médis

INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

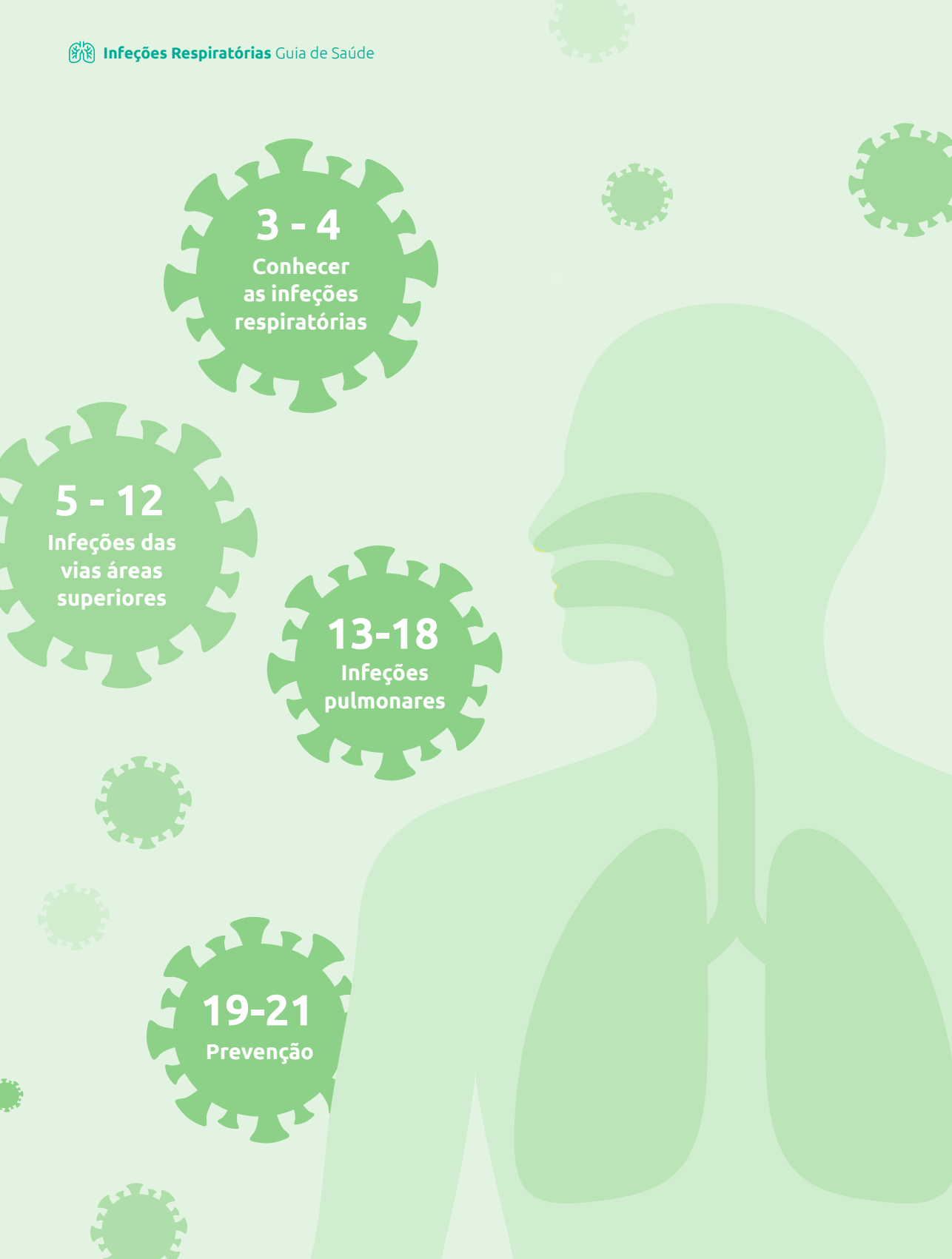
Guia de Saúde

3 - 4
Conhecer as infeções respiratórias

5 - 12
Infeções das vias áreas superiores

13-18
Infeções pulmonares

19-21
Prevenção



CONHECER AS INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

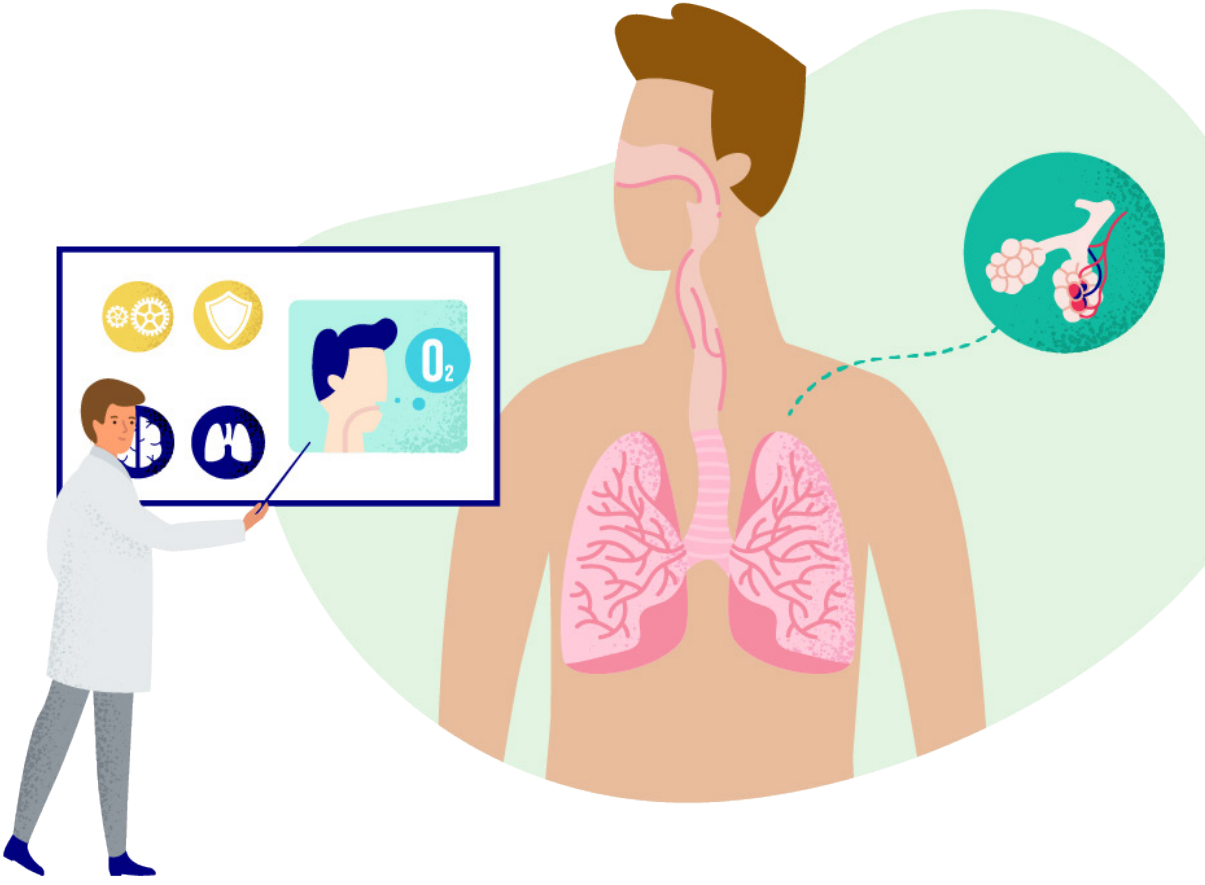
Infeções respiratórias: o que são?

A infeção respiratória, ou de vias aéreas, é uma infeção que surge em qualquer região do trato respiratório, como nariz, seios paranasais, faringe, laringe, brônquios, pulmão e pleura. Ocorre quando uma dessas zonas é infetada por um microrganismo: vírus, bactéria, fungo ou parasita.

Estas infeções são mais comuns no inverno, estação do ano em que há maior circulação dos microrganismos, uma vez que, com temperaturas mais baixas, há uma maior tendência das pessoas para permanecerem em ambientes fechados.

Embora a maioria das infeções respiratórias seja benigna, elas são muito frequentes e podem ser fatais. A pneumonia, por exemplo, é uma das doenças respiratórias mais mortais. Em Portugal, é a segunda causa de morte acima dos 85 anos.

Neste guia, damos a conhecer as principais infeções respiratórias, quais os sintomas e o tratamento para cada uma e elencamos várias medidas preventivas.



