

EBOOK

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A **TOSSE**

O que ela diz sobre a sua saúde,
sua importância e tratamentos.



SOBRE ESSE EBOOK

Este Ebook possui um índice clicável para facilitar a sua navegação. Assim, você pode seguir para seus principais pontos de interesse e voltar para o índice de maneira mais rápida.

Este guia é composto por dados e estudos realizados pelo time de produção de conteúdo do Phitóss e a compilação de informações de fontes oficiais e seguras como: Ministério da Saúde, Portal do Governo do Estado de São Paulo, Portal Drauzio Varella, Associação Brasileira de Fitoterapia (ABFIT), endereços disponíveis de maneira pública na Internet.

No fim deste material, você encontra links para o nosso site e também para nossas redes sociais, nos faça uma visita :)

Boa leitura.

SUMÁRIO

- 1 O que a tosse diz sobre a sua saúde?
- 2 Como se classifica a tosse?
- 3 Como age o xarope expectorante
- 4 Cuidados com seus pulmões

INTRODUÇÃO

Conhecida por ser uma convidada indesejada, ela incomoda, é irritante e, por vezes, chega a nos cansar. Mas apesar de chata, a tosse é um importante **reflexo natural do aparelho respiratório**, que existe para nos avisar quando algo não vai bem em nossos pulmões, como a manifestação de uma gripe, asma, ou de doenças respiratórias mais sérias, como a pneumonia e variantes da **Covid-19**.

Em 2019, um ano antes do boom de casos que explodiram por todo o mundo em razão da pandemia causada pelo novo Coronavírus, os problemas respiratórios já representavam cerca de 506,9 mil internações hospitalares de usuários dos planos de saúde, conforme resultado do Mapa Assistencial da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), e mais de 200 mil internações, por ano, na rede pública de saúde.

Mais que causar alarde, dados como esses servem de alerta para que possamos intensificar o cuidado com as

vias respiratórias, a principal porta de entrada para agentes nocivos presentes no ar, como os vírus e as bactérias, que podem desencadear crises agudas de tosse e causar sérios danos à saúde. Parte dessa precaução passa também pela conscientização do risco causado pelo uso indiscriminado dos xaropes.

