

Informações importantes

A Gripe não necessita de tratamento com antibiótico.

- A gripe é uma doença vírica, sendo que os antibióticos não resolvem a doença. Usar antibióticos sem necessidade aumenta o risco de resistência.

Baixar a febre não elimina a doença nem encurta os dias de doença.

- Baixar a febre diminui o desconforto. A doença desaparecerá naturalmente

Evite o contágio no contacto com outras pessoas:

- Evite frequentar espaços públicos;
- Use máscara;
- Lave frequente das mãos com água e sabão;
- Quando tossir ou espirrar, utilize um lenço de papel ou o antebraço para tapar a zona da boca e nariz (não use as mãos).



Se tiver dúvidas na gestão do caso,
contacte o SNS 24



Elaborado por: Sara Laureano Alves, Bernardo Pereira,
Isabel Peixoto e Rosana Dantas

Revisto por Marina Gonçalves

Data de revisão: fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Geral: 24 maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador

GRIFE OU CONSTIPAÇÃO?



Gripe vs. Constipação

A constipação é frequentemente confundida com gripe. De facto, ambas são provocadas por um vírus que ataca as vias respiratórias.

O contágio ocorre da mesma forma:

- Contacto com partículas que uma pessoa infectada expele através de **espirros, tosse** ou da **fala**;
- **Contacto direto** (como, por exemplo, as mãos tocarem em objetos que tenham ficado contaminados com as secreções de alguém infectado).

Sintomas em comum

As gripes ou constipações têm muitos sintomas em comum:

- Congestão e corrimento nasal;
- Comichão e vermelhidão no nariz;
- Diminuição ou perda do olfato e do paladar;
- Espirros;
- Tosse;
- Olhos lacrimejantes e/ou vermelhos;
- Dor de cabeça e/ou de garganta.

Como sei se tenho uma gripe ou uma constipação?

A constipação causa uma doença ligeira, sem febre ou com febre baixa, ao passo que a gripe apresenta sintomas mais intensos, ainda que sem gravidade, tais como:

- Dores musculares;
- Febre;
- Mal-estar geral.

Qual o melhor lugar para curar gripes e constipações?

Em casa. Este tipo de doença, por ser vírico, não precisa de antibiótico nem de medicação dirigida à doença. O tratamento é dirigido aos sintomas, sendo a medicação de fácil acesso, numa farmácia.

Sair de casa, quando não existem sinais de alarme, resulta em três efeitos indesejáveis:

- Aumenta o risco de contágio de outras pessoas nas salas de espera de cuidados de saúde e que lá recorreram por outros motivos.
- Aumenta o tempo de espera em hospitais
- Diminui a possibilidade de outras pessoas terem uma consulta

Como aliviar as queixas?

Os sintomas tendem a atenuar-se com:

- Repouso;
- Ingestão de líquidos (água, sumos, infusões/chá);
- A não exposição ao frio e a ambientes com fumo (e não fumar!);
- Utilização de soro fisiológico para aliviar a obstrução nasal.

A toma de paracetamol ajuda a aliviar as dores e/ou a baixar a febre.

Quando devo recorrer ao médico?



- Febre com mais de 3 dias de evolução;
- Falta de ar ou cansaço fácil nas tarefas do dia-a-dia;
- Dores de cabeça insuportáveis.