

QUANDO DEVO CONSULTAR O MÉDICO?

Na tosse com menos de 3 semanas, não existe necessidade de recorrer ao médico. Ainda assim, deve estar atento a alguns sinais que devem motivar uma vinda rápida ao centro de saúde:



- Tosse com sangue;
- Tosse acompanhada de expectoração amarelada ou esverdeada;
- Febre com mais de 3 dias;
- Tosse há mais de quatro semanas;
- Dificuldade em respirar;
- Perda de peso sem motivo aparente;
- Suores noturnos intensos e persistentes;
- Sensação de mal-estar persistente



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



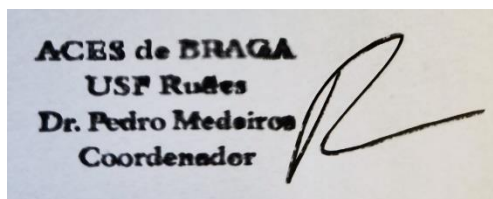
Elaborado por: Bernardo Pereira, Isabel Peixoto,
Rosana Dantas, Sara Laureano Alves

Revisto por Marina Gonçalves

Data de revisão: fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Geral: 24 maio de 2023

Próxima revisão: 2024



TOSSE



O QUE É A TOSSE?

A tosse é um **mecanismo natural de defesa e limpeza da via aérea**. Consiste numa expulsão súbita e violenta de ar dos pulmões que tem o objetivo de retirar impurezas e secreções das vias aéreas superiores.

A tosse pode ocorrer em qualquer altura do ano, mas é mais frequente nos meses frios.

TIPOS DE TOSSE

A tosse pode ser **aguda** (quando dura menos de três semanas) ou **crónica** (quando dura mais de oito semanas).

A tosse aguda apesar de ser incómoda e interferir na qualidade de vida, **é na maioria dos casos inofensiva e resolve sem necessidade de tratamento específico** ou investigação através de exames.

O QUE CAUSA A TOSSE?

Tosse aguda (< 3semanas)

- Infecções víricas das vias aéreas superiores (Ex: constipação, gripe)
- Aspiração de corpo estranho
- Inalação de químicos nocivos
- Tosse irritativa provocada por exposição a agentes que provocam alergias

Tosse crónica (> 8 semanas)

- Tabagismo
- Doença pulmonar subjacente (Ex : bronquite, asma, cancro)
- Escorrências de secreções do nariz para a garganta (ex: rinite alérgica)
- Refluxo gastro-esofágico (“Azia”)
- Alergias
- Alguns medicamentos (por exemplo, alguma medicação usada para baixar a tensão arterial)

O QUE POSSO FAZER PARA FICAR MELHOR?

- **Medidas caseiras:** medidas simples como chá de limão com o mel (no máximo uma colher de mel!)
- **Hidratação:** beba água ou chá sem açúcar
- **Eleve a cabeceira da cama/almofada** para aliviar a tosse durante o sono.
- **Parar de fumar!**
- **Expetorantes/mucolíticos** podem ajudar a eliminar a expetoração. Ainda assim, não têm efeito na tosse seca

Os antitússicos (xaropes para parar a tosse) não devem ser tomados se tiver tosse com expetoração!

