

Resfriado Comum

O que é o resfriado comum?

O resfriado comum leva a mais visitas a profissionais de saúde e ausências na escola e no trabalho do que qualquer outra doença a cada ano. É causado por um de vários vírus e é facilmente transmitido a outras pessoas. Não é causado por tempo frio ou por se molhar.

O que causa o resfriado comum?

Um resfriado é causado por um de vários vírus que provoca inflamação das membranas que revestem o nariz e a garganta. Pode resultar de mais de 200 vírus diferentes. No entanto, os rinovírus causam a maioria dos resfriados.

O resfriado comum é muito facilmente transmitido a outras pessoas. Muitas vezes, é transmitido através de gotículas no ar que são tossidas ou espirradas pela pessoa doente. As gotículas são então inaladas por outra pessoa. Os resfriados também podem ser transmitidos quando uma pessoa doente toca em você ou em uma superfície (como uma maçaneta) que você toca em seguida.

Ao contrário da crença popular, o tempo frio ou ficar com frio não causa um resfriado. No entanto, mais resfriados ocorrem durante a estação fria (do início do outono ao final do inverno). Isso provavelmente se deve a uma variedade de fatores, incluindo:

- As escolas estão em funcionamento, aumentando o risco de exposição ao vírus.
- As pessoas ficam mais em ambientes fechados e em maior proximidade umas das outras.
- Baixa umidade, causando passagens nasais secas que são mais suscetíveis aos vírus do resfriado.

Quem está em risco de ter um resfriado comum?

Todos estão em risco de ter um resfriado comum. As pessoas são mais propensas a ter resfriados durante o outono e o inverno, começando no final de agosto ou início de setembro até março ou abril. O aumento da incidência de resfriados durante a estação fria pode ser atribuído ao fato de que mais pessoas estão em ambientes fechados e próximas umas das outras. Além disso, em clima frio e seco, as passagens nasais ficam mais secas e mais vulneráveis à infecção.

As crianças sofrem mais resfriados a cada ano do que os adultos, devido aos seus sistemas imunológicos imaturos e ao contato físico próximo com outras crianças na escola ou na creche. De fato, a criança média terá entre 6 a 10 resfriados por ano. O adulto médio terá de 2 a 4 resfriados por ano.

Quais são os sintomas do resfriado comum?

Os sintomas do resfriado comum podem incluir:

- Nariz entupido e escorrendo

- Garganta arranhando e com comichão
- Espirros
- Olhos lacrimejando
- Febre baixa
- Dor de garganta
- Tosse seca leve
- Dores nos músculos e ossos
- Dor de cabeça
- Fadiga leve
- Calafrios
- Secreção aquosa do nariz que engrossa e se torna amarela ou verde

Os resfriados geralmente começam 2 a 3 dias após o vírus entrar no corpo e os sintomas duram de vários dias a várias semanas.

Os sintomas do resfriado podem se parecer com outras condições médicas. Sempre consulte seu profissional de saúde para um diagnóstico se seus sintomas forem graves.

Um resfriado e a gripe (influenza) são duas doenças diferentes. Um resfriado é relativamente inofensivo e geralmente desaparece por si só, embora às vezes possa levar a uma infecção secundária, como uma infecção de ouvido. No entanto, a gripe pode levar a complicações, como pneumonia e até a morte. O que pode parecer um resfriado, pode ser gripe. Esteja ciente dessas diferenças:

Sintomas de Resfriado	Sintomas de Gripe
Febre baixa ou sem febre	Febre alta
Às vezes, dor de cabeça	Dor de cabeça muito comum
Nariz entupido, escorrendo	Nariz limpo
Espirros	Às vezes, espirros
Tosse leve e seca	Tosse, muitas vezes se tornando severa
Dores e desconfortos leves	Dores e desconfortos muitas vezes severos
Fadiga leve	Várias semanas de fadiga
Dor de garganta	Às vezes, dor de garganta
Nível de energia normal ou pode se sentir lento	Exaustão extrema

Como o resfriado comum é diagnosticado?

A maioria dos resfriados comuns é diagnosticada com base nos sintomas relatados. No entanto, os sintomas do resfriado podem ser semelhantes a certas infecções bacterianas, alergias e outras condições médicas. Sempre consulte seu profissional de saúde para um diagnóstico se seus sintomas forem graves.

Como o resfriado comum é tratado?

Atualmente, não há medicamento disponível para curar ou encurtar a duração do resfriado comum. No entanto, os seguintes são alguns tratamentos que podem ajudar a aliviar alguns

sintomas do resfriado:

- Medicamentos para resfriado de venda livre, como descongestionantes e xaropes para tosse
- Anti-histamínicos de venda livre (medicamento que ajuda a secar as secreções nasais e suprimir a tosse)
- Repouso
- Aumento da ingestão de líquidos
- Analgésicos para dor de cabeça ou febre
- Gargarejo com água morna e sal para dor de garganta
- Vaselina para pele irritada e rachada ao redor do nariz e lábios
- Vapor quente para congestão

Como os resfriados são causados por vírus, os antibióticos não funcionam. Os antibióticos só são eficazes quando administrados para tratar infecções bacterianas.

Não dê aspirina a uma criança com febre. A aspirina, quando administrada como tratamento para doenças virais em crianças, tem sido associada à síndrome de Reye. Este é um distúrbio potencialmente grave ou fatal em crianças.

Quais são as complicações do resfriado comum?

