



# A TOSSE PROTEGE?

A tosse pode incomodar mas sabia que também protege?  
Vamos descobrir!!



A tosse é um dos motivos mais frequentes de consulta pediátrica e, muitas vezes, gera preocupação e ansiedade nos pais.

## TOSSE: QUANDO É PROTEÇÃO, NÃO UM PROBLEMA!

A tosse é um mecanismo de defesa de todo o aparelho respiratório para expelir rápida e eficazmente qualquer ameaça!

Mesmo aquela tosse irritativa, tem o seu papel!

Permite manter as vias respiratórias limpas através da expulsão de secreções ou corpos estranhos nelas presentes.

## EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE TOSSE?

Sim! A tosse pode ser classificada de duas formas, pelo tempo de duração e pela natureza.



### Duração:

- Aguda: dura menos de 3 semanas, surge de repente e desaparece em poucos dias ou semanas;
- Subaguda: dura entre 3 e 8 semanas;
- Crónica: dura mais de 8 semanas e pode ter várias causas.

### Natureza:

- Tosse seca ou irritativa: costuma aparecer em forma de “acessos” acompanhada pela sensação de comichão ou irritação na garganta. É muito comum à noite, quando a criança se deita, o muco escorre pela parte de trás do nariz para a garganta, causando irritação e levando à tosse repetida;
- Tosse produtiva: quando existe expetoração associada.



Em média, uma criança saudável tosse cerca de 11 vezes por dia.

Esta frequência pode aumentar no inverno, quando as infeções respiratórias são mais comuns.



## PRINCIPAIS CAUSAS DA TOSSE

Na infância, a causa mais comum é a infecção viral das vias respiratórias.

A tosse costuma aparecer rapidamente, mas pode durar 2 a 3 semanas, melhorando aos poucos.

Normalmente começa seca, depois torna-se produtiva e, por fim, volta a ficar seca antes de desaparecer.

A tosse também pode surgir por irritações (como poluição ou fumo do tabaco), reação a alguns medicamentos ou pela entrada de um corpo estranho nas vias respiratórias.



## SINAIS DE ALARME

A criança deve ser avaliada se a tosse vier acompanhada de sinais de alarme, como:

- Febre alta ou febre em bebés com menos de 3 meses;
- Sinais de dificuldade respiratória (respiração muito rápida associada a tiragem (“cavinhas”), abertura acentuada das narinas, lábios arroxeados, entre outras);
- Pausas respiratórias maiores que 20 segundos;
- Tosse súbita, persistente com agravamento rápido;
- Tosse que provoca vômitos repetidos;
- Dor no peito, cansaço extremo ou prostração;
- Tosse que dura mais de 2-3 semanas (sem melhoria) ou que interfere com o sono.





## COMO ALIVIAR A TOSSE



### HIDRATAÇÃO

- É uma das medidas mais importantes para aliviar a tosse;
- Não é necessário beber muita água de uma só vez, o ideal é oferecer pequenas quantidades várias vezes ao dia, especialmente durante um episódio de tosse;
- A água ajuda a manter as vias respiratórias húmidas e menos irritadas;
- No caso de tosse com expetoração, beber líquidos também ajuda a tornar as secreções mais fluidas, facilitando a sua eliminação.



### LAVAGEM NASAL

- Quando temos o nariz entupido, lavar com soro fisiológico pode ser uma grande ajuda;
- Pode ser feita tantas vezes quantas forem necessárias durante o dia, especialmente antes das refeições e antes de dormir.



### ELEVAR A CABECEIRA

- Colocar uma almofada extra ou elevar ligeiramente o colchão (por exemplo, com uma toalha ou cobertor por baixo) pode ajudar a criança a aliviar a tosse.



### AR FRESCO PARA TOSSE ROUCA

- No caso de laringite (tosse mais rouca ou com som parecido a um latido), respirar ar fresco pode ajudar a aliviar os sintomas;
- Abrir a janela durante alguns minutos à noite ou evitar o uso de aquecedores em excesso pode ser benéfico.



### REFEIÇÕES PEQUENAS E MAIS FREQUENTES

- Se a criança vomita devido à tosse, pode ajudar a fazer refeições menores, mas mais vezes ao dia.





## A TOSSE É SINAL DE DOENÇA

Mito! Tossir não significa necessariamente estar doente.

A tosse é apenas um sintoma, não uma doença e, por si só, não representa perigo.

Na verdade, é um mecanismo natural e eficaz que o organismo usa para limpar as vias respiratórias, sendo por isso frequente em várias infeções.

## TOSSE PRECISA SEMPRE DE TRATAMENTO

Mito! A tosse não precisa sempre de tratamento.

Na maioria dos casos, é apenas um sintoma e não requer medicação específica. Como ajuda a limpar as vias respiratórias, tentar eliminá-la pode até ser prejudicial.

O foco deve ser aliviar o desconforto e perceber a causa especialmente quando a tosse é muito frequente e interfere com o sono ou provoca vômitos.

## CRIANÇA COM TOSSE TEM DE FICAR EM CASA

Mito! É comum existir o receio de que a tosse “fragiliza os pulmões” e, por isso, as crianças devem ficar “resguardadas” em casa.

Estar em casa ou sair à rua não faz diferença no processo de recuperação.

A única exceção ocorre em ambientes com ar muito frio e seco, que pode estimular a tosse e dar a sensação de agravamento.

Ainda assim, trata-se apenas de uma reação temporária do organismo, não de um verdadeiro “piorar” do quadro.

Não há motivo para manter as crianças fechadas em casa só porque estão a tossir.

# MITOS SOBRE A TOSSE

## OS XAROPES ESTÃO RECOMENDADOS

Mito! Xaropes para a tosse não são recomendados, especialmente em crianças menores de 6 anos.

A tosse é um mecanismo natural de proteção e, tentar suprimi-la pode ser prejudicial.

Apesar dos xaropes serem de fácil acesso e a grande maioria não exigir receita médica, os xaropes podem causar efeitos secundários e, os médicos raramente os prescrevem por não serem normalmente necessários.



Da próxima vez que seu filho tossir, lembre-se... na maioria dos casos, a tosse é apenas o corpo a mostrar que está a trabalhar para mantê-lo saudável!