INFEÇÕES DAS VIAS AÉREAS SUPERIORES

Constipação

A constipação é uma infeção das vias respiratórias superiores provocada por um vírus, o rinovírus. Geralmente é ligeira e é mais comum no outono e inverno.

Normalmente, a transmissão da constipação ocorre através do contacto com as secreções respiratórias do indivíduo infetado (caso este tussa, espirre ou fale muito perto de alguém).

Sintomas

- Congestão e corrimento nasal intenso
- Comichão e vermelhidão no nariz
- Diminuição ou perda do olfato e paladar
- Espirros
- Dor de cabeça
- Dor de garganta
- Febre baixa

Tratamento

As constipações são autolimitadas, ou seja, podem resolver-se espontaneamente sem necessitar de terapêutica. Os sintomas podem ser aliviados com recurso a medicamentos específicos (como por exemplo, paracetamol para baixar a febre ou anti-inflamatórios para reduzir as dores).

Gripe

A gripe é uma infeção respiratória aguda provocada pelo vírus influenza. Trata-se de uma doença contagiosa, que pode apresentar várias estirpes, cuja maior atividade se observa no pico do inverno, entre os meses de dezembro e fevereiro.

A gripe espalha-se facilmente, especialmente em áreas com grandes aglomerados de pessoas, como escolas, lares ou escritórios. Quando uma pessoa infetada espirra, tosse ou fala, pequenas gotículas contagiosas ficam em suspensão no ar e podem infetar pessoas que estejam num raio de um metro e as inspirem.

Sintomas

- Mal-estar e cansaço
- Arrepios
- Sensação de frio
- Tosse seca
- Dor de cabeça
- Febre
- Dores musculares e articulares
- Dores de garganta
- Congestão nasal
- Corrimento nasal
- Inflamação dos olhos

Tratamento

O principal tratamento para a gripe consiste em repousar, beber grandes quantidades de líquidos e evitar esforços.

Em caso de febre, as atividades habituais podem ser retomadas 24 a 48 horas após a normalização da temperatura corporal, embora sejam quase sempre necessários vários dias para a recuperação. A febre e as dores podem ser tratadas com paracetamol ou com anti-inflamatórios, como a aspirina e o ibuprofeno.

Sinusite

A sinusite é uma inflamação dos seios paranasais, que pode ser provocada por alergias ou infeções por bactérias, fungos ou vírus.

A sinusite pode ser aguda, se apresentar uma duração inferior a quatro semanas, ou crónica, se persistir por um período superior a 12 semanas de evolução sem resolução completa das queixas.

Sintomas

- Corrimento nasal
- Cefaleias
- Dor e sensação de pressão na face
- Congestão nasal
- Sensibilidade e inchaço dos seios paranasais
- Olfato reduzido
- Mau hálito
- Febre
- Tosse produtiva
- Dor de dentes
- Dor atrás dos olhos e entre eles
- Lacrimejamento

Tratamento

A sinusite é uma patologia que pode ser curada através da conjugação de fármacos e outros cuidados. No que se refere à medicação, o médico pode prescrever anti-inflamatórios, para reduzir a infeção, e antibióticos, para tratar a infeção.

É importante complementar este tratamento com a higiene nasal, através da aplicação de soluções salinas que promovem a drenagem do muco e o descongestionamento nasal. Além disso, é necessário ingerir muitos líquidos para diluir as secreções nasais.

Faringite

A faringe liga o nariz e a boca à laringe e ao esófago. A faringite é uma inflamação da faringe, provocada mais frequentemente por vírus, mas também por bactérias.

No inverno, este tipo de infeção é mais frequente uma vez que, além do ar ser seco, as pessoas aglomeram-se em ambientes fechados, o que facilita a transmissão de vírus e bactérias de uma pessoa para a outra.

Sintomas

- Dor de garganta
- Febre
- Dor de cabeça
- Dores musculares e das articulações
- Inflamação dos gânglios do pescoço

Tratamento

O tratamento varia de acordo com os sintomas e a causa (viral ou bacteriana), mas o fundamental é repousar e beber muitos líquidos.

No caso da faringite viral, o tratamento recomendado pelo médico deverá consistir no uso de analgésicos e medicamentos antipiréticos (paracetamol e ibuprofeno) para a febre. Se se tratar de faringite bacteriana, o tratamento deve implicar a toma de antibióticos, como penicilina ou amoxicilina. Se houver alergia à penicilina e derivados, a alternativa poderá ser eritromicina.