Os resfriados podem levar a infecções secundárias, incluindo infecções bacterianas do ouvido médio e dos seios da face, que podem exigir tratamento com antibióticos. Se você tiver um resfriado juntamente com febre alta, dor nos seios da face, glândulas significativamente inchadas ou tosse com produção de muco, consulte seu profissional de saúde. Você pode precisar de tratamento adicional.

O resfriado comum pode ser prevenido?

A melhor maneira de evitar um resfriado é lavar as mãos com frequência e evitar o contato próximo com pessoas que estão resfriadas. Quando estiver perto de pessoas com resfriado, não toque no nariz ou nos olhos, pois suas mãos podem estar contaminadas com o vírus. Se você estiver resfriado, tussa e espirre em um lenço de papel e descarte-o prontamente. Em seguida, lave as mãos imediatamente. Limpar superfícies com desinfetantes que matam vírus também pode impedir a propagação do resfriado comum. Pesquisas mostraram que os rinovírus podem sobreviver por até 3 horas fora do revestimento nasal.

Quando devo ligar para meu profissional de saúde?

Se seus sintomas piorarem ou se você tiver novos sintomas, informe seu profissional de saúde. Se seus sintomas não melhorarem em alguns dias, ligue para seu médico, pois você pode ter outro tipo de infecção.

Pontos-chave sobre o resfriado comum

- Um resfriado é causado por um vírus que provoca inflamação das membranas que revestem o nariz e a garganta.
- O resfriado comum é muito facilmente transmitido a outras pessoas. Muitas vezes, é

transmitido através de gotículas no ar que são tossidas ou espirradas pela pessoa doente. As gotículas são então inaladas por outra pessoa.

- Os sintomas podem incluir nariz entupido e escorrendo, garganta arranhando e com comichão, espirros, olhos lacrimejando e febre baixa.
- O tratamento para reduzir os sintomas inclui repouso e ingestão de muitos líquidos.
- Como os resfriados são causados por vírus, o tratamento com antibióticos não funcionará.
- A melhor prevenção para o resfriado comum é a lavagem frequente das mãos e evitar o contato próximo com pessoas que estão resfriadas.

O que Fazer e o que Não Fazer para Aliviar os Sintomas do Resfriado

Ao primeiro sinal de sintomas de resfriado, você pode procurar por uma variedade de remédios. Mas o que realmente funciona? Embora não haja cura para o resfriado comum, existem algumas maneiras comprovadas de tratar seus sintomas. Aqui está um guia do que funciona e do que evitar.

O que Fazer:

- **Mantenha-se hidratado.** Seja chá, água morna com limão ou caldo, beber líquidos quentes pode ser reconfortante, prevenir a desidratação e aliviar a congestão.
- **Gargareje com água salgada.** Um gargarejo de água salgada com cerca de 1 colher de chá de sal por xícara de água morna pode ajudar a reduzir a dor e o inchaço de uma dor de garganta.
- **Medicamentos de venda livre:** Descongestionantes, anti-histamínicos e analgésicos de venda livre, como ibuprofeno ou paracetamol, podem reduzir alguns sintomas do resfriado. Crianças menores de 6 anos não devem usar medicamentos de venda livre. Fale com seu médico para mais detalhes.
- **Umidifique o ar.** O ar frio retém menos umidade que o ar quente. Narinas secas são mais propensas a vírus e, se você já está doente, o ar seco pode piorar a dor de garganta. Tente usar um umidificador.
- **Repouse:** Este é o momento de recarregar o sistema imunológico do seu corpo. Repouso e sono são as melhores maneiras de fazer isso. Certifique-se de dormir entre oito a 10 horas por noite.

O que Evitar:

- **Alimentos salgados, álcool, café e bebidas açucaradas,** que podem ser desidratantes.
- **Zinco.** Há poucas evidências para apoiar a reputação do zinco no combate ao resfriado.
- **Antibióticos.** Antibióticos são projetados para tratar infecções bacterianas, não vírus.
- **Vitamina C.** Ao primeiro sinal de sintomas de resfriado, muitas pessoas recorrem à vitamina C. No entanto, há poucas evidências de que ela tenha efeito sobre o vírus do resfriado.
- **Fumar.** Fumar e a exposição à fumaça de segunda mão podem irritar ainda mais o nariz, a garganta e os pulmões.

Ligue para seu Médico se:

- Seus sintomas durarem mais de duas semanas.
- Seus sintomas piorarem ou você desenvolver novos sintomas, pois pode ter outro tipo de infecção.
- Você tiver dor de garganta ou febre acima de 38°C por mais de três dias.
- Você estiver sentindo dor intensa no peito e falta de ar.

Alergias ou Resfriado?

Para diferenciar, faça a si mesmo estas perguntas:

1. **Você tem coriza?**

- **Sim:** Qual é a cor do seu muco?
 - **Transparente:** Você tem febre?
 - **Não:** Com que frequência você tem esses sintomas?
 - *Ocorrem sazonalmente e/ou por longos períodos:* **Você pode ter alergias.**
 - *Surgem rapidamente e desaparecem em pouco tempo:* **Você pode ter um resfriado.**
 - **Sim:** **Você pode ter um resfriado.**
 - **Verde ou Amarelo:** **Você pode ter um resfriado.**
- **Não:** Qual parte do corpo te causa mais desconforto?
 - **Corpo:** **Você pode ter um resfriado.**
 - **Olhos, nariz e garganta:** Você sente coceira nessas áreas?
 - **Sim:** **Você pode ter alergias.**
 - **Não:** **Você pode ter um resfriado.**

REFERÊNCIA: JOHNS HOPKINS MEDICINE. <https://www.hopkinsmedicine.org/>