



programa  
**TRATAR  
DE MIM**

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

VENCEDOR



MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS  
A RECEITA MÉDICA  
PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

# Tosse em Adultos

A tosse é um mecanismo de defesa natural. Trata-se de uma expulsão súbita e violenta de ar dos pulmões com o objectivo de remover secreções e corpos estranhos das vias aéreas superiores.

*A tosse pode ocorrer em qualquer altura, porém é mais comum na época mais fria do ano.*

**Tipos de tosse:** a tosse pode ser aguda, com duração até três semanas, ou crónica, quando se prolonga por mais de oito semanas. A tosse também pode ser seca (ou irritativa) ou produtiva (associada a expectoração).

**O que causa a tosse?** A tosse pode ser causada por infecções virais do trato respiratório superior e está muitas vezes associada a uma constipação. As infecções do trato respiratório superior são, assim, a causa mais comum da tosse aguda, que também pode ser provocada pela aspiração de um corpo estranho. Já a tosse crónica é comum nos fumadores, mas também pode surgir associada a uma doença pulmonar subjacente (ex.: doença brônquica). Este tipo de tosse pode também estar associada a outras situações, tais como: asma, alergias, refluxo gastroesofágico, doença cardíaca e medicamentos (ex.: alguns anti-hipertensores).

## O que posso esperar que aconteça?

Embora possa prejudicar a qualidade de vida, a tosse aguda é quase sempre inofensiva e autolimitada, melhorando ao fim de três semanas.

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.





programa  
**TRATAR  
DE MIM**

## O que posso fazer para ficar melhor - agora e no futuro?

### **Medidas gerais:**

**Soluções caseiras:** há soluções caseiras simples, tais como o mel e limão (adicione apenas o sumo do limão espremido e uma colher de chá de mel numa chávena de água quente), que ajudam a lubrificar as vias respiratórias.

**Hidrate-se!** Beba pelo menos 6 a 9 copos de água por dia. Em alternativa, pode beber chá. É importante manter o organismo hidratado, tanto no caso de tosse produtiva como no caso de tosse seca.

**Chupe rebuçados sem açúcar ou pastilhas para a tosse**, para ajudar a reduzir a irritação e aumentar a salivação.

**Posição de sono:** elevar a cabeceira da cama/almofada para aliviar a tosse durante a noite.

**Pare de fumar:** fumar é uma das causas mais comuns da tosse crónica. Parar de fumar não só melhora a tosse, como também beneficia o seu estado geral de saúde.

**Humidificar o ambiente:** favorece o amolecimento das secreções, facilitando a sua expulsão.

## Opções de Tratamento

Existem **xaropes e comprimidos para a tosse** que pertencem a três grandes grupos: os expectorantes, os mucolíticos e os antitússicos.

Os **expectorantes** são adequados na tosse produtiva porque alteram a consistência do muco e aumentam o volume das secreções respiratórias, facilitando a sua eliminação.

Os **mucolíticos** são adequados na tosse produtiva porque diminuem a viscosidade e alteram a estrutura do muco, facilitando a sua eliminação.

Os **antitússicos** são adequados para o tratamento da tosse seca porque actuam no reflexo da tosse, suprimindo-a. Os antitússicos devem apenas ser utilizados nas situações em que não é possível tratar a causa da tosse e devem ser utilizados por períodos curtos (menos de uma semana).

**Os expectorantes e os mucolíticos não devem ser utilizados em conjunto com os antitússicos**, uma vez que uns facilitam a eliminação das secreções, enquanto que os outros impedem a sua expulsão.





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](http://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](mailto:tratardemim@apifarma.pt)

🌐 [www.apifarma.pt/tratardemim](http://www.apifarma.pt/tratardemim)

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

Referências Bibliográficas:

- Simon A. A tosse. Ficha Técnica do CIM. ROF 2013; 106: 137-8.

- Fernandes M. Tosse. Farmácia Técnica, 2006; 3: 5-7.

- Materiais informativos Self Care Forum (<http://www.selfcareforum.org/fact-sheets/>).

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

## Quando devo consultar o médico?

- Tosse com sangue sem qualquer motivo aparente;
- Tosse acompanhada de muco de cor amarelada ou esverdeada;
- Febre elevada;
- Prolongamento da tosse por mais de duas a três semanas;
- Dor no ombro ou no peito, para além da tosse;
- Dificuldades respiratórias;
- Perda de peso sem motivo aparente;
- Rouquidão durante mais de três semanas com ou sem tosse associada;
- Aparecimento de caroços ou inchaços no pescoço ou acima das clavículas;
- Sensação de mal-estar persistente.