Amigdalite

As amígdalas são duas estruturas arredondadas e carnudas situadas nas extremidades entre o céu da boca e a língua, que protegem a garganta contra a invasão de microrganismos. Como estão expostas à passagem de ar, comida, bebida e tudo o que se leva à boca, acabam por ser um alvo de vírus e bactérias. Na tentativa de combatê-los, o organismo aciona um processo inflamatório: a amigdalite.

Sintomas

- Inchaço
- Pus
- Mau hálito
- Irritação na garganta
- Dor de garganta
- Rouquidão
- Dificuldade para engolir
- Febre
- Dor de cabeça

Tratamento

Se a amigdalite for de origem viral, são administrados anti-inflamatórios, analgésicos e antipiréticos, para aliviar dor, febre e outras queixas. Se a doença for causada por bactéria, a opção de tratamento recai sobre os antibióticos, sempre sob orientação médica.

A retirada cirúrgica das amígdalas pode ser aconselhada em caso de episódios recorrentes de amigdalite.

Laringite

A laringe é o órgão onde se situam as cordas vocais e tem um papel fundamental na respiração, deglutição e fala. A laringite consiste na inflamação da laringe e pode ter causa infeciosa (por vírus, fungos, bactérias ou parasitas) ou causa não infeciosa (sendo consequência de, por exemplo, alergias, refluxo ou tensão vocal).

