A saúde das **vias respiratórias.**

INFORMAÇÕES E DIRETRIZES PARA A PREVENÇÃO E O BEM-ESTAR DAS VIAS RESPIRATÓRIAS

Farmácias Portuguesas

FARMÁCIAS APOTECA NATURA
Para uma saúde consciente

FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA

Apoteca Natura é uma rede internacional de Farmácias, capaz de ouvir as pessoas e orientá-las para um caminho de Saúde Consciente; especializada nas principais necessidades de tratamento e prevenção, a Apoteca Natura está constantemente à procura de uma total integração no setor da saúde e oferece uma seleção cuidadosa de produtos, com um foco particular nos produtos naturais. No meio deste caminho de saúde está a Pessoa, o respeito pelo seu organismo e pelo ambiente em que ela vive. **www.apotecanatura.pt**

A secção de fisiopatologia deste opúsculo foi editada pela Dra. Vitalia Murgia – Pediatra, especializada em fitoterapia – e pelo Dr. Giuseppe Ventriglia – Responsável Nacional da Área de Formação SIGM.

As informações fonecidas nesta brochura servem apenas para fins informativos, não podendo, em nenhum caso, substituir a opinião do Médico.

Fotografias: Photos.com

Índice

Introdução 4

As infeções do trato respiratório superior 5

O que desencadeia uma infeção respiratória superior?

Quando o nariz está particularmente mal 7

A rinite ou rinofaringite aguda (constipação omum)

A rinossinusite aguda

Tratamentos para a constipação comum e a rinossinusite viral aguda

Plantas e substâncias naturais para tratar a rinite e a rinossinusite

Quando a garganta está particularmente mal 11

A faringite ou faringoamigdalite

Como tratar a faringoamigdalite aguda

Plantas e substâncias naturais para tratar a dor de garganta

A tosse 14

O tratamento da tosse

Plantas e substâncias naturais para tratar a tosse

Quando estamos sempre doentes: infeções respiratórias recorrentes 17

Como prevenir as infeções respiratórias recorrentes nas crianças

Plantas e substâncias naturais para a prevenção de infeções respiratórias recorrentes

Introdução

Nesta brochura iremos falar sobre o **bem--estar do sistema respiratório**, colocando o foco nas **vias respiratórias primárias**, que representam, entre outros, **uma importante primeira linha de defesa contra bactérias, vírus e outras substâncias agressivas dispersas no ambiente em que vivemos**. A esta parte do trato respiratório, juntamente com a pele e o intestino, cabe a **tarefa de bloquear o acesso aos agentes externos potencialmente perigosos para a saúde**. O nariz para além de filtrar o ar, humedecendo-o e aquecendo-o para torná-lo mais adequado ao melhor funcionamento dos brônquios e pulmões. Também possui os seus próprios mecanismos de defesa, tanto físicos (por exemplo, o epitélio, muco, cílios vibrantes que movem o muco) quanto químicos (substâncias capazes de bloquear os agentes infeciosos) contra bactérias, vírus e substâncias contaminantes. O nariz "modifica" o ar que respiramos antes dele chegar aos nossos pulmões e, considerando que, pelo nariz de um adulto passam cerca de 18.000-20.000 litros de ar todos os dias, desempenha mesmo um excelente trabalho.

Igualmente importante é o papel protetor desempenhado pelo epitélio da faringe e pelas amígdalas. As amígdalas formam um anel de proteção entre a parte final da cavidade oral e a faringe, protegendo contra os agentes estranhos que podem ser ingeridos. A capacidade do nariz e da garganta de funcionarem adequadamente depende da saúde do trato respiratório inferior (laringe, traqueia, brônquios e pulmões).

Sem entrar em ulteriores detalhes anatómicos, nesta brochura iremos falarsobre as infeções respiratórias do trato respiratório superior, os distúrbios mais suscetíveis de afetar o nariz e a garganta (faringe), com uma descrição sintética da frequência, dos sintomas característicos e das possíveis intervenções terapêuticas com plantas medicinais.

Para cada problema, iremos destacar os eventuais sinais de alerta que requerem uma consulta médica, antes de qualquer intervenção assistida pelo farmacêutico ou de automedicação.

