

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 possuem [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 Nirsevimabe 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