

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.usfalphabet.com

Dor de Garganta



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



O que é?

A **dor de garganta** é muito frequente. Pode ter muitas causas; a mais habitual é uma infecção por **vírus** (como o da constipação) que por vezes produz corrimento nasal, tosse e, às vezes, alguma febre. A maioria cura-se em 7-10 dias. Nestes casos o tratamento de eleição é sintomático, já que nas infeções por vírus os antibióticos não estão recomendados.

Outro caso é o da **amigdalite, faringoamigdalite aguda ou «anginas»**, que é produzida por uma bactéria (estreptococos).

Pode começar mais bruscamente e, além da dor, há febre elevada, dor de cabeça e ao deglutir saliva. Aparecem placas de pus na garganta e caroços (gânglios) no pescoço. Não se associa a tosse, nem a corrimento nasal (ou apenas em reduzida quantidade).

Fumar, beber álcool, respirar ar contaminado, algumas alergias, forçar a voz, respirar habitualmente pela boca e ainda o refluxo dos ácidos do estômago, também são situações que podem provocar dor de garganta.

O que deve fazer?

- Pode usar **paracetamol** para a febre ou dor, nas doses que o seu médico lhe recomenda habitualmente. **Não use aspirina nas crianças.**
- **Não fume.**
- Faça gargarejos com água com sal (1 colher de sal por copo de água).
- Tome ou ofereça às crianças **líquidos em abundância.**
- Chupe caramelos sem açúcar, mas evite que as crianças o façam, dado o risco de engasgamento.
- Lave com frequência as mãos, tape a boca ao tossir ou ao espirrar, para evitar o contágio. Evite coçar os olhos.
- Os vapores e vaporizações (humidificador) podem aliviar ou prevenir algumas irritações da garganta causadas pela respiração de ar seco com a boca aberta.
- Se o médico lhe receitar antibióticos, mesmo que se encontre bem ao 2º-3º dia, é muito importante cumprir o tratamento até ao final para evitar as recaídas e as complicações.
- As crianças podem regressar às aulas ou ao infantário 24 horas depois de deixar de ter febre ou de ter iniciado os antibióticos.



Quando consultar o seu Médico de Família?

Se tem febre superior a 38,5°C, pus na garganta, gânglios dolorosos no pescoço ou dor intensa ao engolir.

- Se a criança tem «anginas» com frequência (mais de 4 vezes por ano).
- Se aparecerem manchas na pele.