As infeções respiratórias das vias aéreas superiores

Quando falamos de vias aéreas superiores (ou primárias), do ponto de vista estritamente anatómico, referimo-nos àquela parte do sistema respiratório que inclui as narinas, as cavidades nasais, a faringe e laringe, que garantem a passagem do ar para a traqueia, brônquios e pulmões. As infeções do trato respiratório superior são as doenças infeciosas agudas mais comuns.
No caso de uma inflamação aguda causada por vírus ou bactérias, todas as partes das vias aéreas se encontram envolvidas (nariz, faringe, seios paranasais). O médico utilizará várias definições para especificar o seu diagnóstico de acordo com a parte mais ou menos envolvida. Os diagnósticos mais frequentes são a rinofaringite aguda (ou constipação comum, inflamação das cavidades nasais, da faringe e das amígdalas), a rinossinusite aguda (inflamação das cavidades nasais e dos seios paranasais), a faringite e a faringoamigdalite aguda (inflamação da faringe, da úvula e das amígdalas). Também, quando houver uma infeção do trato respiratório superior as vias respiratórias inferiores são igualmente afetadas pela inflamação, embora com menor intensidade; isto explica porque é que a tosse é um dos sintomas mais frequentes, incómodos e de maior duração.
As infeções do trato superior podem ser contraídas sem qualquer idade: os adultos e os adolescentes passam em média por 2-4 episódios por ano, as crianças por 6-8. Apesar de serem normalmente infeções benignas que podem ser tratadas pelo nosso organismo, causam muito desconforto devido à frequência de ocorrência, ao facto de provocarem a necessidade de ausência do trabalho e da escola, aos custos sociais muito altos e, muitas vezes, à utilização inadequada de medicamentos. A duração média destas infeções está representada na tabela 1.

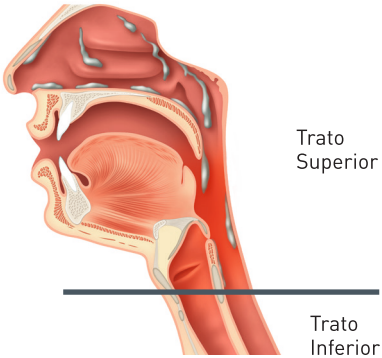

Tabela 1: Duração média das infeções respiratórias agudas superiores mais comuns

Rinofaringite (constipação comum)	4-9 dias
Faringite	1 semana
Rinossinusite	2 semanas e 1/2

O que desencadeia uma infeção das vias respiratórias superiores?

A maioria destas infeções é de origem viral, enquanto as bactérias são menos responsáveis (cerca de 25% dos casos). Os vírus e as bactérias penetram no organismo de duas maneiras: através de minúsculas gotas de saliva ou secreções nasais expulsas por quem tossir e espirrar sem cobrir a boca e o nariz com um lenço ou por quem colocar as mãos na boca ou no nariz depois de ter inadvertidamente entrado em contacto com superfícies contaminadas. Uma vez no nariz, os vírus e as bactérias invadem a mucosa que cobre as paredes das cavidades nasais, os seios paranasais e a faringe, ativando os sistemas de defesa mecânicos e imunológicos.

Entre as **defesas mecânicas**, são particularmente ativas e eficazes: o **muco,** que aprisiona os agentes patógenicos, facilitando a expulsão, e os **cílios vibratórios** das células da mucosa, cílios microscópicos que, através de um movimento regular, empurram o muco e agentes agressivos em direção à rinofaringe.
O sistema imunológico reage prontamente à chegada de agentes patogénicos, quer produzindo substâncias químicas que desencadeiam a inflamação (útil para bloquear os agentes patogénicos), quer mediante células especiais cuja tarefa é a de capturá-las e digeri-las (em termos técnicos, "fagocitar").
No curso de uma doença infeciosa, que causa inflamação na mucosa são produzidas substâncias oxidantes, os radicais livres, que podem ser prejudiciais para a própria mucosa. A poderosa reação de defesa implementada pelo organismo é, pelo menos em parte, responsável tanto pelos danos à mucosa como pelos sintomas irritantes que ocorrem durante uma infeção respiratória aguda (febre, dor, tosse).

Quando o nariz está particularmente mal

Rinite ou rinofaringite aguda (constipação comum)

É uma **doença viral que se manifesta principalmente com sintomas do nariz e da garganta**. Os primeiros sintomas aparecem 2-3 dias após a infeção; os mais comuns incluem uma sensação de irritação na garganta (com secura e ardor), espirros, secreção nasal (nos primeiros dias muito fluida e clara e após 2-3 dias mais densa e opaca), nariz entupido, tosse seca e irritante, estados febris e voz rouca e, por vezes, olhos inflamados. Muito menos frequentes são a febre alta, as dores musculares e a sensação de fraqueza, que são os sintomas mais comuns da gripe e das formas paragripais.
Os sintomas da constipação comum podem durar de 4 a 9 dias, o tratamento é espontâneo e geralmente não se manifestam complicações nos brônquios e pulmões. Em caso de rinite (viral ou alérgica), o mal-estar é devido ao nariz entupido e à respiração pela boca, que acentua a sensação de garganta seca. A estagnação do muco na parte superior da garganta (rinofaringe) é também irritante; a descida contínua das secreções mucosas para as partes inferiores da faringe, associada à sensação de garganta seca, desencadeia a necessidade de tossir. O desconforto é muitas vezes acentuado durante a noite, sendo menos tolerado no caso das crianças, nas quais provoca interrupções frequentes do sono.