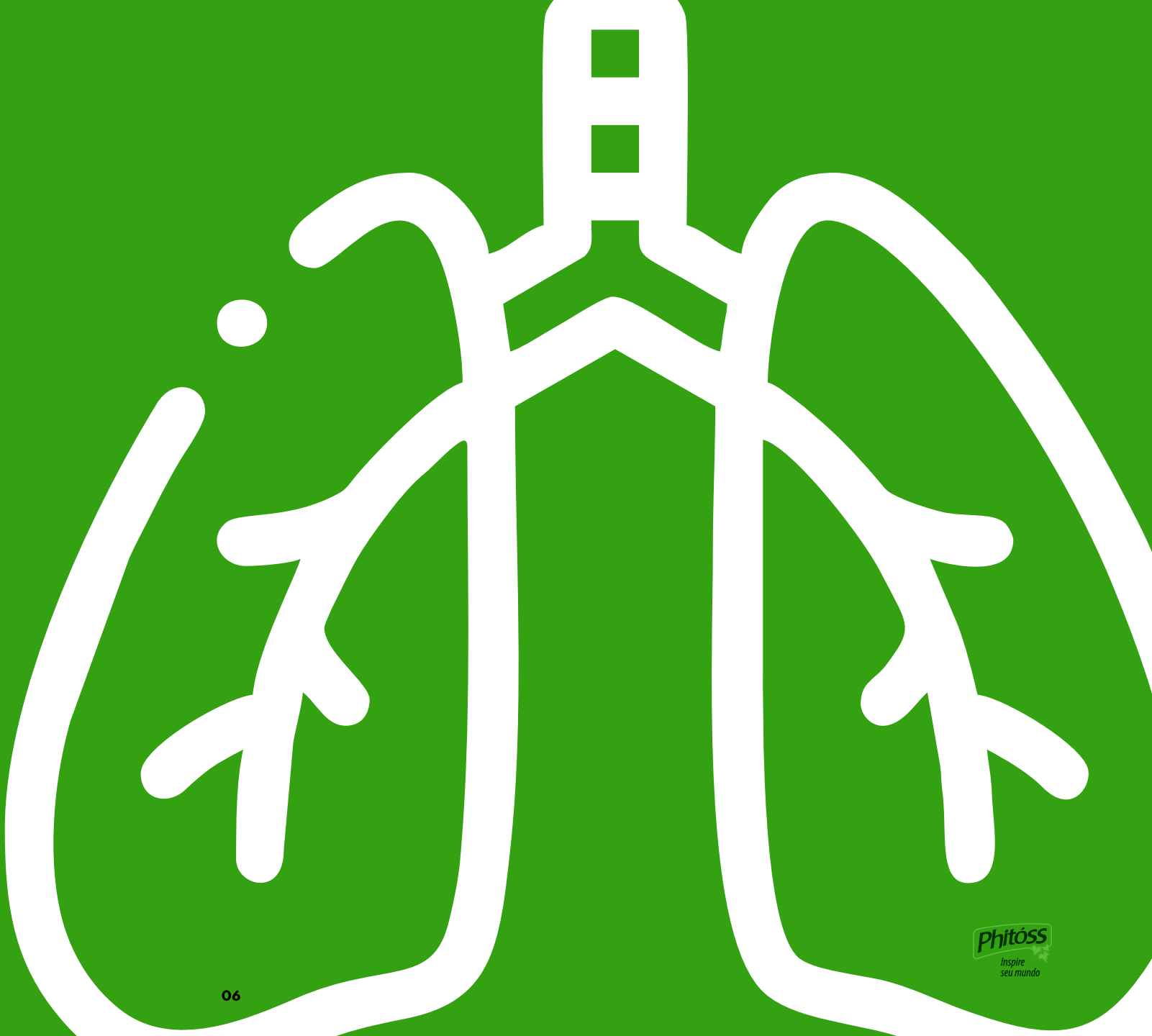
Quando ministrados sem orientação médica, esse tipo de medicamento pode encobrir e até mesmo agravar quadros mais graves. Por isso, o Phitóss acredita na importância de esclarecer todas as dúvidas sobre o tema para um

tratamento seguro e eficaz através da fitoterapia, tornando-a acessível a um número cada vez maior de pessoas. Afinal, quando o assunto é o cuidado de quem você mais ama e o combate à tosse, a gente é especialista. Então, leia o material completo preparado pelo time do Phitóss.

Boa leitura!

Nossos pulmões são como um filtro natural

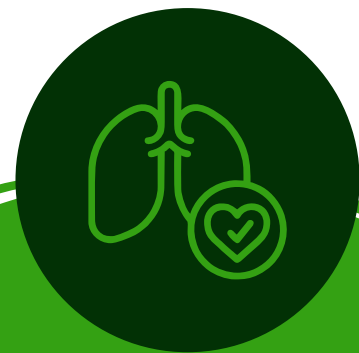
Eles protegem o organismo da
invasão de vários poluentes e
infecções nocivas presentes no ar.
Vamos entender como eles
funcionam?



Dez segundos após o nascimento de um bebê, seus pulmões entram em ação para respirar pela primeira vez. O choro do recém nascido ajuda a expulsar o líquido amniótico de dentro dos pulmões, substituindo-o por oxigênio. A partir daí, o órgão nunca mais para de trabalhar!

Passado esse período da vida, a **função pulmonar** começa a declinar lentamente para todos nós. O que muda é a velocidade com que esse declínio acontece e os diferentes fatores que podem influenciar negativamente ou positivamente a nossa **saúde respiratória**, desde hábitos alimentares e físicos, quadros de ansiedade, tabagismo à exposição a agentes poluentes e doenças respiratórias como pneumonia, asma, bronquite e enfisema pulmonar, que podem alterar a frequência respiratória de uma pessoa para outra.

Aos 30 anos, um indivíduo já inspirou e expirou o equivalente a 250 milhões de vezes, atingindo sua capacidade pulmonar máxima.





