# Tosse: orientações para o paciente

A tosse é um **mecanismo de defesa do corpo para limpar as vias respiratórias**. Ela não é uma doença em si, mas um sintoma — **melhora quando a causa que a provoca é tratada.**

## Causas Mais Comuns

**Resfriados e gripes** — a causa mais frequente. Geralmente melhora sozinha em poucos dias, sem necessidade de antibiótico

**Alergias, sinusite e asma** — gotejamento de secreção na garganta e inflamação das vias aéreas provocam tosse persistente

**Outros motivos comuns** — remédios para pressão alta (como captopril e enalapril), refluxo do estômago e tabagismo

## O que Fazer em Casa

**Descanse e beba bastante líquido.** O repouso ajuda o corpo a se recuperar e a hidratação alivia a irritação das vias aéreas

**Faça lavagem nasal com soro fisiológico** se houver secreção no nariz. Alivia o gotejamento que provoca tosse

**Cubra a boca com o antebraço** ao tossir, lave as mãos com frequência e use máscara. Evite contato próximo com idosos, crianças e pessoas com doenças crônicas

**Não se automedique.** Na maioria das tosses recentes, antibiótico não ajuda. Se você fuma, parar é a atitude que mais resolve — a tosse melhora em cerca de **4 semanas** após parar

## Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Sangue na tosse
- Falta de ar, mesmo em repouso ou para falar
- Febre alta que não melhora
- Confusão mental ou coração muito acelerado
- Dor no peito
- Perda de peso sem explicação
- Rouquidão que não passa ou dificuldade para engolir
- Inchaço nas pernas com ganho de peso

## Sobre o Tratamento

Se um remédio foi receitado, use **exatamente como orientado pela equipe de saúde**, respeitando dose e duração. Alguns tratamentos (como os para alergia, refluxo ou asma) podem levar **algumas semanas para mostrar efeito completo** — não interrompa antes do combinado sem conversar com a equipe.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Retorne à consulta se a tosse durar **mais de 3 semanas**, ou se **piorar a qualquer momento**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária