

# Visão Geral e Manejo de Resfriados e Gripe

Natalie Schellack, BCur, BPharm, PhD(Farmácia), Professora Sênior

Quinten Labuschagne, BPharm, Estagiário Acadêmico

Departamento de Farmácia, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Limpopo (Campus Medunsa)

Correspondência para: Natalie Schellack, e-mail: natalie.schellack@ul.ac.za

**Palavras-chave:** resfriado comum, gripe, medicamentos de venda livre, descongestionantes, agentes antivirais, vacina contra a gripe

## Resumo

O resfriado comum é uma infecção viral que requer tratamento sintomático. Geralmente é autolimitado. A influenza é frequentemente chamada de gripe. Existem várias diferenças entre o resfriado comum e a gripe, incluindo o início da condição, pois a influenza é tipicamente mais aguda no início e mais debilitante. O tratamento de ambas as condições requer uma abordagem sintomática que deve ser baseada em evidências, incluindo remédios fitoterápicos, medicamentos de venda livre, agentes antivirais e analgésicos para dor e febre. Isso será discutido em mais detalhes na seção a seguir.

## Introdução

Todos os anos, os adultos temem os meses de inverno, especialmente porque não querem "pegar um resfriado". O resfriado comum não é tão incomum, e os adultos pegam um resfriado de 2 a 4 vezes por ano. O que causa os resfriados e por que nos infectamos tão facilmente? O rinovírus, o coronavírus e os adenovírus são responsáveis por essa infecção autolimitada do trato respiratório superior. Esses vírus se espalham muito fácil e rapidamente, especialmente pela proximidade com pessoas infectadas através do contato de mão em mão, ou pela inalação de gotículas no ar através de espirros ou tosse.

Uma vez que o vírus invade a cavidade nasal e o epitélio brônquico, ele causa danos às células ciliadas, que, por sua vez, liberam mediadores inflamatórios e causam inflamação do revestimento do tecido nasal. O edema é o resultado do aumento da permeabilidade das paredes celulares capilares. Esse efeito é sentido como congestão nasal e espirros pela pessoa infectada. Um gotejamento pós-nasal, que é o fluido mucoso nasal descendo pela garganta, também pode estar presente e pode espalhar o vírus e causar dor de garganta e tosse.

O resfriado deve se resolver facilmente com tratamento sintomático dentro de 7 a 10 dias, mas às vezes pode ser complicado por uma infecção bacteriana. Os sintomas incluem dor de garganta, nariz entupido, espirros, febre leve a moderada (38,9°C), dores de cabeça leves, dores musculares e tosse. A secreção nasal é normalmente clara e líquida, e pode se tornar espessa e amarelada após alguns dias.

A influenza, também conhecida como gripe, é uma doença viral com altas taxas de mortalidade e hospitalização em pessoas com 65 anos ou mais. As pessoas muitas vezes confundem gripe com um resfriado comum. No entanto, existem diferenças sutis entre os dois. A influenza ocorre especialmente entre os meses de dezembro a março, mas também pode ocorrer a qualquer momento do ano. Pessoas em todo o mundo têm receio de contrair gripe porque imediatamente pensam em "gripe suína" ou "gripe aviária" e temem morrer. As epidemias de influenza podem se tornar muito graves e até fatais quando uma nova cepa evolui.

O vírus da gripe também se espalha rapidamente através do contato direto com pessoas infectadas, ou através do contato próximo com pessoas infectadas que estão espirrando ou tossindo. O vírus se espalha desde um dia antes do início dos sintomas em pessoas saudáveis e geralmente continua a se espalhar por cinco dias após o desenvolvimento dos sintomas, mas pacientes imunocomprometidos podem eliminar o vírus por semanas a meses.

