



Dezembro 2016

6ª EDIÇÃO



**FARMÁCIA ABREU**  
O seu bem estar é a nossa prioridade  
*Farmácia Ramos*

Nesta edição falamos de:

Constipações e tipos de Tosse

1

Através do site da Farmácia Abreu pode ter acesso a:

- Promoções mensais;
- Farmácia de serviço;
- Eventos a realizar.

[farmacia-abreu24.webnode.pt](http://farmacia-abreu24.webnode.pt)

## CONSTIPAÇÕES e tipos de TOSSE

Já falamos numa edição anterior das diferenças entre GRIPE e CONSTIPAÇÃO.

### As Constipações são caracterizadas por:

- Congestão e corrimento nasal intenso;
- Comichão e vermelhidão no nariz;
- Diminuição ou perda do olfato e do paladar;
- Espirros;
- Olhos lacrimejantes;
- Dor de cabeça e/ou de garganta;
- Rara/ligeira febre.

Sabemos que as constipações são doenças de Inverno. Algumas pessoas durante quase toda a estação apresentam um ou mais sintomas.

As constipações são causadas por vírus, principalmente **Rinovírus**, e são doenças infecciosas do trato respiratório superior, ou seja, da cavidade nasal, garganta e orofaringe.

### Como se transmite:

A infeção ocorre de pessoa para pessoa através de aerossóis, ou seja, secreções respiratórias contaminadas.

Basta a pessoa **tossir, espirrar ou falar perto** de alguém para os vírus se transmitirem.



Também podemos ficar infetados através do contacto direto com gotículas com vírus (mãos ou superfícies contaminadas).

### Como prevenir:

É simples. Devemos lavar as mãos com frequência e sempre que tossirmos ou espirrarmos devemos fazê-lo para um lenço de papel ou para o antebraço.

### Para tratar:

Os sintomas tendem a atenuar-se com **repouso**, ingestão de **líquidos** (águas, sumos e chás) e a **não exposição a ambientes frios ou com fumo**.

*Por vezes há necessidade de recorrer a medicamentos quando os sintomas tendem a não abrandar, sendo os mais frequentes **Antigripais** e **Descongestionantes Nasais**.*

### O que é a Tosse?

Ora bem, sabemos perfeitamente que quando estamos constipados ou engripados, temos tosse com frequência, especialmente tosse produtiva, com expetoração.

A Tosse é um **reflexo do nosso corpo** para eliminar algo que nos está a prejudicar. Ao tossir vamos expelir os vírus que nos estão a causar doença.

### E a expetoração?

Também é um reflexo do nosso corpo. Os vírus ou bactérias que nos estão a infetar não se conseguem mexer tão bem, nem se multiplicam tanto se o meio onde estão for viscoso.

**Por esse motivo umas células especializadas do nosso trato respiratório vão produzir Muco. O muco é a chamada expetoração e é eliminada quando tossimos.**

### E a Tosse Seca?

A tosse seca é mais complexa.

Neste caso o que sentimos é uma constante comichão na garganta e na traqueia e uma tosse quase constante.

A maioria das vezes é **simples de tratar** e causada por um alérgeno, como a tosse alérgica, e o reflexo normal do nosso corpo é elimina-lo através da tosse.

### Importante:

Qualquer que seja o tipo de tosse, caso não atenuar, devem aconselhar-se com o seu Farmacêutico.

**Ele o encaminha da melhor forma possível.**

Dra. Ana Abreu  
(Farmacêutica)



Queremos mais uma vez relembrar a nossa gratidão a todos os nossos clientes e amigos e às suas respetivas famílias por fazerem parte da nossa vida e do nosso dia a dia.

O ano 2016 foi cheio de alterações, de novidades e de esperanças. Partilhámos alegrias e desgostos com todos vós...

Esperamos que o próximo ano nos traga mais novidades e que venham de encontro às vossas necessidades.

**Os votos de um Natal Santo e Alegre e um ano 2017 cheio de Surpresas, Paz e Gratidão**

**Nunca se esqueçam que nós só aqui estamos porque todos vós nos fazem existir...**

**Um grande OBRIGADO**

Dr. Aurélio Abreu  
(Diretor Técnico)