Resfriado e Gripe

Resfriado e gripe são infecções causadas por vírus, mas são diferentes. O **resfriado** começa aos poucos e é mais leve; a **gripe** começa de repente, com febre alta, dores no corpo e cansaço intenso. Na maioria das vezes, **ambos melhoram em casa com cuidados simples.**

Resfriado ou Gripe?

Resfriado: nariz escorrendo, espirros, nariz entupido, garganta ardendo. Febre baixa ou ausente. Melhora em 5 a 7 dias

Gripe: febre alta, dores no corpo, dor de cabeça, cansaço intenso, tosse. Começa de repente — sensação de "fui atropelado"

Importante: antibiótico não trata resfriado nem gripe. Como são doenças causadas por vírus, o antibiótico não funciona e ainda pode fazer mal

Como Se Cuidar em Casa

Beba bastante líquido — especialmente importante para crianças pequenas e idosos

Descanse e alimente-se bem. O repouso ajuda o corpo a se recuperar mais rápido

Para mal-estar, dor no corpo ou febre, use um **remédio simples para dor e febre** conforme orientação do seu serviço de saúde

Fique em casa nos primeiros dias dos sintomas para evitar passar o vírus para os outros

Sinais de Alerta: Quando Procurar Ajuda

- Falta de ar ou dificuldade para respirar
- Respiração muito rápida ou ofegante
- Lábios ou rosto arroxeados
- Febre que não melhora ou piora após alguns dias
- Piora de uma doença que você já tem (coração, pulmão, diabetes)
- Muito cansaço, confusão ou dificuldade para se manter acordado

⚠️ Se qualquer sintoma **piorar ou não melhorar** dentro de 24 a 48 horas, volte ao serviço de saúde para ser avaliado. Gestantes, pessoas com mais de 60 anos, crianças pequenas e quem tem doenças crônicas devem procurar ajuda **logo que os sintomas começam**.

Prevenção e Vacina

O vírus se espalha com facilidade. Lave as mãos com água e sabão, cubra o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, evite tocar olhos, nariz e boca, e mantenha os ambientes arejados.

A vacina da gripe é a principal forma de prevenção. Ela é atualizada todo ano, não causa gripe (é feita com vírus inativado) e a proteção começa em 1 a 2 semanas. Vacine-se anualmente, principalmente se você faz parte dos grupos de maior risco. Para o resfriado não existe vacina — os cuidados de higiene são a melhor defesa.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária