

# Constipações, resfriados e gripes...

## Qual a diferença entre um resfriado comum (também designado por constipação) e uma gripe?

Ambos são doenças do foro respiratório, mas desencadeadas por vírus diferentes. Os sintomas podem ser semelhantes, pelo que a distinção, quando baseada apenas nos sintomas, pode ser difícil.

Geralmente, a gripe é mais severa do que o resfriado comum e os sintomas mais duradouros e intensos: febre, dores no corpo e tosse. No resfriado, os sintomas mais frequentes incluem o congestionamento nasal e dor de cabeça. O resfriado raramente origina problemas mais graves como pneumonia, infecções bacterianas ou internamentos hospitalares.

## Como se pode contrair o resfriado e a gripe?

Ambos os quadros podem ser contraídos por gotículas inaladas que resultam do contacto próximo com pessoas infectadas e também através do contacto directo, p.ex. os beijos ou as mãos.

## Como prevenir?

Lavar frequentemente as mãos e evitar o contacto próximo com pessoas infectadas podem contribuir para diminuir o risco de contrair estas doenças. A vacina da gripe apenas confere protecção em relação à gripe, mas não em relação ao resfriado comum.

Mesmo assim a vacina da gripe **é importante** porque a gripe tem consequências mais graves do que o resfriado.

Recomenda-se a vacina da gripe principalmente nas pessoas com idade acima dos 65 anos, nas pessoas com doenças crónicas (p.ex. asma, diabetes, bronquite crónica, imunodeprimidos) e nos cuidadores de doentes debilitados.

## Quando afectado, o que fazer?

- Para a dor de cabeça ou febre, pode tomar paracetamol (1g de 8 em 8 horas, se necessário).
- Beba líquidos com abundância, pois aliviam o desconforto da garganta e também a tosse!
- Resgarse e descanse.
- Não fume! Um resfriado ou uma gripe é sempre uma boa oportunidade para deixar de fumar!
- Experimente inalar vapor de água pois ajuda a fluidificar as secreções.
- Também pode colocar gotas de soro fisiológico (ou simplesmente água salgada) para aliviar o congestionamento nasal.
- Tussa apenas o necessário porque o esforço da tosse provocada voluntariamente pode agravar a dor de garganta.

## Os antibióticos não curam o resfriado ou a gripe!

Os antibióticos não são eficazes no tratamento de doenças provocadas por vírus.

## Quando deve consultar o seu médico de família?

Se o resfriado durar mais de 10 dias.  
Se a febre for alta e difícil de controlar.  
Se sentir falta de ar.  
Se sofrer de alguma doença brônquica como asma ou bronquite crónica.

\* Última revisão: 19/09/2007