**Um adulto saudável
inala, em média,
500 mililitros de ar
a cada respiração.**

O **sistema respiratório** é responsável por garantir a captação de oxigênio do meio ambiente e a liberação do gás carbônico, realizando as trocas gasosas. É comum que, durante a inspiração do ar, algumas **impurezas** dispersas no ambiente consigam entrar no nosso corpo. Então, ao passar pela traqueia, esse ar é umedecido, aquecido e filtrado para que tais agentes nocivos não atinjam os pulmões. O corpo humano é realmente perfeito, não é?

Todas as partes trabalham em perfeita harmonia através de movimentos involuntários, ou seja, que não dependem da nossa vontade.

Os pulmões funcionam como um verdadeiro filtro natural que protege nosso organismo da invasão de vários poluentes e infecções nocivas.

Mas que podem ficar comprometidos quando essa barragem não funciona e acabamos inalando substâncias nocivas presentes no ar, e que são a porta de entrada para várias doenças respiratórias.



Doenças pulmonares

São a quarta principal causa de mortes no Brasil

Só no estado de São Paulo, os problemas respiratórios são responsáveis por 12% dos óbitos, segundo dados do Ministério da Saúde, sendo a pneumonia, doença responsável por mais de 200 mil internações por ano, somente pelo SUS, e pela morte de 1,2 milhão de crianças no mundo, segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde.





1

O que a tosse diz sobre a sua saúde?



“A tosse é um reflexo natural do aparelho respiratório que surge como consequência de um processo irritativo.”

Portal Drauzio Varella

Em geral, a tosse surge de uma coceirinha na garganta, o que dentro de uma explicação mais técnica sugere que ela seja uma contração espasmódica, que ocorre de maneira repentina e repetitiva, resultando na expulsão de ar dos pulmões. Ou seja, ela é uma reação de defesa do organismo desencadeada justamente para se livrar de agentes e demais impurezas nocivas que não tenham sido filtrados ou barrados pelo aparelho respiratório, como, por exemplo:

- ✓ **Vírus, bactérias, ácaros, poeira, fungos;**
- ✓ **Exposição à poluição e fumaça das cidades;**
- ✓ **Uso de cigarro e outros agentes químicos;**
- ✓ **Problemas respiratórios, gástricos e cardíacos;**
- ✓ **Engasgo com uma porção de alimento que “desceu pelo lugar errado”.**

Quando devo me preocupar?

Embora a estimativa seja de que 8% da população mundial conviva com a tosse, especialmente nas regiões metropolitanas, e nos meses mais secos e frios do ano, muitas pessoas não a consideram como um problema que mereça uma visita ao consultório médico. No entanto, por se tratar de um sintoma de doenças variadas, que vão desde o resfriado comum ao câncer de pulmão e à Covid-19, a tosse pode se agravar ao longo do tempo e afetar negativamente a qualidade de vida da pessoa.

Por isso, é sempre importante procurar orientação médica e investigar a causa. Além do histórico do paciente e do exame clínico, alguns exames de imagem – como radiografia, tomografia do tórax, nasofibrolaringoscopia –, função pulmonar, testes alérgicos e outros laboratoriais podem ser solicitados para um diagnóstico mais preciso.





2

Como se classifica a tosse?

Diagnóstico depende do tempo de duração

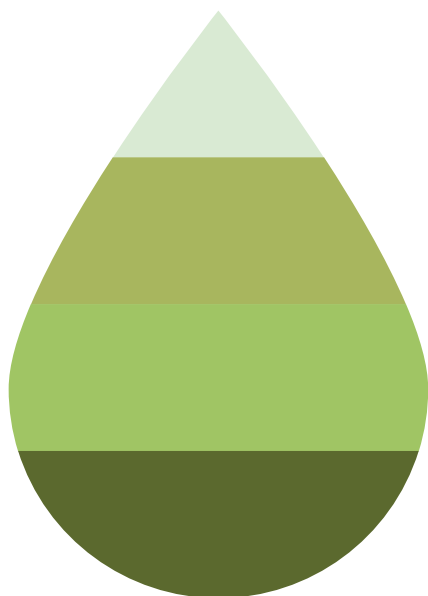
Tosse de curta duração ou aguda

O sintoma dura até três semanas e, na maioria das vezes, é infecciosa. As causas mais comuns são resfriados, gripes, rinite alérgica e asma.