O vírus da gripe se manifesta em diferentes cepas. O vírus é um aglomerado de genes conectados em uma membrana proteica e coberto com moléculas de glicoproteína. As diferentes cepas de gripe se desenvolvem de acordo com o número de membranas das quais consistem e também o tipo de glicoproteína presente. Consulte a Tabela I para uma visão geral das diferentes cepas de influenza com relação à gravidade e quem pode ser infectado.

**Tabela I: Diferenças entre as duas cepas de influenza com relação à gravidade e quem pode ser infectado**

Cepa de Influenza	Quem será infectado?	Gravidade
Influenza A	Animais e humanos	Causa grandes pandemias
Influenza B	Apenas humanos	Menos comum e menos grave que a influenza A

Pessoas infectadas com influenza têm sintomas distintamente diferentes daqueles com um resfriado comum. O vírus da gripe tem um início rápido, com febre, dores de cabeça, mialgia, mal-estar e tosse não produtiva.

**Tabela II: Lista de verificação de sintomas para diferenciar entre um resfriado e a gripe**

Sintomas	Resfriado	Gripe
Febre	Leve a moderada (38,9°C)	Moderada a alta (38,9-40°C)
Dores de cabeça	X	✓
Dores e desconfortos gerais	X	✓
Fadiga, exaustão e fraqueza	X	✓
Nariz entupido	✓	✓
Espirros		✓
Dor de garganta		✓
Desconforto no peito e tosse	✓	✓
Gotejamento pós-nasal	✓	✓

## Manejo do resfriado comum e da gripe

A farmacoterapia é direcionada para aliviar os sintomas associados. Os antibióticos são frequentemente prescritos erroneamente e na ausência de uma infecção bacteriana secundária. Os antibióticos só devem ser administrados quando uma infecção bacteriana for identificada como patógeno e não devem ser usados como medida preventiva.

As seguintes medidas podem ser usadas para prevenir ou tratar os sintomas de um resfriado comum e da gripe:

- Uma vacina contra a gripe é recomendada como medida preventiva.
- Combinações de ingredientes ativos, como descongestionantes, supressores de tosse e paracetamol, estão disponíveis para uso como produtos de venda livre (OTC).
- Beber muitos líquidos: A água demonstrou ser o melhor fluido para lubrificar as membranas mucosas.
- Vitaminas e minerais, como vitamina C e sulfato de zinco.
- Medicamentos antivirais, como inibidores da neuraminidase (zanamivir e oseltamivir).
- Outros (anticolinérgicos inalatórios orais, corticosteroides inalatórios, soluções fitoterápicas e anti-inflamatórios não esteroides (AINEs)).

### Vitaminas e minerais

Faltam evidências conclusivas que apoiem o uso de altas doses de vitamina C para reduzir a gravidade da doença. O uso profilático de vitamina C só demonstrou produzir uma redução acentuada no risco de desenvolver um resfriado ou gripe em populações definidas, como atletas.

O zinco pode inibir o crescimento viral e possivelmente reduzir a duração dos sintomas do resfriado. No entanto, não há ensaios de alta qualidade suficientes que apoiem o uso rotineiro e em altas doses de zinco na prevenção de um resfriado ou gripe.

### Hidratação para o resfriado comum e a gripe

Existe literatura contraditória para a recomendação de hidratação para o resfriado comum e a gripe. Alguns estudos sugeriram que fornecer líquido extra a um paciente com uma condição respiratória aguda pode causar hiponatremia e sobrecarga de fluidos. No entanto, em infecções do trato respiratório superior, líquido extra (água ainda é a primeira escolha) pode ajudar a lubrificar as membranas.

### Outras estratégias usadas para tratar o resfriado comum e a gripe

- **Agentes anticolinérgicos**, como o brometo de ipratrópio inalado, podem ser usados para tratar a tosse causada pelo resfriado comum.
- **Corticosteroides inalatórios** podem ser usados para reduzir o inchaço e a inflamação da mucosa nasal, mas não demonstraram fornecer nenhum benefício em pacientes diagnosticados com "resfriado comum".
- **Irrigações nasais** com solução salina hipertônica ou lavagem nasal podem ser usadas para remover o muco do nariz.

