGS - Direcção-Geral da Saúde, o INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed para a consciencialização da população portuguesa para a importância da utilização responsável e segura dos medicamentos não sujeitos a receita médica para o alívio e tratamento dos sintomas de saúde de menor gravidade.

MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS A RECEITA MÉDICA
PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

Gripe e Constipação

A gripe e a constipação são as infecções respiratórias mais comuns no Outono e no Inverno. Em média, cada adulto tem duas constipações por ano, e as crianças podem ter até dez constipações por ano, antes de desenvolverem o seu sistema imunitário. Já a gripe é menos comum. Algumas pessoas pensam que têm uma gripe quando na realidade têm apenas uma forte constipação, dado que os sintomas podem ser semelhantes.

A maioria dos casos de gripe e constipação acontecem entre Setembro e Março. A gripe pode evitar-se com a vacinação anual.

Diferenças entre a gripe e a constipação

Sintomas	Constipação	Gripe
Febre	Raramente	Elevada; durante 3-4 dias
Dor de cabeça	Raramente	Forte
Dor no corpo	Ligeira	Frequentemente; por vezes intensa
Fadiga e fraqueza	Ligeira	Pode durar 2-3 semanas
Exaustão	Nunca	Intensa e surge no início da doença
Nariz entupido	Frequentemente	Por vezes
Espirros	Frequentemente	Por vezes
Garganta inflamada	Frequentemente	Por vezes
Tosse e sensação de "peso" no peito	Ligeira a moderada; tosse seca	Frequentemente; pode tornar-se produtiva, ou seja, com expectoração
Complicações	Congestão nasal ou dor de ouvidos	Bronquite, pneumonia e otite (especialmente em crianças)

Quanto tempo duram os sintomas?

A gravidade e duração dependem do indivíduo. A gripe e os sintomas de constipação duram, habitualmente, 4 a 5 dias, mas a recuperação total pode demorar até 10 dias e, às vezes, mais.

Nos dois primeiros dias de gripe pode esperar temperaturas elevadas e os sintomas aparecem rapidamente: fortes dores de cabeça, dores musculares nas costas e pernas e até tonturas.

No entanto, as temperaturas muito elevadas devem baixar nas primeiras 48 horas.

Os sintomas de gripe e constipação podem ser tratados utilizando medicamentos não sujeitos a receita médica.



programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt
➔ www.apifarma.pt/tratardemim
f [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)



O que causa a gripe e a constipação?

A gripe e a constipação são infecções víricas. A constipação pode ser provocada por mais de 100 vírus diferentes, demasiado diferentes para que possa ser desenvolvida uma vacina. A gripe é causada pelo vírus influenza, e têm sido desenvolvidas vacinas para ajudar a preveni-la. No entanto, o vírus influenza pode sofrer alterações do seu material genético, pelo que, de ano para ano, as chamadas “estirpes” podem variar, sendo necessário alterar a composição da vacina, o que torna recomendável a sua renovação anual.

Evite transmitir a gripe

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes descartáveis;
- Use lenços de papel de utilização única (deite-os nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

E em relação às crianças?

As crianças devem ser tratadas de acordo com indicação médica. Uma medida importante é a ingestão frequente de água para evitar a desidratação e fluidificar as secreções. Se houver febre, os antipiréticos são úteis para a controlar, devendo ter o cuidado de escolher um que seja adequado para crianças. Existem muitos medicamentos disponíveis para tratar a tosse e constipações para crianças a partir dos 6 anos de idade.

Consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto ao modo de utilizar os medicamentos.

Medicamentos Não sujeitos a Receita Médica

Para além dos analgésicos e antipiréticos existem outros medicamentos não sujeitos a receita médica que ajudam no alívio da dor de garganta, tratamento da tosse e no descongestionamento nasal.

Se tiver dúvidas, o seu farmacêutico pode ajudá-lo a encontrar o melhor tratamento para si e para a sua família.



programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt
➔ www.apifarma.pt/tratardemim
f [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)



Sintomas

A manifestação de uma gripe ou de uma constipação pode incluir um ou mais dos seguintes sintomas:

- Febre (mais elevada e de instalação súbita, no caso da gripe)
- Dor de cabeça;
- Arrepios;
- Dores musculares;
- Dores nos membros e nas articulações (mais frequentes no caso da gripe);
- Dor de garganta;
- Nariz congestionado ou a “pingar”;
- Espirros;
- Perda de apetite;
- Diarreia e dores de estômago.

Dia 1-2

O que acontece no seu corpo?

Basta um simples espirro para, através do ar, o vírus entrar no seu organismo. Ao tocar com as mãos no nariz ou nos olhos, depois de estar em contacto com gotículas infectadas, o vírus entra no seu corpo, destruindo a membrana mucosa do tracto respiratório e infectando as células (que utiliza para se multiplicar), dando origem aos sintomas característicos.

O que pode fazer?