Tosse de longa duração ou persistente

O sintoma permanece com o tempo. Aqui se encaixam as tosses subagudas, que costumam durar de três a oito semanas, e as crônicas que permanecem mais que oito semanas.

Outro dado importante para o diagnóstico é o aspecto da secreção da tosse produtiva



Aquosa e clara

Associada à alergias, infecções virais das vias respiratórias superiores, asma ou irritações provocadas pelo fumo.

Mais espessa, amarelada ou esverdeada

Pode indicar bronquite, sinusite ou pneumonia.

Marrom e vermelha

Indicam presença de sangue e sugerem irritações graves, como pneumonia, tuberculose ou câncer de pulmão.

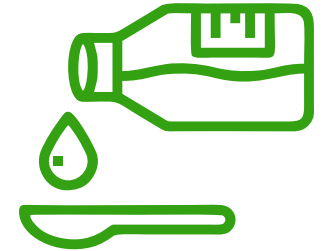
**O xarope errado
pode causar
complicações**
E não a cura
da tosse!



O que seria para fazer bem, pode causar um verdadeiro estrago na sua saúde. Muita gente nem imagina que o xarope escolhido sem orientações, e de forma errada, pode agravar e até mesmo encobrir um quadro mais grave de infecção das vias aéreas ou dos pulmões. Portanto, é importante ficar atento à diferenciação correta da causa da tosse.

Dois são os seus tipos comuns, como já vimos: a seca, ou seja, aquela que não possui catarro, e em geral, é causada por alergias, refluxo gastroesofágico, vírus e tempo seco; e a tosse produtiva, com presença de muco ou catarro, consequente de infecções bacterianas, cigarro, poluentes do ar e outros fatores.

Via de regra, existem três tipos de xaropes para combater os sintomas indesejados da tosse:



 Xaropes Antinflamatórios ou antitussígenos

Indicados para tosse seca

 Xaropes Fluidificantes

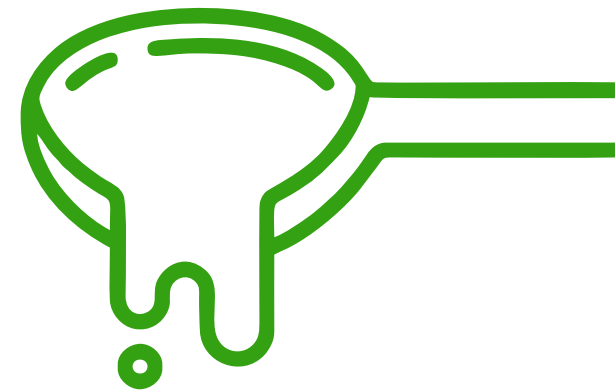
Indicados para tosse produtiva

 Xaropes Expectorantes

Indicados para tosse produtiva

Se usado em casos de tosse produtiva, os xaropes antitussígenos acabam por inibir o reflexo da tosse e consequentemente bloqueiam a expulsão da secreção existente, o que pode ocasionar complicações e danos graves à saúde do paciente.

No caso dos xaropes fluidificantes, que têm o poder de aumentar a viscosidade do muco e, assim, de facilitar sua expulsão ou absorção pelo próprio organismo, **só devem ser utilizados após criteriosa avaliação de um profissional médico**, nos casos em que a tosse está limitando a vida do paciente.



3 Como age o xarope expectorante?

A presença do catarro
é um dos principais
sinais que dão início à
tosses carregadas





O sistema mucociliar, como o próprio nome sugere, é responsável pela movimentação do muco produzido pelas células caliciformes e pelas glândulas dos brônquios.

Pode passar despercebido, mas, todos os dias, seu organismo produz um volume específico de muco, e graças a ele, as impurezas presentes no ar não ficam alojadas dentro dos pulmões. Já deu pra perceber que o sistema mucociliar é como um guardião das vias aéreas, né?

Mas quando acontece de surgir alguma doença no organismo, a produção de muco entra em desequilíbrio. Isso significa que em condições anormais o volume de

água que compõe esse muco, cerca de 95%, cai, tornando as secreções mais espessas e de coloração amarela-esverdeada, as quais são conhecidas como catarro ou esputo.