- **Medicamentos para aliviar a dor e a febre** incluem aspirina, ibuprofeno, naproxeno ou paracetamol. A aspirina só deve ser usada em adultos, e não em crianças, pois há risco de desenvolver a síndrome de Reye.
- O uso de **codeína ou hidrocodona** como supressor de tosse não é apoiado pela literatura.
- **Produtos e suplementos fitoterápicos** como Equinácea, extratos de sabugueiro, *Andrographis paniculata*, *Pelargonium sidoides* podem ter alguma eficácia, mas precisam de mais estudos.

## Vacina contra a gripe

As vacinas administradas durante o outono contêm um vírus inativo, projetado para provocar uma resposta imune. Recomendações são feitas anualmente com base nos dados da Organização Mundial da Saúde. A imunização reduz a probabilidade de desenvolver gripe em adultos saudáveis em aproximadamente 70-90%.

**Tabela III: Indivíduos prioritários que necessitam de vacinação contra o vírus da influenza**

Condição
Mulheres grávidas ou que planejam engravidar na estação da gripe
Pessoas com condições médicas subjacentes, como doença pulmonar crônica, incluindo asma, DPOC, doença cardíaca, anemia falciforme, diabetes, doença hepática crônica e outras condições crônicas
Pessoas com 18 anos ou menos em terapia crônica com aspirina
Pessoas infectadas pelo HIV com contagem de CD4 acima de 100 células/ $\mu$ l
Pessoas diagnosticadas com câncer e outras condições que podem levar a um sistema imunológico enfraquecido
Pessoas em tratamento de longo prazo com esteroides para qualquer condição
Todos com mais de 65 anos de idade
Profissionais de saúde da linha de frente que têm contato direto com pacientes
Crianças de 6 a 49 meses de idade
Pessoas que vivem em lares de idosos, instalações de cuidados crônicos e instituições de reabilitação

## Produtos de combinação

- **Supressores de tosse (agentes antitussígenos):** Devem ser usados apenas para suprimir tosse seca, irritantes e não produtivas.
- **Expectorantes e agentes mucolíticos:** Promovem a expectoração de escarro, diminuindo a viscosidade das secreções brônquicas.
- **Descongestionantes orais:** Devem ser usados apenas a curto prazo e como alívio sintomático.
- **Descongestionantes nasais:** Vasoconstritores aliviam a congestão. Preparações tópicas são preferidas para reduzir os efeitos colaterais sistêmicos.

## Agentes antivirais

- **Inibidores da neuraminidase (Zanamivir e oseltamivir):** Podem ser usados para tratar e prevenir a influenza A e B, mas devem ser usados nas primeiras 48 horas do início dos sintomas. Eles mostraram apenas uma redução modesta na duração da doença.
- **Antagonistas do receptor N-metil D-aspartato (Amantadina):** A maioria das cepas de influenza agora é resistente à amantadina, e seu uso não é mais recomendado.

## Conclusão

Antibióticos não devem ser usados para tratar um resfriado comum ou a gripe. Também não há evidências suficientes para apoiar o uso de medicamentos de venda livre na prevenção. Receber uma vacina contra a influenza pode reduzir a probabilidade de adquirir a influenza sazonal. O tratamento visa aliviar os sintomas. No entanto, muitos medicamentos de venda livre não são apoiados por evidências na literatura científica. Remédios fitoterápicos podem ser eficazes. O uso de codeína e anti-histamínicos como monoterapia não é eficaz no manejo da tosse ou de outros sintomas de resfriado. Medicamentos como paracetamol e outros AINEs podem ser usados para controlar a dor e a febre em adultos. Antivirais, especialmente os inibidores da neuraminidase, podem ser utilizados para tratar e prevenir a influenza A e B, mas devem ser usados dentro de dois dias após o diagnóstico correto ter sido feito.