Rinossinusite aguda

O nariz está sempre inflamado quando os seios paranasais estão inflamados; portanto, seria mais correto falarmos de rinossinusite em vez que de "sinusite" apenas. Uma inflamação evidente dos seios paranasais (rinossinusite aguda) está presente em cerca de 90% dos pacientes com constipação comum. Esta inflamação é de origem viral, geralmente melhora dentro de cerca de dez dias e resolve-se espontaneamente no prazo de 4 semanas. A complicação bacteriana não é comum e afeta apenas 2% dos indivíduos adultos com rinossinusite viral.

Porque é que os seios paranasais adoecem? **Os vírus causam um inchaço (congestão) da mucosa que bloqueia o orifício de comunicação (óstio) entre o nariz e os seios paranasais, impedindo que os cílios vibrantes eliminem o muco**. A obstrução e a estagnação do muco criam um ambiente muito favorável ao desenvolvimento de vírus e bactérias, facilitando a persistência da infeção. Os sintomas da infeção viral e bacteriana aguda são muito semelhantes, portanto, muitas vezes não é fácil, até para o médico, distinguir entre as duas situações. É necessário consultar o médico caso os sintomas não melhorem ou piorem (após 7 dias no adulto e 10-14 dias na criança), se existirem secreções purulentas (amarelo esverdeado), se surgir dor no rosto - mandíbula, testa, áreas superiores e inferiores dos olhos - que se intensificam com a inclinação da cabeça para a frente ou em posição deitada. Pode também haver febre, cefaleia, obstrução nasal e tosse com expetoração e uma redução da capacidade de sentir cheiros e sabores.

Tratamentos para a constipação comum e a rinossinusite viral aguda

Em primeiro lugar, é necessário avaliar com a ajuda do Farmacêutico se estão presentes sintomas que exijam uma consulta por parte do médico, por suspeita de rinossinusite bacteriana. Uma abordagem esquemática simplificada está representada na tabela 2.

Tabela 2: Sinais de alerta (Red Flag) da rinossinusite bacteriana

IDADE	SINAIS DE RISCO DE RINOSSINUSITE BACTERIANA
ADULTO	**Sintomas moderados**: secreção nasal purulenta, congestão ou tosse por mais de 7 dias. **Sintomas graves** (de qualquer duração), como: dores no rosto localizadas na mandíbula, como a dor de dentes, na testa, nas áreas superiores e inferiores dos olhos, que podem intensificar ao inclinar o rosto para frente ou deitado.
CRIANÇAS	**Sintomas moderados**: corrimento nasal purulento, congestão ou tosse por mais de 10-14 dias. **Sintomas graves** (de qualquer duração) como: febre (39°), dores no rosto, localizadas na mandíbula, como a dor de dentes, na testa, nas áreas superiores e inferiores dos olhos, que podem intensificar ao inclinar o rosto para frente ou deitado.

Para todos os outros casos que podem ser associados a uma constipação comum ou a uma rinossinusite viral, é necessário considerar, em primeiro lugar, que não existe um medicamento "ideal" e, sobretudo, **não existe uma terapia eficaz para eliminar os vírus do organismo. Os antibióticos deixam de**

ter utilidade quando se descarta uma complicação bacteriana. Para aliviar os sintomas e o desconforto causados pela congestão nasal, podem ser úteis algumas medidas, como a humidificação ambiental, o tratamento das membranas mucosas com aerossóis, lavagens nasais com solução salina, etc. Os anti-histamínicos, descongestionantes nasais, expetorantes e sedativos para a tosse, embora amplamente utilizados, não são muito eficazes no tratamento; o uso habitual de descongestionantes nasais pode até causar um inchaço reativo (edema) da mucosa, o que acentua a sensação de nariz entupido e a dificuldade de respirar. O abuso de medicamentos vasoconstritores pode também causar lesões graves na mucosa nasal. Além disso, o uso de vasoconstritores é proibido em crianças com menos de 2 anos de idade.

Plantas e substâncias naturais para tratar a rinite e a rinossinusite

Com as substâncias naturais e as plantas medicinais é possível intervir eficazmente a nível local ou geral. Também são utilizadas em concomitância e com o apoio de qualquer terapia antibiótica que possa ser necessária.

Intervenção local

A inflamação do nariz causada por vírus, bactérias e substâncias ambientais irritantes (exemplo: alergénios) pode beneficiar notavelmente de tratamentos com combinações de substâncias naturais destinadas a proteger, suavizar e promover o processo de regeneração da mucosa nasal. Em infeções provocadas por vírus e bactérias ou pelo contacto com outros agentes irritantes, a mucosa é "atacada" e danificada; como não há medicamentos eficazes para eliminar diretamente os "agressores", só se pode intervir protegendo a mucosa da agressão.