A presença do catarro é um dos principais sinais que dão início às tosses carregadas. E são sobre os sintomas dessa tosse carregada ou produtiva que os expectorantes agem, trabalhando para reduzir a viscosidade das secreções.

Portanto, a finalidade do expectorante é justamente a de aumentar o volume e diminuir a consistência do catarro para que as vias aéreas sejam liberadas.



4

Cuidados com seus pulmões para ter mais saúde respiratória

Nunca reprima a tosse

Como vimos, a tosse é um processo natural do nosso organismo que serve para ajudar os pulmões a eliminarem um agente estranho ou o muco formado durante uma gripe ou resfriado. Quando reprimimos a tosse, podemos causar uma séria e perigosa infecção pulmonar. Portanto, nunca segure a tosse! Caso ela persista, procure orientação médica. Em alguns casos, é recomendável o uso de expectorantes para ajudar na eliminação do muco e para diminuir o desconforto causado pela tosse.



Peça ajuda para expelir a secreção dos pulmões

Peça ajuda a um familiar ou amigo próximo para que, com as mãos em forma de colher ou concha, dê palmadas firmes e de forma alternada e rítmica na região das costas. Essa manobra fisioterápica também é conhecida como tapotagem, que ajuda a eliminar o muco dos pulmões, especialmente quando há tosse carregada de secreções.

Mantenha a cabeça elevada na hora de dormir

Quando elevamos a altura da cabeça, cerca de 15 graus, enquanto dormimos à noite, consequentemente reduzimos a produção de fleuma, muco produzido naturalmente pelo sistema respiratório para eliminar as “cacas de nariz” ou da garganta, evitando o fluido e a tosse noturna. Um travesseiro extra já é o suficiente para atingir a altura indicada.



Mantenha a casa limpa

Muitas doenças pulmonares são agravadas ou mesmo causadas pela exposição a agentes como ácaros, poeira e mofo. Esse último só precisa de um pouco de umidade para se reproduzir facilmente e causar um belo estrago nos pulmões.

Alguns dos sintomas mais comuns são inflamação das vias aéreas, rinite alérgica e ataques de asma. Para que você e sua família possam respirar sem risco, é necessário criar um ambiente limpo e seguro para seus pulmões. É importante limpar cada cantinho da casa, eliminando tapetes, carpetes e cortinas dos cômodos, além de fazer uso de purificadores e umidificadores de ar.

Saiba mais sobre o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento de doenças respiratórias

O uso de xaropes fitoterápicos tem se provado uma alternativa natural aos antibióticos e corticoides no tratamento de diversas doenças do sistema respiratório, como bronquite, asma e outros processos inflamatórios e alérgicos com tosse seca ou produtiva. Com efeitos terapêuticos conhecidos e comprovados, o extrato seco da planta *Hedera Helix* tem dupla ação, broncodilatadora e mucolítica, que aumenta a expectoração, eliminando as secreções das vias aéreas e facilitando a respiração.



CONCLUSÃO

Agora sim você pode voltar a respirar aliviado(a). Como vimos, sem a tosse seria difícil identificar que algo não vai bem nos nossos pulmões. Mas não é por isso que desejamos mantê-la por perto, não é mesmo? Por isso, é necessário não descuidar de uma rotina saudável, especialmente para que seus pulmões permaneçam livres de agentes nocivos que podem desencadear doenças respiratórias e consequentemente a tosse.

**O PHITÓSS ALERTA
AO PERSISTIREM OS
SINTOMAS, O MÉDICO
DEVERÁ SER CONSULTADO.**

SOBRE O PHITÓSS

Phitóss é um fitoterápico à base da planta hederá helix, indicado para o tratamento de resfriados comuns, relacionados à hipersecreção de muco e tosse produtiva e alívio sintomático de doenças inflamatórias ou crônicas das vias aéreas superiores.

O Phitóss acredita que todo cuidado inspira amor e cuidar de quem a gente ama, requer segurança e a garantia de que sempre estamos proporcionando o melhor. Por isso, nossos conteúdos são feitos para inspirar um mundo melhor através de práticas saudáveis e uma vida vivida com mais verde ao ar livre.

Venha nos conhecer ;)