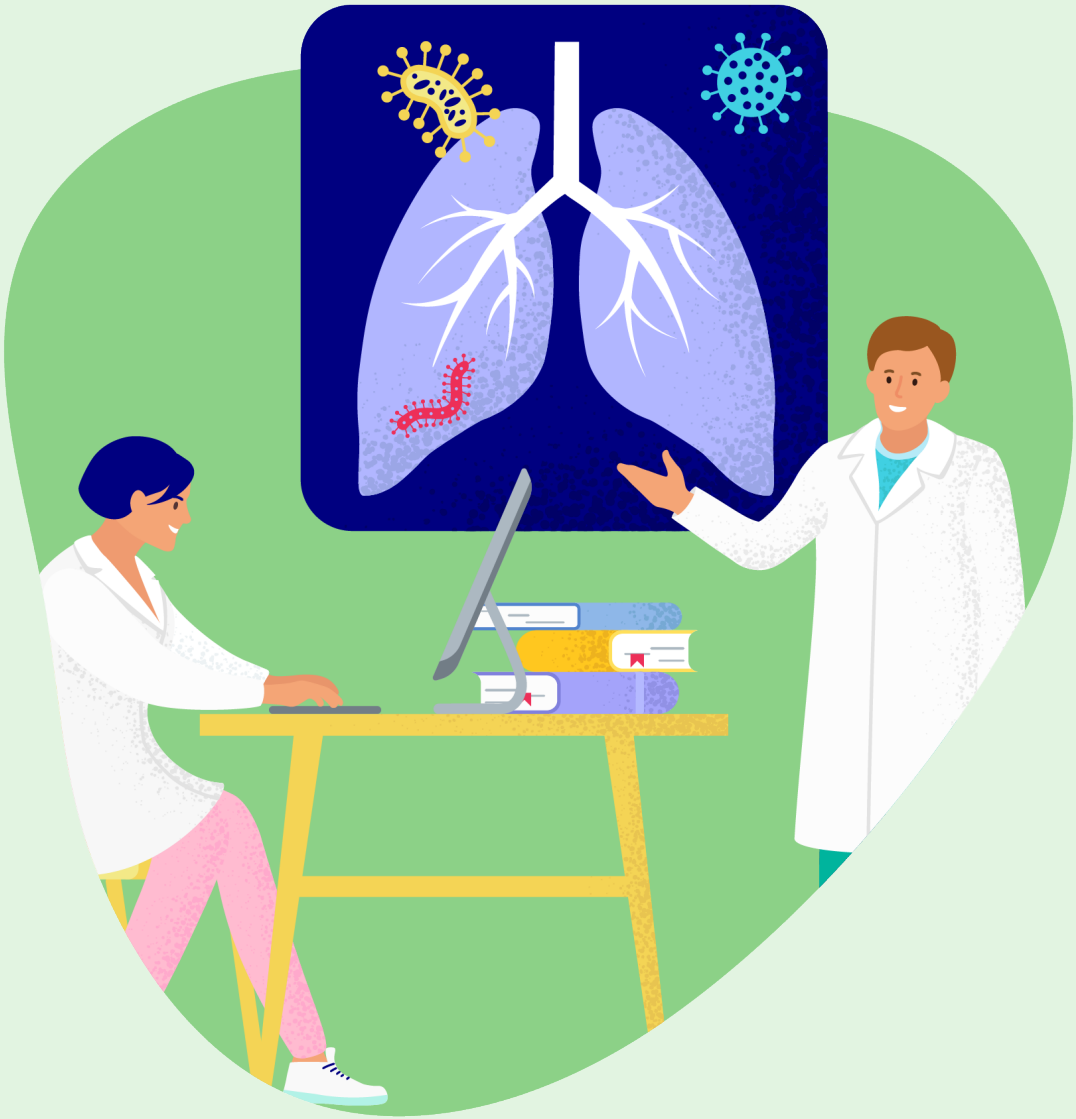
Sintomas

- Rouquidão
- Perda da voz
- Dificuldade em falar
- Dificuldade em engolir
- Dor de garganta
- Febre baixa
- Tosse persistente
- Pigarro frequente
- Mal-estar

Tratamento

O tratamento da laringite varia de acordo com a causa da inflamação. Quando a infeção é causada por bactérias, é administrado antibiótico. Se a laringite for viral, é recomendado descansar a voz, beber muitos líquidos, fazer inalações de vapor. O médico pode ainda indicar a toma de medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios ou corticosteroides em forma de *spray*.

INFEÇÕES PULMONARES



Pneumonia

A pneumonia é uma infeção dos pulmões. Os alvéolos e os bronquíolos respiratórios ficam preenchidos com líquido resultante da inflamação provocada pela proliferação de microrganismos, dificultando a respiração.

Esta doença pode ser contraída no dia a dia, estando também associada a ambientes de cuidados de saúde, ocorrendo, por vezes, em hospitais.

Sintomas

- Dificuldade respiratória ou falta de ar
- Febre
- Calafrios
- Tosse
- Expetoração
- Dor de cabeça
- Dor torácica
- Dores musculares
- Náuseas
- Diarreia
- Vómitos

Tratamento

O tratamento depende do tipo de microrganismo causador da infeção, da gravidade dos sintomas, da existência de outras doenças associadas, do grau de comprometimento dos pulmões e do local de contaminação (comunidade ou ambientes de cuidados de saúde).

A maior parte dos casos de pneumonia é provocada por bactérias, pelo que o tratamento requer o uso de antibióticos. Caso se trate de uma pneumonia viral ou fúngica, podem estar indicados medicamentos antivirais ou antifúngicos. Adicionalmente, pode ser necessário recorrer a outra medicação, que combata a tosse, a febre e outros sintomas.