Para tal propósito, podem ser utilizados complexos moleculares naturais adequadamente extraídos das plantas medicinais e processados, capazes de aderir à mucosa, formando uma pelicula fina (filme) que protege contra os agentes irritantes, ou seja, provocando um "efeito barreira".

Neste sentido, podem ser úteis as resinas contidas nos extratos de incenso (Mirra) e os polissacarídeos da Aloé, que possuem também um efeito emoliente (acalmam a irritação) e hidratante.

Um efeito intensamente calmante pode ser obtido graças a óleos vegetais (por exemplo, o óleo de Jojoba) ricos em ácidos gordos insaturados (substâncias essenciais para a saúde do nosso organismo) que ajudam a reconstruir a integridade da mucosa.

Para uma sensação de frescura e para reduzir a congestão nasal, os óleos essenciais podem ser úteis quando inalados ou postos em contato com as mucosas ou a pele; possuem também uma ação antioxidante intensa (ação que neutraliza os radicais livres), que faz muito bem à mucosa inflamada. Entre os óleos essenciais mais adequados para este propósito, podemos destacar os de Malaleuca, de Eucalipto e de Lavanda.

As resinas da Mirra, os polissacarídeos da Aloé, os ácidos gordos essenciais do óleo de Jojoba e os óleos essenciais de Eucalipto e Menta criam uma fina película adesiva, protetora e hidratante que, defendendo a mucosa da irritação, reduz a excessiva secreção nasal, facilita a expulsão do muco e dá uma rápida sensação de alívio no nariz.

Aplicando várias vezes ao dia combinações equilibradas destas substâncias, é possível reduzir significativamente a sintomatologia e acelerar o processo de tratamento.

Intervenção de reforço por via geral

Para apoiar o sistema imunológico na sua "batalha" contra vírus e bactérias, bem como para uma intervenção local na mucosa, o organismo pode ser reforçado também por via geral.
Entre as plantas mais interessantes para este fim, no caso de uma infeção respiratória das vias superiores, encontramos a Equinácea, a Unha-de-Gato (mais adequada para a administração em adultos) e o Sabugueiro. Para mais informações sobre estas plantas, veja o parágrafo na página 18. Os produtos que contêm combinações equilibradas de extratos destas plantas podem ser tomados aos primeiros sinais de doença e a ingestão deve continuar por cerca de dez dias, também acompanhando com o que for prescrito pelo médico.

Quando a garganta está particularmente mal

Faringite ou Faringoamigdalite

É uma infeção ou irritação da faringe e das amígdalas, quase sempre de origem infeciosa. Esta doença pode ser parte de uma infeção geral das vias respiratórias superiores ou ser isolada e localizada apenas na faringe. Os vírus são novamente os responsáveis, na grande maioria dos casos (70%); por norma, das bactérias responsáveis, a mais comum é o Estreptococos beta-hemolítico do grupo A (SBEGA). A faringoamigdalite estreptocócica é a mais comum entre os 5 e os 15 anos de idade, mas também podem ser afetados os adultos e as crianças mais jovens. No entanto, a contaminação em crianças com menos de 3 anos de idade é rara. Os vírus e as bactérias são capazes de invadir a mucosa da faringe, desencadeando uma resposta imunológica inflamatória de defesa, que causa dor (dor de garganta), sensação de irritação (ardor, comichão) e dor ao engolir. Não é fácil distinguir entre a faringoamigdalite viral e a bacteriana, com base apenas nos sintomas; este é um problema em particular para a faringoamigdalite estreptocócica, que deve sempre ser tratada com o antibiótico, para evitar complicações raras, mas possíveis (doenças reumáticas e glomerulonefrite pós-estreptocócica).
O rastreio faríngeo para a individualização do estreptococo é talvez a única forma de se fazer um diagnóstico correto, na maioria dos casos. No entanto, pode-se esperar durante alguns dias, antes de consultar o médico e proceder ao rastreio faríngeo, se os únicos sintomas que se manifestam são dor de garganta com corrimento nasal, espirros, olhos vermelhos e tosse. É necessário consultar o médico, no caso de dores intensas, amígdalas inchadas com exsudato (as chamadas placas), inchaço dos linfonodos da garganta, ou pequenas manchas de cor avermelhada intensa no rosto e no corpo (o chamado eritema) e febre. No entanto, qualquer "dor de garganta" que dure durante mais de uma semana sem melhorar requer um exame médico.

Como tratar a faringoamigdalite aguda

Também neste caso é necessário avaliar, de preferência com a ajuda do farmacêutico, se existem sintomas que requerem uma consulta do médico (tabela 3) para realizar o rastreio faríngeo e excluir a faringoamigdalite estreptocócica beta-hemolítica do grupo A, considerando que, no caso de um teste faríngeo positivo, o tratamento com antibiótico é obrigatório durante 10 dias.

