

## Informação Geral

A USF ALPHA funciona em 2 pólos localizados nas freguesias de Válega (sede) e São Vicente Pereira e Jusã.

### Válega (sede):

- Morada: Rua do G.A.C., 3880-501 Válega
- Telefone: 256590060 FAX: 256590069
- E-mail: usf\_alpha@csovar-min.saude.pt

### São Vicente Pereira e Jusã:

- Morada: Av. do Emigrante, 3880-820 São Vicente Pereira e Jusã
- Telefone/fax: 256890406
- E-mail: usf\_alpha\_svpereira@csovar.min-saude.pt

Pode encontrar a USF ALPHA no seu sítio da internet:

[www.usfalpa.com](http://www.usfalpa.com)

# Constipação Comum



Elaborado por:	Revisto por:	Aprovado em CG a:
Inês Figueiredo		



## O que é?

A **constipação comum** é uma infeção leve das vias respiratórias (nariz, faringe e cordas vocais) causada por vírus.

Contagia-se de pessoa para pessoa, através do contacto com as gotículas da tosse ou dos espirros e também através das mãos.

Produz muco, congestão nasal, dor de cabeça, dor de garganta, lacrimejo, tosse e febre baixa.

Pode começar pelo nariz e em alguns casos pode descer até aos brônquios.

Geralmente **cura sem tratamento** dentro de poucos dias. Por vezes, a tosse pode persistir por mais tempo.

É normal ter 2 a 5 constipações por ano; as crianças têm mais, sobretudo se frequentam a escola ou o infantário.

Têm maior risco de ter constipações as pessoas que contactam com crianças pequenas, que estão mal nutridas, stressadas ou tristes, que fumam, ou que sofrem de rinite alérgica.

Há mais de 200 vírus distintos que causam a constipação comum.

## O que deve fazer?

Para parar a dor de cabeça ou a febre, pode tomar **paracetamol**. A dose para os adultos é de 500-650 mg a cada 4-6 h e a das crianças é de 15 mg/kg de peso (equivale a 0,15 ml/kg, da apresentação em xarope). A aspirina também reduz a febre e alivia a dor de cabeça, mas tem mais efeitos secundários (dor de estômago, aumento da pressão arterial, etc.). **A aspirina não deve ser dada a crianças.**

- **Descanse e cuide-se** (evite o frio, andar de mota, sair de noite).
- **Não fume. Esta é uma grande oportunidade para deixar de fumar.**
- **Beba com frequência água e infusões** (aliviam a dor de garganta e a tosse seca). Não beba álcool.
- Lave com frequência as mãos e utilize lenços de papel para evitar contagiar os outros. Areje diariamente a casa.
- Abrigue-se; o frio e o vento facilitam as constipações.
- Os antibióticos não curam a constipação, não são eficazes para tratar vírus. Ainda não se demonstrou que a vitamina C ou plantas como a echinácea previnam esta doença.
- Não há vacinas para a constipação; a vacina da gripe previne a gripe, mas não a constipação comum.
- Se tem asma deve utilizar inaladores. Não tome aspirina, nem reбуçados de eucalipto.
- **Inspire vapores de água.** Ajudam a amolecer as mucosidades.
- Ponha com frequência **soro fisiológico ou água do mar no nariz**. Para preparar água com sal junte a 1 litro de água 1 colher de sal; administra-se no nariz com uma seringa, ou aspirando com cuidado.

- Para a irritação da garganta, **chupe reбуçados sem açúcar. Evite tossir** ou «puxar o escarro» se não é para deitar fora as secreções, porque ao tossir traumatiza a garganta, podendo aumentar a irritação e a tosse.



## Quando consultar o seu Médico de Família?

Se sofre de alguma doença crónica (diabetes, asma, bronquite crónica, etc.).

- Se tem algum sintoma diferente dos descritos.
- Se a constipação dura mais de 10 dias, ou se a febre for muito alta.