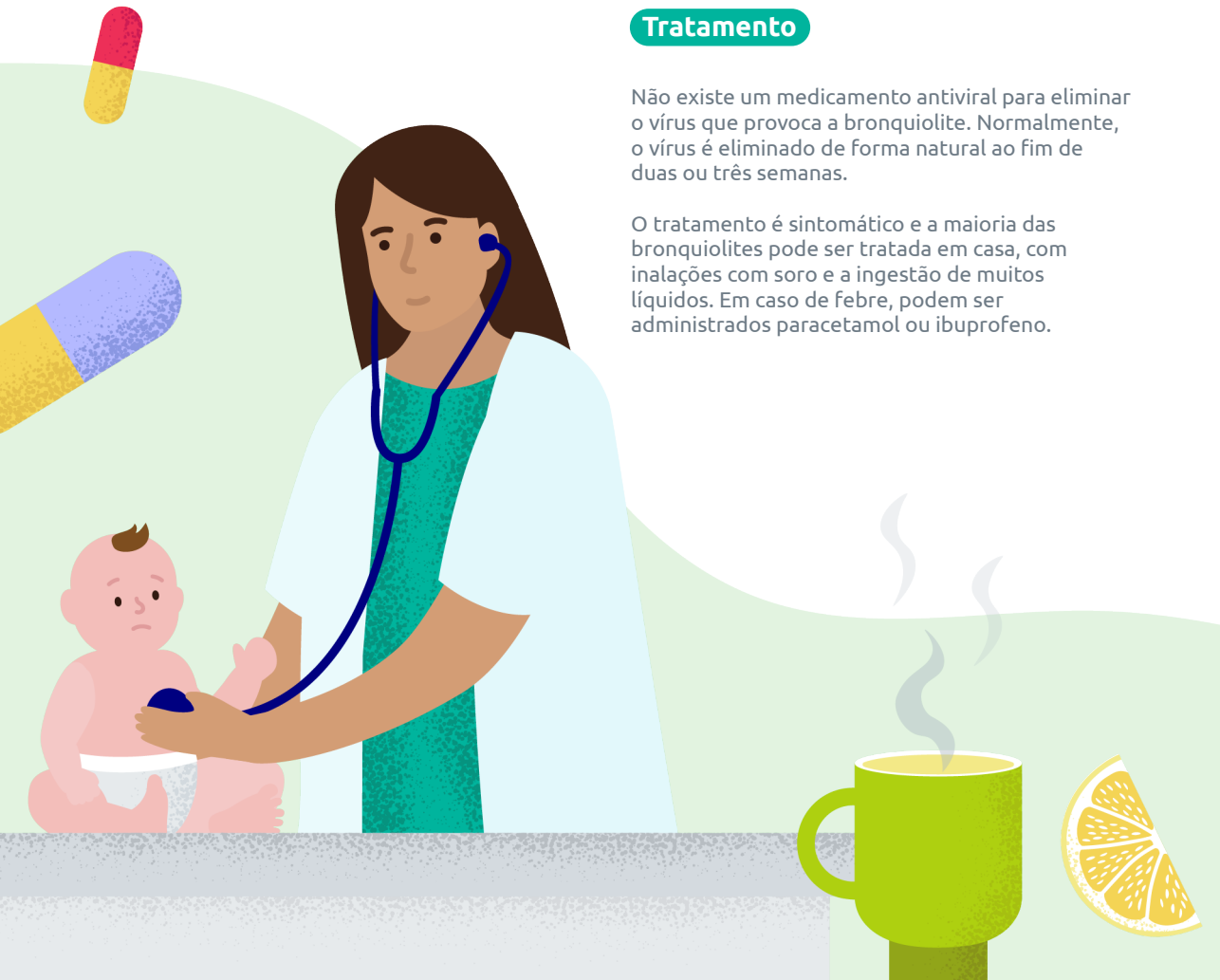
Bronquiolite

A bronquiolite é uma infeção respiratória causada por um vírus que afeta as pequenas vias aéreas (bronquíolos), dificultando a entrada de ar nos pulmões. O vírus sincicial respiratório é o principal microrganismo envolvido nesta doença.

É muito frequente nos primeiros dois anos de vida e com predomínio no fim do outono e no inverno.

Sintomas

- Tosse
- Febre baixa
- Olhos vermelhos
- Pieira
- Nariz entupido
- Dificuldade respiratória
- Diminuição do apetite
- Dificuldade para dormir



Tratamento

Não existe um medicamento antiviral para eliminar o vírus que provoca a bronquiolite. Normalmente, o vírus é eliminado de forma natural ao fim de duas ou três semanas.

O tratamento é sintomático e a maioria das bronquiolites pode ser tratada em casa, com inalações com soro e a ingestão de muitos líquidos. Em caso de febre, podem ser administrados paracetamol ou ibuprofeno.

Bronquite

Os brônquios são uma espécie de tubos que aquecem, humidificam e limpam o ar, transportando-o até aos pulmões. A bronquite corresponde a um processo de inflamação dos brônquios, que provoca o seu estreitamento, dificultando a respiração.

A bronquite pode ser aguda (acontece durante um curto período) ou crónica (os sintomas ocorrem durante a maioria dos dias do mês, ao longo de pelo menos três meses e em dois anos consecutivos).