Tabela 3: Razões para recorrer ao médico por suspeita faringoamigdalite estreptocócica beta hemolítica do grupo A (Red Flag)	
IDADE	**Razões para recorrer ao médico por suspeita de faringoamigdalite por estreptococos beta hemolíticos do grupo A**
ADULTOS E CRIANÇAS	No caso de: dor de garganta intensa e profunda, amígdalas inchadas, exsudatos (placas) acinzentados nas amígdalas, linfonodos do pescoço inchados, febre e caso não existam sinais de constipação comum, como a secreção nasal, espirros frequentes, tosse, olhos avermelhados. Ou se a dor de garganta estiver presente e um dos membros da família foi diagnosticado com faringoamigdalite estreptocócica. Ou no caso de doenças reumáticas.
ADULTOS	No caso de: dor de garganta persistente, mesmo sem outros sintomas, por mais de uma semana sem tendência a melhorar.

Em pessoas que não sofrem de patologias do ponto de vista imunológico (ou seja, que não têm doenças que diminuem as defesas imunitárias) o tratamento da faringoamigdalite viral é apenas sintomático, isto é, orientado apenas para aliviar o incómodo causado pela inflamação.

Plantas e substâncias naturais para tratar a dor de garganta

Tal como no caso da rinite, para tratar a faringoamigdalite, as substâncias naturais e as plantas medicinais podem ser úteis para as intervenções locais e gerais. Podem ser administradas em concomitância e como apoio de eventuais terapias antibióticas.

Intervenção local

Também neste caso, na ausência de um tratamento com medicamentos antivirais eficazes, pode-se intervir com substâncias naturais para proteger a mucosa da ação agressiva dos vírus, hidratá-la e reduzir a sensação de "garganta seca", aliviando a dor. A ação protetora pode novamente ser confiada a polissacarídeos, resinas e gomas adequadamente extraídos e processados. Os polissacáridos em alta concentração incham em contacto com a água, criando uma massa gelatinosa e rica em água (o termo técnico é "mucilaginosa") que protege e hidrata a mucosa. Isto é útil também para aliviar a sensação de garganta seca e para acalmar a dor. Devido à sua ação refrescante e calmante são também aconselhados os óleos essenciais, como os de Eucalipto e de Menta.

Uma combinação dos polissacarídeos da Aloé e da Sálvia, com resinas de Mirra e óleos essenciais de Eucalipto e Menta, tem um efeito aprimorado devido à sinergia positiva (interação e cooperação) dos componentes. Esta combinação adere à membrana mucosa da faringe, formando uma película protetora que limita o contato com os agentes irritantes e exerce uma ação hidratante e calmante, aliviando indiretamente a dor. Desta forma, reduzem-se os sintomas típicos da "garganta inflamada", como ardor, dor e dificuldade ao engolir.
As combinações de substâncias naturais com este mecanismo de ação são úteis não apenas para o tratamento da faringoamigdalite de origem infeciosa, mas também para aquelas situações de irritação da garganta causadas pela exposição a condições ambientais desfavoráveis, como passar muito tempo em ambientes pouco ventilados e muito cheios, demasiado quentes e com baixa humidade, com uma alta concentração de contaminantes urbanos ou industriais ou pela exposição ao fumo do tabaco.

A tosse

A tosse é um mecanismo fisiológico fundamental para o bem-estar das vias respiratórias, pois tem a função de impedir a entrada de corpos estranhos no trato inferior e defender o sistema respiratório dos agentes irritantes. Às vezes, porém, pode ser extremamente irritante e desconfortável para adultos e crianças. **Na criança, a tosse é quatro vezes mais frequente do que nos adultos e as mulheres sofrem mais do que os homens**. É um problema de saúde com grande impacto, pois no adulto implica a ausência do trabalho, o consumo de medicamentos e consultas frequentes ao médico. No caso das crianças, é muito desconfortável porque impede-as de dormir serenamente e, às vezes, de comer com apetite e de frequentar a creche ou a escola. Tanto no adulto como na criança, considerando o seu papel de "vassoura" do trato respiratório, a tosse nunca deve ser eliminada completamente, mas apenas limitada na sua intensidade, para que se torne mais suportável. Nas infeções do trato respiratório superior, a tosse pode muito intensa e irritante, podendo manter-se durante muito tempo. Pode ser resolvida espontaneamente em 3 semanas (tosse aguda). Isto acontece porque os vírus, as bactérias ou outras substâncias inaladas, inflamam a mucosa e reduzem a sua capacidade de suportar os estímulos que causam irritação. São as mesmas substâncias que são produzidas para defender o organismo contra os vírus (os chamados mediadores da inflamação e as secreções mucosas) que estimulam de forma exagerada o reflexo da tosse. Além disso, a secreção de filamentos viscosos de muco do nariz para a faringe "faz cócegas" repetidamente na mucosa, provocando a contínua e irritante necessidade de tossir. **Quando a tosse continua durante mais de 3 semanas, mas menos de 8, é chamada de tosse subaguda. Caso persista mais de 8 semanas, chama-se tosse crónica**. Embora seja perigoso acalmar profundamente ou fazer desaparecer o reflexo fisiológico da tosse, pode ser muito útil a limitar sua intensidade e torná-la menos frequente e mais tolerável, ou menos pesada e perturbadora possível.

