



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

TOSSE

A tosse representa a expulsão violenta e súbita do ar das vias aéreas inferiores, o que protege os pulmões contra a aspiração e promove o movimento de secreções e outros constituintes das vias aéreas inferiores para a faringe e boca. É um acto reflexo desencadeado pela estimulação dos receptores das vias sensoriais respiratórias vagais, funcionando como um **mecanismo de defesa primário para a proteção das vias aéreas**, com remoção de substâncias estranhas ou irritantes, secreções patológicas, corpos estranhos, etc.

Uma irritação e/ou inflamação e/ou infeção da via aérea superior e/ou dos pulmões podem causar tosse. Esta serve como um reflexo protector para impedir que o muco e/ou o pus se acumulem nos pulmões. Tossir é apenas um sintoma, pelo que é importante procurar a sua causa.

O que procurar?

Corrimento nasal, dor de garganta e febre acompanham frequentemente a tosse.

Alergia ou irritação da garganta podem causar uma tosse seca.

Um gotejamento nasal posterior pode causar tosse, que é mais intensa à noite quando a criança está deitada.

Tossir, por vezes, pode ser um sinal de problemas pulmonares. Acompanha-se geralmente de respiração rápida e a tosse pode significar que há uma pneumonia, particularmente se a criança tem febre. Em crianças com asma, a tosse pode ser o único sintoma que os pais notam.

Crianças jovens podem inalar objectos pequenos, como brinquedos, amendoins (muitas vezes não notado pelos pais). Isto pode produzir problemas imediatos ou pode resultar só numa tosse e/ou pieira crónicas.

Na laringite estridulosa, a tosse é semelhante ao "latido da foca" e pode associar-se a estridor (som áspero), a movimentos torácicos exagerados e a angústia.

Peça ajuda médica imediatamente se:

1. Respiração superficial e/ou rápida ou dificuldade respiratória
2. Lábios ou unhas azulados
3. Paragem respiratória, mesmo que momentaneamente
4. Espasmos que causam sufocação, uma cor azulada dos lábios ou vómitos persistentes
5. Escarro com sangue ou muco
6. Tosse de início súbito numa criança que poderia ter inalado um objecto pequeno. Qualquer outra sugestão de inalação de corpo estranho

Peça ajuda médica dentro de algumas horas se:

1. Pieira
2. Tosse seca, espasmódica tipo "latido de foca" com evidência de dificuldade respiratória
3. Ligeiro aumento da frequência respiratória
4. Febre durante mais de 72 horas
5. Lactente com menos de 3 meses
6. Corrimento nasal amarelo ou esverdeado
7. Dor torácica
8. Vómitos repetidos com a tosse

Marque uma consulta se:

1. Tosse com pelo menos duas semanas de duração
2. Tosse que interfere com o sono

O que pode fazer



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

O tratamento depende do tipo e da causa da tosse, mas como medidas gerais pode fazer:

Evite a exposição ao fumo de tabaco.

Reforce da ingestão de líquidos.

Fraccione as refeições.

Lavagens nasais com soro fisiológico ou WET Mini Spray Nasal ou Unimer Isotónico e, se necessário, aspiração nasal/assoar-se (várias xs/dia).

Pode fazer uma mistura calmante, misturando quantidades iguais de mel (xarope de milho para crianças com menos de um ano) e de limão concentrado ou o “xarope de cenoura” (bater a cenoura no liquidificador, coar na peneira e depois acrescentar mel e ferver até virar um xarope ou cortar a cenoura às rodela finas e adicionar açúcar mascavado). Use, também, líquidos mornos como chá de limão com mel. O mel, em particular o mel escuro, tem vários benefícios: repara os tecidos, é antioxidante, antimicrobiano e é considerado seguro após 1 ano de idade; as substâncias doces do mel causam reflexos de salivação, secreção de muco e feitos sedativos na tosse; é barato e nutritivo.

A tosse devida a gotejamento nasal posterior é mais intensa à noite. Deverá fazer reforço hídrico, atmosfera húmida e aplicar soro fisiológico e/ou água dor mar esterilizada. Poderá ser necessário usar descongestionantes nasais antes de deitar.

Xaropes para a tosse (antitússicos*) raramente são úteis, embora alguns expectorantes possam soltar as secreções. Muito raramente, quando a tosse interfere com o sono, o trabalho ou a educação, ou causa vómitos ou dor torácica, poderá haver necessidade de prescrever medicamentos (apenas pelo pediatra porque estes podem diminuir a protecção que a tosse provoca).

Última actualização em 24-12-2023.

* Compostos com codeína são desaconselhados em crianças e grávidas. Caso seja prescrito um antitússico ele deve ser utilizado durante períodos curtos (no máximo, uma semana) e sobre vigilância médica. Quando a tosse é acompanhada de expectoração, não se devem tomar medicamentos para tentar suprimi-la, porque esta, como já vimos, tem uma função útil para o nosso organismo.