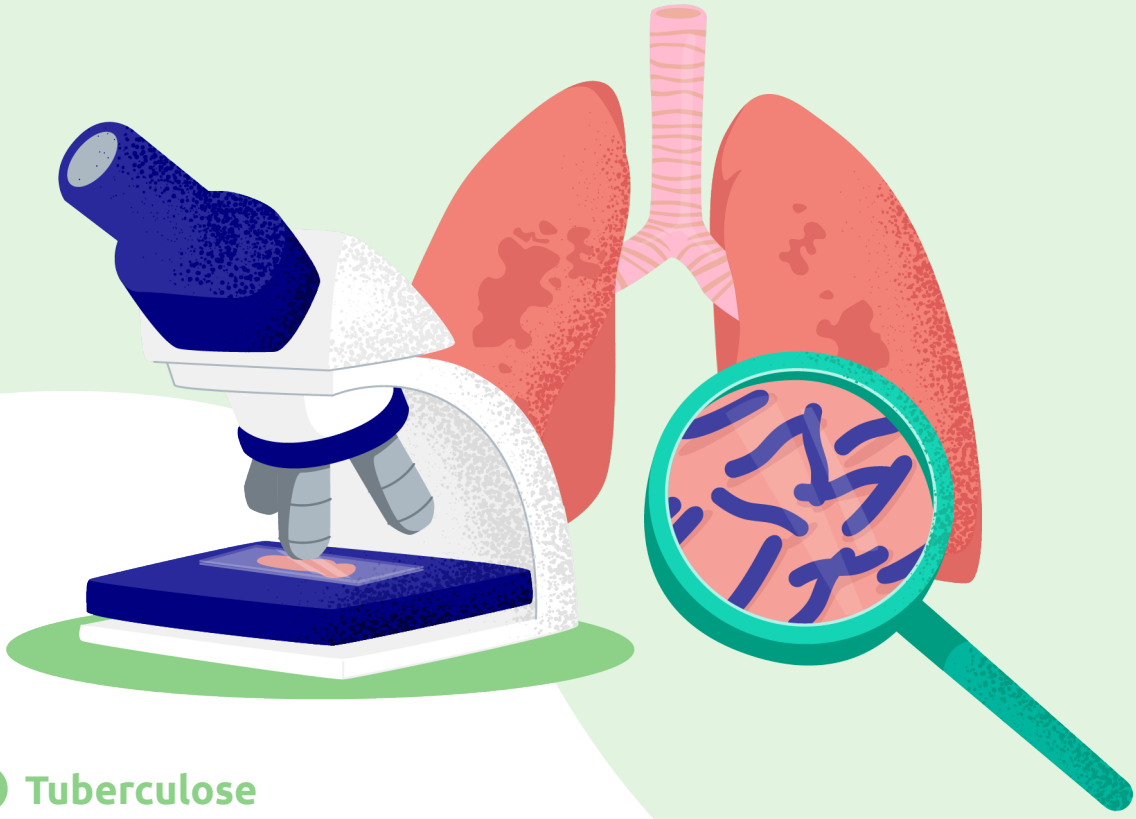
Tratamento

O tratamento da bronquite aguda não requer o uso de antibióticos na maioria dos casos. Estes só serão importantes no caso de ser confirmada uma infeção bacteriana. São aconselhados o repouso e a ingestão de muitos líquidos e, em caso de febre, a toma de um antipirético. Em alguns casos, o médico pode prescrever um broncodilatador.

Por seu lado, o tratamento da bronquite crónica é feito, geralmente, de acordo com os sintomas apresentados.

Sintomas

- Tosse
- Expetoração
- Falta de ar
- Febre
- Calafrios
- Fadiga



Tuberculose

A tuberculose é uma doença infeciosa causada pela bactéria *Mycobacterium tuberculosis*, também conhecida como Bacilo de Koch. Transmite-se por via aérea, ou seja, pela inalação de gotículas expelidas pela pessoa doente quando tosse, espirra ou fala.

Existem três formas de tuberculose: a pulmonar, a extrapulmonar e a disseminada.

Sintomas

- Tosse persistente há mais de duas semanas
- Cansaço
- Emagrecimento
- Suores noturnos
- Aumento da temperatura corporal ao final do dia (febrícula vespertina)

Tratamento

A maioria das situações é tratada em regime de ambulatório, sem necessidade de internamento. Este justifica-se apenas em casos de doença mais grave ou para doentes sem condições sociais e/ou psicológicas para evitar o contágio ou manter o cumprimento da medicação prescrita.

Habitualmente, o tratamento da tuberculose é feito através da administração de medicação por via oral, com a duração mínima de seis meses e máxima de 24 meses.