Tratamento para a tosse

As pessoas, de qualquer idade, que sofram de doenças respiratórias crónicas (ex. asma, malformações do sistema respiratório, broncopneumopatia crónica obstrutiva, etc.) devem sempre consultar o médico, assim que tiverem manifestações de tosse aguda. Contudo, quem não sofra de problemas respiratórios crónicos deve avaliar também, possivelmente com a ajuda do farmacêutico, se é necessário consultar o médico, antes de decidir quais

medidas a tomar para atenuar uma tosse irritante. Os sintomas que indicam a necessidade de consultar o médico (Red Flag) são ilustrados na tabela 4.

Tabela 4 Tosse: sintomas que indicam a necessidade de consultar o médico (RED FLAG). Caso esteja presente, pelo menos, uma Red flag, é necessário consultar o médico.

Idade	Razões para consultar o médico por tosse aguda
ADULTO	• Sofre de doenças respiratórias crónicas; • A tosse dura há, pelo menos, 3 semanas; • A tosse é noturna e contínua; • A expetoração não é de cor clara; • A tosse acompanha-se de dores no peito durante a respiração; • A tosse acompanha-se de falta de ar e / ou respiração dificultada; • Há sangue no muco emitido pela boca; • Sensação de fraqueza, falta de apetite, perda de peso; • Utilização de medicamentos que podem induzir a tosse ou provocar dificuldades respiratórias (IECAs, betabloqueadores).
CRIANÇAS	• A tosse persiste há mais de 10-15 dias; • O bebé tem menos de seis meses de vida e a tosse está presente há mais de dois dias, mesmo que sem febre; • Durante o ataque de tosse, os lábios da criança tornam-se azulados; • A criança respira rapidamente, com dificuldade, parece "assobiar" quando respira ou tosse; • A tosse é acompanhada por febre alta há mais de 2 dias; • A criança queixa-se de uma sensação de peso no peito ou de dor ao tossir; • O muco de expetoração é muito espesso, amarelo escuro ou esverdeado; • A criança parece muito diferente do habitual, brinca pouco, não se alimenta ou parece estar cansada; • A criança não consegue descansar em posição deitada; • No caso de um acesso de tosse repentina, em que pareça que a criança esteja a sufocar (suspeita que a criança tenha inalado algo).

Apesar de muitos anos de pesquisa, ainda não foi descoberto um medicamento eficaz para a tosse, que ao mesmo tempo não provoque efeitos colaterais. A maioria dos tratamentos sem receita médica (automedicação) tenta suprimir a tosse ou fluidificar o muco para promover a expetoração, com o objetivo de reduzir a intensidade e a frequência em pouco tempo. Além disto, os medicamentos capazes de "suavizar" o muco (mucolíticos) não podem ser administrados em crianças com menos de 2 anos de idade. Para ajudar a aliviar o desconforto da tosse na criança e acompanhá-la no processo de tratamento, podem ser úteis os conselhos indicados no Quadro 1.

Quadro 1. Precauções práticas em caso de tosse

- Faça com que o bebé beba muita água, para tornar o muco mais fluído e facilitar a sua eliminação;
- Dê-lhe também líquidos mornos com alguma frequência, para libertar as vias aéreas e diluir o muco;
- Limpe cuidadosamente o nariz, várias vezes ao dia, com solução fisiológica (pelo menos 1 ml por narina);
- Não aumente muito a temperatura dentro da casa. O ideal é de cerca de 18-20 graus;
- Humidifique os ambientes;
- Não deixe a criança em ambientes onde se fume;
- Não vista a criança com roupas excessivamente pesadas;
- À noite, vista-o com um pijama leve, sem exagerar nos cobertores e edredons.

Plantas e substâncias naturais para tratar a tosse

Como mencionado anteriormente, **em largos anos de pesquisa, ainda não foi possível encontrar um medicamento realmente eficaz para curar a tosse – provavelmente porque sempre estivemos à procura de um produto que acalmasse o sintoma, enquanto seria mais útil tentar limitar os danos causados pela infeção das vias aéreas superiores na mucosa**. Algumas substâncias naturais adequadamente extraídas das plantas e combinadas com mel, podem ser muito eficazes neste sentido, pois garantem uma proteção eficaz da mucosa e conseguem reduzir os danos causados por vírus e bactérias, por substâncias inflamatórias e pelo estímulo de irritação contínua causado pelos filamentos de muco que gotejam do nariz para a garganta.

