

# Doenças respiratórias: Sintomas, tratamento e vacinas

Doenças respiratórias, como a gripe, o vírus sincicial respiratório (VSR), a COVID-19 e os resfriados comuns, podem se espalhar nas comunidades. Essas doenças são mais frequentes durante o outono e o inverno. Muitas delas apresentam sintomas semelhantes: nariz escorrendo, tosse, dor de garganta, febre e outros. Esta página tem como objetivo solucionar dúvidas sobre como prevenir e controlar os sintomas associados a essas doenças.

- [Perguntas frequentes sobre gripe](#)
- [Recursos e políticas sobre COVID-19](#)
- Perguntas frequentes sobre o [Vírus Sincicial Respiratório \(VSR\)](#)

## Sintomas, diagnóstico e tratamento

### Quais são os sintomas comuns das doenças respiratórias?

Os sintomas mais comuns incluem:

- Tosse
- Febre
- Dores musculares
- Nariz escorrendo
- Falta de ar
- Dor de garganta
- Dor de cabeça
- Dor muscular ou dores no corpo

### Estou com sintomas de uma doença respiratória. Como posso saber qual doença tenho?

Se você apresentar os sintomas listados acima, faça um teste de COVID-19 em casa. Se o resultado for negativo, é possível que você esteja com outra doença respiratória. No geral, não é necessário fazer testes para gripe (influenza) ou VSR, principalmente se os sintomas forem leves e você não fizer parte do [grupo de risco](#) para desenvolver quadros graves. Se fizer parte do grupo de risco, talvez seja necessário procurar atendimento para realizar testes.

### O que devo fazer se estiver com sintomas?

#### *Sintomas leves: fique em casa*

Sintomas leves incluem: temperatura inferior a 37,8 °C (ou inferior a 39,1 °C para crianças com mais de 3 meses), dores no corpo ou tosse leve. Descanse, beba bastante líquido e monitore seus sintomas. Com sorte, você começará a se sentir melhor em alguns dias.

#### *Sintomas moderados: contate seu médico de atenção primária*

Se você apresentar sintomas moderados, como febre acima de 38 °C, tosse intensa ou falta de ar, entre em contato com o consultório do seu médico de atenção primária.

Para crianças com 3 meses de idade ou mais que não são imunossuprimidas, considera-se febre alta uma temperatura acima de 39,1 °C. Se seu filho ou sua filha tiver febre, tosse intensa ou falta de ar, entre em contato com o consultório do pediatra. Você também deve entrar em contato se a criança estiver mais sonolenta que o normal, não urinar há mais de 10

horas (se tiver 3 anos ou mais) ou há mais de 8 horas (se tiver menos de 3 anos). O pediatra poderá recomendar as próximas etapas.

Se você não tiver um médico de atenção primária ou se apresentar sintomas que necessitem de atenção imediata, há opções de atendimento de urgência:

- Agende uma consulta com o [Mass General Brigham Virtual Urgent Care](#).  
O Mass General Brigham oferece serviços de atendimento virtual de urgência convenientes e de alta qualidade para pessoas que estão em Massachusetts ou New Hampshire. Se você estiver com suspeita de COVID-19 ou outra doença respiratória, é possível se conectar de forma virtual e segura com um profissional de saúde. Observação: o atendimento virtual de urgência é destinado apenas a pacientes com 3 anos ou mais.
- Você também pode visitar um de nossos [centros de atendimento presencial de urgência](#).

### *Sintomas graves: procure atendimento de emergência*

Dirija-se ao Pronto-Socorro se apresentar sintomas graves, como:

- Dificuldade respiratória intensa
- Dor ou pressão persistente no peito
- Confusão mental ou tontura súbita
- Incapacidade de acordar ou de permanecer acordado
- Pele, lábios ou unhas com coloração pálida, acinzentada ou azulada, dependendo do tom de pele

Se não for possível ir ao pronto-socorro, ligue para o número de emergência (9-1-1 nos EUA).

### *Quais tratamentos estão disponíveis se eu tiver sintomas?*

- **COVID-19:** se o teste der positivo para COVID-19, há opções de tratamento disponíveis. [Saiba mais sobre essas opções no site do CDC](#).
- **Gripe:** existem tratamentos específicos, sobretudo para pessoas com maior risco de desenvolver casos graves. [Consulte o site do CDC para obter mais informações](#).
- **VSR:** não há tratamentos específicos disponíveis para o VSR.
- **Resfriado comum:** não existem tratamentos específicos para o resfriado comum.

