



programa  
**TRATAR  
DE MIM**

✉ [tratardemim@apifarma.pt](mailto:tratardemim@apifarma.pt)  
➔ [www.apifarma.pt/tratardemim](http://www.apifarma.pt/tratardemim)  
f [www.facebook.com/  
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)



MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS A RECEITA MÉDICA  
PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

# Dor de garganta

As dores de garganta são muito comuns e são geralmente causadas por uma infecção vírica (provocada por um vírus), que passa por si só. A dor de garganta pode também ser resultado de uma infecção por bactérias ou fungos. Sejam causadas por vírus, bactérias ou fungos, as dores de garganta podem ser sintoma de amigdalite, faringite ou laringite, dependendo de onde se localiza a infecção.

As alergias, o refluxo gastroesofágico, o fumo, o álcool, o frio e a baixa humidade do ar também podem causar irritação ou secura da garganta.

## O que posso esperar que aconteça?

**Quanto tempo podem durar os sintomas?** A dor de garganta pode durar entre 3 a 7 dias (e um máximo de duas semanas), habitualmente sem necessidade de tratamento anti-infeccioso.



**Vou precisar de antibióticos?** Para a maioria das infecções não irá necessitar de recorrer a antibióticos, pois são provocadas por vírus. Os antibióticos eliminam as bactérias, mas não os vírus. Não se esqueça que os antibióticos são medicamentos que necessitam obrigatoriamente de receita médica.

No caso de uma amigdalite, pode verificar se tem pus nas suas amígdalas (glândulas internas da garganta junto ao pescoço), que toma a forma de pontos esbranquiçados. Se estes existirem, associados a febre e ausência de tosse, é provável que se trate de uma infecção bacteriana.

Tratar de Mim é um programa de literacia em saúde desenvolvido pela APIFARMA - Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica, em parceria com a ANF - Associação Nacional das Farmácias, a DGS - Direcção-Geral da Saúde, o INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed para a consciencialização da população portuguesa para a importância da utilização responsável e segura dos medicamentos não sujeitos a receita médica para o alívio e tratamento dos sintomas de saúde de menor gravidade.



programa  
**TRATAR  
DE MIM**



Conserve sempre os seus medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças, e verifique regularmente os prazos de validade.

Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos e guarde-os sempre junto do medicamento respectivo.

Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora do prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

Em caso de dúvida sobre sintomas ou diagnóstico consulte o seu médico.

Para mais informações sobre os medicamentos não sujeitos a receita médica aconselhe-se com o seu farmacêutico.

Este folheto está disponível em [www.apifarma.pt/tratardemim](http://www.apifarma.pt/tratardemim).

Para mais informações contacte a linha saúde 24: 808 24 24 24

🏠 Rua Pêro da Covilhã, 22,  
1400-297 Lisboa Portugal

☎ T. 21 300 50 80

✉ [tratardemim@apifarma.pt](mailto:tratardemim@apifarma.pt)

🌐 [www.apifarma.pt/tratardemim](http://www.apifarma.pt/tratardemim)

📘 [www.facebook.com/  
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

## O que posso fazer para ficar melhor - agora e no futuro?

Para alívio dos sintomas da dor de garganta deverá ingerir alimentos líquidos ou cremosos, não muito quentes nem muito frios, beber muita água, existindo também medicamentos que podem ajudar, na forma de pastilhas, em *spray* ou elixir. Poderá, ainda, gargarejar com água salgada morna para ajudar a reduzir o inchaço e a dor.

- Evite fumar e frequentar ambientes com fumo.
- Beba, pelo menos, 6 a 8 copos de água, sobretudo se estiver com febre, pois a hidratação é muito importante.

Se necessário, consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto ao modo de utilizar os medicamentos.

## Quando devo consultar o médico?

- **Febre:** temperatura corporal acima do normal - rectal igual ou superior a 38°C, oral ou timpânica (ouvido) superior a 37,6°C ou axilar (axila) igual ou superior a 37,2°C.
- **Respirar:** se sentir dificuldades em respirar e se parecer que a sua garganta está a “fechar-se”.
- **Engolir:** se sentir muita dificuldade em engolir.
- **Intensidade da dor:** se a dor é muito intensa e não responde aos analgésicos.
- Em caso de **rouquidão persistente**.
- Se os seus sintomas forem tão acentuados que afectem gravemente a sua qualidade de vida e condicionem o seu dia-a-dia.
- Caso tenha o sistema imunitário fragilizado.