O chamado "efeito barreira" neste caso, pode ser obtido com resinas da Grindélia e os polissacarídeos da Língua-de-Ovelha que, além de proteger a mucosa do contato com estímulos externos (microrganismos, irritantes, poeira, pólen, etc.) e da ação irritante das substâncias que produziu para se defender (muco e mediadores da inflamação), hidrata e alivia a irritação. O mel é rico em açúcares que aumentam a salivação, causando um efeito calmante na mucosa e fluidificando o muco; o mel contém também flavonoides, que têm um efeito antioxidante. As saponinas Grindélia, da mesma forma, atuam no muco tornando-o mais fluído. As saponinas e os açúcares do mel facilitam a expetoração do muco. Os flavonoides do Helichrysum, uma classe de substâncias com ação antioxidante, podem também reduzir de forma indireta os danos causados à mucosa pela inflamação.

A ação combinada das resinas e das saponinas da Grindélia, dos polissacarídeos da Língua-de-Ovelha, dos flavonoides do Helichrysum e do mel, trata a tosse. O efeito barreira que proporciona, impede o contacto com os agentes irritantes, simultaneamente, hidrata a mucosa e torna o muco mais fluido e fácil de expetorar. Qualquer produto que contenha uma combinação similar de substâncias naturais, e sem efeitos colaterais, pode ser tomado mais vezes durante o dia, tanto por adultos quanto por crianças, para aliviar a tosse irritante e com expetoração, seja qual for a sua natureza. A administração destes produtos, também em combinação com outros medicamentos prescritos pelo Médico, não produz qualquer efeito secundário.

Quando estamos sempre doentes: as infeções respiratórias recorrentes

Afirma-se que uma pessoa sofre de infeções respiratórias recorrentes quando incorre nelas mais de 2-4 vezes por ano (para os adultos) ou mais de 6-8 vezes por ano (para as crianças). As razões pelas quais isto acontece são muito diferentes entre adultos e crianças.

Embora possa acontecer que, em determinadas condições de stress físico e mental, um adolescente ou um adulto fique particularmente doente, se as infeções respiratórias se sucedem em poucos meses, e especialmente se o trato respiratório inferior estiver envolvido, seria importante uma consulta médica, para um diagnóstico mais profundo.

Para crianças em idade escolar, adolescentes e adultos, algumas condições facilitam a insurgência de doenças, como o fumo de cigarro (também passivo), a permanência em ambientes muito cheios e mal ventilados, sofrer de asma, alergias ou outras patologias respiratórias crónicas. Em crianças com menos de 5 anos de idade, no entanto, muitas vezes a doença é um problema ligado à imaturidade do sistema imunológico.

As defesas da criança contra as infeções causadas por vírus e bactérias não estão completamente desenvolvidas logo desde o nascimento. Por causa desta imaturidade "fisiológica", as crianças mais jovens adoecem muito mais frequentemente do que as crianças mais velhas, adolescentes e adultos. Uma criança que começa a frequentar a creche e adoece com frequência, raramente sofre de perturbações do sistema imunitário; é mais provável que se trate de uma criança completamente "normal", que está a lutar para enfrentar os primeiros contactos com os agentes infeciosos transmitidos pelos seus colegas da escola: ou seja, o sistema imunológico da criança está a ter dificuldade em responder aos agentes infeciosos de forma equilibrada e eficaz, mas tem todas as credenciais para trabalhar perfeitamente, uma vez que esteja totalmente desenvolvido. A criança pode adoecer com mais frequência se tiver um irmão mais velho que frequenta a creche ou a escola primária, se viver numa casa pequena com muitas pessoas, se os pais fumarem, se for alérgico ou se tiver predisposição genética para contrair infeções.