## *Vacinas e prevenção*

### *Como posso prevenir doenças respiratórias?*

Você deve seguir as recomendações abaixo:

- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, usando um lenço de papel ou a manga da camisa, nunca as mãos.
- Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
- Limpe superfícies de uso frequente, como maçanetas e dispositivos móveis.
- Se uma criança fizer parte do grupo de maior risco para [gripe](#), [VSR](#) ou [COVID](#), considere limitar o tempo em locais fechados e cheios, como creches, supermercados ou centros comerciais.
- Estimule o aleitamento materno, que fornece anticorpos protetores e ajuda a prevenir infecções respiratórias em bebês.

Essas medidas ajudam a prevenir qualquer doença respiratória e são boas práticas para toda a família.

### *Quais vacinas estão disponíveis para prevenir doenças respiratórias?*

#### *Vacina contra a gripe*

- Todas as pessoas com [6 meses de idade ou mais](#) devem receber a vacina contra a gripe anualmente, no outono.

### Vacina contra a COVID-19

- Adultos
  - Adultos com 65 anos ou mais devem receber 2 doses, com intervalo de 6 meses entre elas.
  - Adultos de 19 a 64 anos com [condições médicas que aumentem o risco](#) de COVID-19, ou que convivam com pessoas de maior risco, devem receber uma dose.
  - Adultos saudáveis de 19 a 64 anos podem receber uma dose.
- Crianças
  - Todas as crianças de [6 a 23 meses](#) devem receber a vacina contra a COVID-19.
  - Crianças de 2 a 18 anos com condições médicas que aumentem o risco de COVID-19, ou que convivam com pessoas de maior risco, devem receber uma dose da vacina contra a COVID-19.
  - Crianças saudáveis de 2 a 18 anos que nunca foram vacinadas devem receber uma dose da vacina contra a COVID-19.
  - Crianças saudáveis de 2 a 18 anos que não se encaixam nas categorias acima podem receber uma dose da vacina contra a COVID-19.
  - Crianças de [6 meses a 4 anos de idade](#) podem precisar de múltiplas doses da vacina contra a COVID-19 para manter a imunização em dia.

### Vacina contra o VSR

- Adultos com [75 anos ou mais](#) devem receber a vacina contra o VSR.
  - Adultos a partir dos 50 anos que possuam [determinadas condições médicas](#) podem se beneficiar especialmente da vacinação contra o VSR. Isso inclui pessoas com doenças cardíacas e pulmonares ou com o sistema imunológico enfraquecido. Consulte o [site do CDC](#) para conferir a lista completa de condições.
  - Adultos com 75 anos ou mais devem receber a vacina contra o VSR.
- Recomendada para [gestantes](#) entre 32 e 36 semanas de gestação, durante os meses de setembro a janeiro. Observe que apenas a vacina Abrysvo é aprovada para uso na gestação. Mulheres que já receberam a vacina contra o VSR em uma gestação anterior não devem recebê-la novamente em futuras gestações. Nesses casos, o recém-nascido deve receber o anticorpo monoclonal Nirsevimab se nascer durante a temporada do VSR.
- Até o momento, a vacina contra o VSR é considerada de dose única. Ou seja, não há necessidade de reforço após a primeira aplicação.

### Onde posso tomar essas vacinas?

A maioria das farmácias oferece vacinas contra gripe, COVID e VSR.

Muitos consultórios de atenção primária e especialidades do Mass General Brigham também disponibilizam essas vacinas durante consultas de rotina.

### Recursos adicionais

#### Gripe

- [Prevenção da gripe sazonal | CDC](#)
- [Perguntas frequentes e locais de vacinação contra gripe e COVID-19 | Mass General Brigham](#)

#### COVID-19

- [Informações sobre a vacina contra a COVID-19 | Departamento de Saúde Pública de Massachusetts \(MA DPH\)](#)
- [Vacinas e reforços contra a COVID-19 | Mass General Brigham](#)

#### VSR

- [Vírus Sincicial Respiratório \(RSV\) | CDC](#)
- [Vírus Sincicial Respiratório \(RSV\) | Mass General Brigham](#)

Atualizado em 15 de outubro de 2025