COVID-19

COVID-19 é o nome dado à doença provocada pelo coronavírus SARS-COV-2, identificado pela primeira vez em humanos no final de 2019. Esta infeção viral tem várias manifestações, constituindo-se como uma infeção das vias aéreas superiores, mas podendo agravar-se para as vias aéreas inferiores, resultando, por exemplo, em pneumonia. Há pessoas, no entanto, que, apesar de infetadas, não manifestam qualquer sintoma.

Sintomas

- Dificuldade respiratória
- Febre
- Tosse
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Perda parcial ou total do olfato
- Ausência ou perturbação do paladar

Tratamento

A terapêutica pode incluir diferentes tipos de medicamentos, como antivirais, anticorpos monoclonais e/ou administração de oxigénio.

PREVENÇÃO

Como prevenir as infeções respiratórias?

O modo como os vírus, bactérias, fungos e parasitas se propagam é muito semelhante, pelo que é importante adotar um conjunto de comportamentos com vista a prevenir as infeções respiratórias.

Tudo começa por um estilo de vida saudável, através de uma alimentação equilibrada, a prática de atividade física regular, uma boa higiene do sono e a preservação da saúde mental. Mas há outras medidas a não esquecer.

Evitar aglomerações e espaços fechados

São de evitar os espaços fechados, com aglomeração de pessoas e má ventilação, propícios à propagação de vírus e bactérias. A pessoa com sintomas de alguma doença respiratória deve evitar ir a estes locais, para não colocar as outras em risco.

Os ambientes poluídos, com ar muito seco, frio ou húmido também não são aconselhados, assim como as mudanças bruscas de temperatura.

Etiqueta respiratória

Com a etiqueta respiratória pretende-se evitar a dispersão de gotículas libertadas ao espirrar ou tossir e a consequente contaminação das mãos.

- Proteger o nariz e a boca ao espirrar ou tossir, com um lenço descartável, o braço ou antebraço
- Usar um lenço único para conter as secreções respiratórias e colocá-lo no lixo
- Lavar de imediato as mãos com água e sabão ou higienizar com álcool gel antissético
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca

Higiene das mãos

- Lavar as mãos várias vezes ao dia e sempre que se justifique (por exemplo, ao chegar a casa ou ao trabalho, quando assoar o nariz, espirrar ou tossir, depois de idas à casa de banho)
- Lavar as mãos, preferencialmente, com água e sabão ou, nessa impossibilidade, com solução à base de álcool com 70% de concentração
- A lavagem das mãos deve ser cuidada, durante 20 a 30 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o punho, secando bem no final
- Retirar os acessórios, como anéis, pulseiras, relógios, antes da lavagem das mãos

Não fumar

Fumar aumenta o risco de infeções respiratórias, uma vez que quem fuma apresenta um sistema imunológico mais vulnerável, enquanto diminui as defesas mecânicas dos brônquios provocando bronquite crónica. Também a recuperação fica comprometida, pois as vias respiratórias dos fumadores tendem a estar inflamadas. Assim, parar de fumar é uma das medidas mais importantes na prevenção de infeções respiratórias.

Vacinas

Existem algumas vacinas que ajudam a prevenir infeções respiratórias. É o caso das vacinas contra a gripe, pneumocócica e COVID-19. Para elas, há critérios bem definidos sobre quem deve ser vacinado, pelo que é fundamental que haja recomendação médica.

Atualmente, encontram-se também fármacos que pertencem à família das vacinas e que ajudam a aumentar a resistência às infeções respiratórias. Em geral, são administrados por via oral.

Uso de máscara

Se a pessoa estiver com sintomas associados a doenças respiratórias, é aconselhado o uso de máscara para impedir algum contágio. A máscara deve ser colocada corretamente, sem tirar para falar, tossir ou espirrar.

LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre infeções respiratórias nestes sites:

Organização Mundial de Saúde
www.who.int

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde
www.sns.gov.pt

Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

Sociedade Portuguesa de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço
www.sporl.pt

Sociedade Portuguesa de Pneumologia
www.sppneumologia.pt

Linha médis
Apoio 24 horas
218 458 888
medis.pt

AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado
e validado com a colaboração de:

José Alves
Pneumologista
Presidente da Fundação Portuguesa do Pulmão

médis