Como prevenir as infeções respiratórias recorrentes nas crianças

Se tiver um filho com menos de 5-6 anos de idade que adoece com frequência, tenha em consideração que, geralmente, as crianças não são sujeitas a doenças do sistema imunológico e que se trata de um problema quase "fisiológico". No entanto, o pediatra deverá definir o diagnóstico das infeções respiratórias recorrentes. Neste caso, é geralmente contraprodutivo estimular o sistema imunológico com substâncias agressivas, sendo mais vantajoso apoiar a criança com substâncias que ajudem o seu sistema imunológico a funcionar melhor, sem estimulá-lo em excesso e sem alterar o seu funcionamento. Às vezes, se a criança estiver a frequentar uma creche e, na medida em que for possível, pode ser suficiente retirar temporariamente a criança da creche para resolver o problema. Se não for possível ficar com a criança em casa, então deve-se tentar intervir no sistema imunológico, tentando torná-lo mais eficiente contra os agentes patogénicos. No caso das crianças mais crescidas e dos adultos – que não sofram de deficiências imunológicas – seria apropriado, em primeiro lugar, eliminar ou reduzir o impacto das condições favoráveis mencionadas acima e ajudar o sistema imunológico de forma não agressiva. É muito importante evitar um estilo de vida sedentário e praticar exercício regularmente. Para as crianças é sempre fundamental as brincadeiras ao ar livre, em qualquer época do ano. Para tratar o fenómeno das infeções respiratórias recorrentes, não existem medicamentos eficazes e totalmente seguros no mercado. Por outro lado, existem plantas medicinais utilizadas desde há séculos que podem ser de grande ajuda, devido à sua ação muito delicada e, ao mesmo tempo, suficientemente eficaz. Caso sejam utilizadas regularmente durante o Inverno, estas plantas conseguem limitar o número de infeções e reduzir o tempo de tratamento. Isto permite a muitas crianças, enfrentar os meses de inverno com a maior serenidade possível.

Plantas e substâncias naturais para a prevenção de infeções respiratórias recorrentes

Entre as plantas mais interessantes para ajudar o organismo no caso de infeções respiratórias recorrentes, encontramos a Equinácea, a Uncaria (mais adequada para a administração em adultos) e o Sabugueiro. As propriedades destas plantas foram verificadas com métodos científicos modernos, tanto em laboratório, como no homem adulto e, no caso da Equinácea, também na criança. Tais estudos mostraram que a Equinácea aumenta o número de células que

nos defendem contra a agressão de vírus e bactérias (linfócitos, granulócitos, macrófagos, etc.), e faz com que as células do sistema imunológico produzam substâncias que ajudam o corpo a erradicar os agentes infeciosos.
A Uncaria, por sua vez, atua positivamente nas defesas imunológicas, e descobriu-se que a sua ação é ainda mais eficaz se tomada em conjunto com a Equinácea, porque as duas plantas trabalham em sinergia para sustentar o sistema imunológico.
O Sabugueiro é uma planta utilizada pelo homem desde as épocas mais antigas, pelas suas propriedades saudáveis, pois contém um grupo de substâncias, os flavonoides, que são capazes de limitar a ação do vírus, impedindo que este se ligue às células do organismo, minimizando assim a sua capacidade prejudicial. Este efeito do Sabugueiro pode apoiar significativamente a ação imunomoduladora de plantas como a Equinácea e a Uncaria, aumentando a eficácia da resposta do organismo contra os vírus. As ações destas plantas, por si só ou em combinações equilibradas, ajudam adultos e crianças a lidar melhor com as infeções; na verdade, o sistema imunológico fica mais preparado para responder aos ataques de vírus e bactérias, desativando mais rapidamente o estado de alerta inflamatória causado por eles.
Estas plantas ou as suas combinações podem ser tomadas em ciclos de 20 dias consecutivos, com intervalos de duas semanas, que começam normalmente no início do outono, mas podem começar a serem tomadas em qualquer momento do inverno, se surgir a necessidade.

Quadro 2: Como se pode proteger das infeções e limitar a contaminação

- Evite o contacto muito próximo com pessoas que têm gripe ou constipação;
- Evite tocar o rosto (especialmente a boca e o nariz) com as mãos, se não as tiver lavadas;
- Quando espirrar ou tossir, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel; se não tiver um lenço à mão, tente cobrir a boca e o nariz com a parte interior cotovelo;
- Troque de lenço com frequência e lave bem as mãos depois de o utilizar;
- Se espirrar ou tossir cobrindo a boca com as mãos, lave-as imediatamente com sabão. Não toque em nenhuma superfície antes de as ter lavadas;
- Uma importante medida de prevenção contra as doenças respiratórias virais é comer regularmente frutas e vegetais frescos em grandes quantidades.

Porquê escolher uma Farmácia Apoteca Natura?

Apoteca Natura é uma **Rede internacional de Farmácias**, capaz de ouvir as pessoas e orientá-las para um caminho de **Saúde Consciente**; especializada nas principais **necessidades de tratamento e prevenção**. A Apoteca Natura está constantemente à procura de uma total integração **no setor da saúde** e oferece uma seleção cuidadosa de produtos, com um foco particular sobre os **produtos naturais**. No meio deste caminho de saúde está a **Pessoa**, o respeito pelo seu organismo e pelo **ambiente** em que ela vive.

Cuidamos de si **de coração**

Do peso à sua saúde

Estômago e intestino no centro da sua saúde

Faça luz no seu **sono**

Colha a flor **de todas as idades**
OSTEOPOROSE E MENOPAUSA

A saúde das **vias respiratórias**

O ambiente é saúde

Pro**mova** a sua saúde

A felicidade é saúde

FSC

FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA
Para uma saúde consciente

www.apotecanatura.pt

Farmácias Portuguesas

PTAPORESOPU-A