

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 06, 2021

Resfriado comum

Um resfriado pode durar apenas alguns dias, mas pode deixá-lo desconfortável e exausto. Não há cura, mas há coisas que podem ajudá-lo a se sentir melhor.

O que acontece?

O resfriado comum é uma infecção do nariz e das vias aéreas superiores, causada por um vírus. Muitos vírus diferentes podem causar um resfriado.

O espirro espalha o vírus em gotículas minúsculas pelo ar e em superfícies como maçanetas de portas, onde as pessoas o pegam com as mãos.

As crianças pegam mais resfriados do que os adultos. A cada ano, a maioria das crianças pega cerca de cinco resfriados, e a maioria dos adultos pega dois ou três.

Quais são os sintomas?

Os resfriados geralmente começam com dor de garganta. Logo, você começa a espirrar e a ficar com o nariz escorrendo. Você pode sentir dor de cabeça e calafrios. Crianças pequenas podem apresentar febre.

Mais tarde, você provavelmente ficará com o nariz entupido. Os vasos sanguíneos do nariz incham, e o muco do nariz pode ficar espesso e esverdeado. Os sintomas geralmente são piores após cerca de 3 dias.

Você pode ter uma tosse seca que o mantém acordado à noite. Mais tarde, você pode tossir muco. Cerca de metade das pessoas com resfriado sente dores musculares. Você pode se sentir cansado e irritado, ou perder o apetite.

Os sintomas são semelhantes a alguns sintomas da gripe, mas a gripe é mais grave. Se você estiver gripado, é provável que adoença repentinamente, tenha febre e se sinta tão fraco que não consiga sair da cama.

Quais tratamentos funcionam?

Não há cura para o resfriado comum. Os sintomas geralmente desaparecem após alguns dias. E há muitas coisas que você pode tentar fazer para se sentir melhor.

Resfriado comum

Coisas que você pode fazer por si mesmo

O objetivo desses tratamentos é fazer com que você se sinta melhor enquanto se recupera do resfriado. Talvez você queira descansar mais, manter-se aquecido e beber bastante líquido. Bebidas quentes podem ser reconfortantes.

As pessoas geralmente tentam respirar vapor para desobstruir o nariz entupido. Um banho quente de chuveiro ou banheira pode ajudar a desobstruir o nariz.

Algumas pessoas tomam mais **vitamina C** quando estão resfriadas. Há algumas evidências de que isso pode ajudar o resfriado a desaparecer um pouco mais rápido ou que os sintomas podem ser mais brandos. Mas a diferença, se houver, provavelmente será pequena.

Tomar vitamina C não parece impedir que as pessoas peguem resfriados.

Medicamento

Os remédios para resfriado incluem:

- analgésicos
- descongestionantes
- anti-histamínicos e
- remédios para tosse.

Em geral, esses remédios não devem ser tomados por crianças com menos de seis anos de idade. Converse com seu médico ou farmacêutico antes de dar qualquer medicamento a uma criança pequena.

As dores podem ser tratadas com **analgésicos**, incluindo paracetamol, anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), como ibuprofeno e aspirina.

Muitos remédios para resfriado contêm paracetamol, portanto, verifique os rótulos para garantir que você não tome mais do que a dose indicada.

Observação: crianças menores de 18 anos não devem tomar aspirina.

Os descongestionantes podem ajudar a desentupir o nariz por várias horas, mas algumas pessoas não devem tomar descongestionantes. Pergunte ao seu médico ou farmacêutico se eles são adequados para você.

Alguns remédios para resfriado contêm **anti-histamínicos**, que são medicamentos normalmente usados para tratar alergias. Alguns deles podem ajudar com espirros e coriza. Mas os anti-histamínicos mais novos, "não sonolentos", parecem não funcionar.

Alguns **medicamentos para tosse** têm o objetivo de fazer com que você pare de tossir, enquanto outros têm o objetivo de ajudá-lo a expelir o muco. No entanto, não há muitas evidências sólidas sobre a eficácia de seu funcionamento.

Os antibióticos não funcionam para os vírus que causam resfriados - os antibióticos matam as bactérias, não os vírus.

Resfriado comum

Os antibióticos também têm efeitos colaterais e, quando usados de forma incorreta, podem aumentar o número de germes em circulação que não respondem mais aos antibióticos. Isso é chamado de "resistência a antibióticos".

O que vai acontecer comigo?

Seu resfriado provavelmente desaparecerá após 7 a 10 dias. Se você não melhorar após uma semana ou mais, ou se estiver preocupado com uma pessoa idosa ou jovem resfriada, converse com um médico.

Algumas pessoas contraem outras infecções após um resfriado. Isso inclui infecções de ouvido, infecções no peito e infecções nos seios da face. As infecções no peito podem ser graves, especialmente em bebês e idosos. Consulte seu médico se estiver preocupado.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