Descansar bastante e beber muitos líquidos. Pode tomar um medicamento para baixar a febre e aliviar as dores.

Dia 2-3

Se tiver gripe, a sua temperatura deve estar agora a começar a diminuir, e daqui em diante os seus sintomas passam a ser mais semelhantes aos de uma constipação.

Se estiver constipado, aparecem os primeiros sinais: comichão ou dor no nariz/garganta e, por vezes, nos olhos. A dor de garganta pode agravar-se e dar origem a tosse seca e o nariz começar a pingar.

O que está a acontecer no seu corpo?

As células imunitárias do nariz e da garganta libertam substâncias químicas que o defendem contra os vírus. Estas substâncias irritam as mucosas e causam comichão e dor, provocando os espirros. Parte das células da mucosa nasal foram destruídas pelo vírus e o muco torna-se aquoso para as eliminar.

O combate ao vírus exige um esforço significativo do corpo humano e, por isso, poderá sentir-se cansado e indisposto.

O que pode fazer?

Provavelmente o melhor é ficar em casa para evitar a propagação do vírus. Esteja calmo e descanse. Mantenha-se protegido do frio e num ambiente húmido. Beba muita água, porque irá perder uma grande quantidade através da produção do muco e da transpiração. Não deixe de comer, pois isso atrasa a sua recuperação. Nesta fase, pode tomar um antipirético (medicamento para baixar a febre), que também ajuda a diminuir o desconforto. Se a sua garganta doer muito, pode chupar pastilhas, utilizar um *spray* ou gargarejar para aliviar a dor. Evite fumar, porque irritará ainda mais a garganta e a mucosa do nariz.



programa
**TRATAR
DE MIM**



Conserve sempre os seus medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças, e verifique regularmente os prazos de validade.

Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos e guarde-os sempre junto do medicamento respectivo.

Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora do prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

Em caso de dúvida sobre sintomas ou diagnóstico consulte o seu médico.

Para mais informações sobre os medicamentos não sujeitos a receita médica aconselhe-se com o seu farmacêutico.

Este folheto está disponível em www.apifarma.pt/tratardemim.

Para mais informações contacte a linha saúde 24: 808 24 24 24

🏠 Rua Pêro da Covilhã, 22,
1400-297 Lisboa Portugal

☎ T. 21 300 50 80

✉ tratardemim@apifarma.pt

🌐 www.apifarma.pt/tratardemim

📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

Dia 3-5

O muco do nariz pode mudar de claro e aguado para mais espesso e de cor amarelada. O nariz fica muito entupido e pode sentir dores de cabeça. Se a infeção for mais “forte”, poderá ainda ter febre ligeira.

O que está a acontecer no seu corpo?

A mistura de muco e de glóbulos brancos do sangue, produzidos para combater a infeção, tornam o muco mais espesso. O nariz e a traqueia também podem ficar congestionados, dificultando a passagem do ar, o que pode originar tosse e, inclusivamente, alguma falta de ar.

O que pode fazer?

Se continuar com secreções aumentadas e febre, pode utilizar medicamentos para ajudar a controlar a tosse e o congestionamento nasal e um anti-pirético (para baixar a febre). A tosse é uma função normal do corpo e pode ser aliviada com a ingestão de água à temperatura ambiente ou ligeiramente aquecida. No entanto, se a tosse persistir ou se se agravar, pode ter de consultar o seu médico para avaliar o tipo de tosse, pois esta pode ser indicativa de outras situações mais graves.

Existem medicamentos não sujeitos a receita médica para a tosse; *sprays*, pastilhas ou colutórios para a garganta, e também *sprays* ou gotas descongestionantes nasais. Para aliviar a congestão nasal pode dormir com a cabeça elevada, utilizando, para tal, uma almofada alta para facilitar a respiração. Para facilitar a limpeza das secreções, pode utilizar soro fisiológico ou soluções de água do mar. Aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre como utilizá-los.

Dia 5-14

Os sintomas geralmente começam a diminuir.

O que está a acontecer no seu corpo?

O vírus foi derrotado. Agora, é só uma questão de tempo até voltar à normalidade, mas ainda pode demorar duas semanas até a tosse ser eliminada e a sensação de nariz entupido desaparecer.

O que pode fazer?

Pode regressar à sua actividade normal e manter a medicação até os sintomas terem desaparecido por completo.

Esteja preparado

- Procure ajuda: amigos ou familiares que o possam ajudar durante a doença.
- Tenha sempre no seu armário de medicamentos um medicamento com acção antipirética e analgésica para utilizar em caso de febre alta ou para o caso de ter dores musculares. Para além disso, pode também utilizar outros medicamentos para a constipação. Aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto à forma de os utilizar.
- Tenha um termómetro disponível para verificar a existência de febre.
- Consulte o seu médico sempre que estiver com gripe e tiver uma doença grave subjacente; se estiver grávida; se tiver uma criança doente com menos de um ano de idade ou se a sua condição de saúde se agravar após sete dias de tratamento.