



Guia para o uso inteligente de antibióticos

Para o controle de tosse, resfriados, espirros e germes

**DO
BUGS
NEED
DRUGS?**

 Alberta Health
Services

Este recurso também está disponível nas seguintes traduções:

- Blackfoot
- Cree
- Dênesųłı́né
- Stoney

- Árabe
- Bengali
- Chinês
- Francês
- Hindi
- Coreano
- Malaiala
- Oromo
- Pashto
- Persa
- Punjabi
- Somali
- Espanhol
- Suaíli
- Tagalo
- Tigrínia
- Ucrainiano
- Urdu
- Vietnamita

Do Bugs Need Drugs, Controle de Doenças Transmissíveis, Alberta Health Services.

DBND@ahs.ca

www.dobugsneeddrugs.org

© 2022 Alberta Health Services,
População Provincial e Saúde Pública



Esta obra está licenciada sob uma licença **Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International**.

Para ver uma cópia desta licença, consulte

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Você é livre para copiar, distribuir e adaptar a obra para fins não comerciais, desde que a atribua à Alberta Health Services e cumpra os outros termos da licença. Caso altere, transforme ou desenvolva esta obra, você poderá distribuir o trabalho resultante somente sob a mesma licença, semelhante ou compatível. A licença não se aplica a marcas registradas, logotipos ou conteúdo da AHS cujos direitos autorais não sejam propriedade da Alberta Health Services.

Declaração de isenção de responsabilidade:

Este material destina-se apenas a informações gerais e é fornecido "como está", "onde está". Embora esforços razoáveis tenham sido feitos para confirmar a precisão das informações, a Alberta Health Services não faz nenhuma representação ou garantia, expressa, implícita ou estatutária, quanto à precisão, confiabilidade, integridade, aplicabilidade ou adequação a uma finalidade específica de tais informações. Este material não substitui o aconselhamento de um profissional de saúde qualificado. A Alberta Health Services se isenta expressamente de qualquer responsabilidade pelo uso desses materiais e por quaisquer reivindicações, ações, demandas ou processos decorrentes de tal uso.



Do Bugs Need Drugs

Resistência a antibióticos	2
Higiene das mãos	4
Bactérias e vírus	6
Febre	7
Resfriados e coriza	8
Influenza	10
Sinusite	12
Dor de garganta	14
Dor de ouvido	16
Tosse	18
Sintomas graves que devem ser checados por um profissional médico ...	20
Sinais de emergências em saúde	22

Resistência a antibióticos

O que é resistência a antibióticos?

- **Uso de qualquer antibiótico**, seja pelas razões certas ou erradas, pode levar à resistência aos antibióticos. Para limitar o desenvolvimento de resistência a antibióticos, **antibióticos só devem ser usados quando realmente necessário**.
- A resistência a antibióticos é um mecanismo de defesa das bactérias que lhes permite sobreviver e se multiplicar, mesmo quando um antibiótico está presente. Bactérias que têm resistência a antibióticos são às vezes chamadas de **"superbactérias"**.
- Quando as bactérias adquirem resistência a antibióticos, os antibióticos que foram efetivos no passado já não são mais.
- Infecções causadas por bactérias resistentes a antibióticos são difíceis e às vezes impossíveis de tratar. Isso pode resultar numa doença mais longa e possivelmente morte.
- Lembre-se, as bactérias são resistentes - **NÃO VOCÊ!** Mesmo pessoas muito saudáveis que nunca tomaram antibióticos podem ser infectadas com bactérias resistentes a antibióticos de outras fontes.

*Antibióticos **não ajudam** a tratar infecções virais, como resfriados, influenza e bronquite (resfriados no peito).*

O uso de antibióticos para essas infecções pode levar à resistência a antibióticos.

O que você deve fazer?

- **Não espere** receber antibióticos quando você ou seu filho estiver resfriado ou com tosse. A maioria dessas infecções é causada por vírus e os antibióticos não ajudam.
- Converse com seu médico sobre se sua infecção é viral ou bacteriana e se um antibiótico é necessário.
- Seja paciente quando você (ou seu filho) tiver sintomas de resfriado, tosse ou dor de garganta. A maioria das doenças virais leva de 4 a 5 dias para melhorar e até 3 semanas para uma recuperação completa.
- Durante a temporada de resfriado ou gripe, lave as mãos com frequência para evitar ficar doente. Siga nosso aconselhamento detalhado sobre a higiene das mãos na próxima página.

***Evite uma batalha com uma
BACTÉRIA SUPER RESISTENTE.
Use antibióticos com sabedoria!***

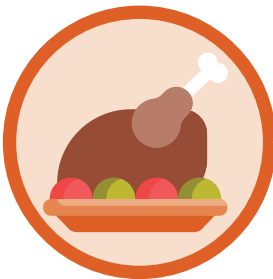
Higiene das mãos

Lavar as mãos é a melhor maneira de impedir a transmissão de infecções.

80% das infecções comuns podem ser transmitidas pelas mãos.

Quando lavar as mãos:

- Antes das refeições
- Antes, durante e depois de preparar alimentos
- Antes de amamentar
- Após usar o banheiro ou ajudar uma criança a usar o banheiro
- Antes e depois de trocar fraldas ou produtos de higiene feminina
- Após assoar o nariz ou limpar o nariz de uma criança
- Após manusear objetos compartilhados com outras pessoas
- Antes de inserir ou remover lentes de contato
- Antes e depois de cuidar de alguém doente
- Após tocar ou alimentar um animal, ou ter contato com excrementos
- Antes e depois de passar o fio dental nos dentes



Como lavar as mãos:

1. Use água e sabão. Lavar apenas com água não elimina os germes.
2. Molhe as mãos.
3. Aplique sabão comum. **Não use sabonete antibacteriano.**
4. Esfregue as mãos por pelo menos 20 segundos (ou o tempo que leva para cantar *Brilha, Brilha, Estrelinha*). Esfregue todas as partes das mãos, incluindo as palmas, entre os dedos, os polegares, os dorsos, os pulsos, as pontas dos dedos e as unhas.
5. Enxágue as mãos por 10 segundos.
6. Seque bem as mãos com uma toalha limpa.



O que você deve fazer:

- Espere que médicos, dentistas, enfermeiros e terapeutas lavem as mãos antes de examinar você ou seu filho.
- Certifique-se de que sabão comum esteja disponível no banheiro da escola de seu filho e no seu local de trabalho.
- Certifique-se de que os locais de atendimento a crianças possuam lugares para adultos e crianças lavarem as mãos.
- **Use sabão comum.** O sabão comum funciona tão bem quanto o sabonete antibacteriano. O sabão antibacteriano não é recomendado porque leva à resistência bacteriana e não é mais eficaz do que o sabão comum.
- Ensine dando exemplo.

Bactérias e vírus

Vírus e bactérias causam infecções, mas os antibióticos funcionam apenas contra as bactérias.

Infecções virais

- Incluem resfriados, influenza, crupe, laringite, resfriados no peito (bronquite) e a maioria das dores de garganta.
- Geralmente são mais contagiosas do que as infecções bacterianas. Se mais de uma pessoa na família tiver a mesma doença, é provável que seja uma infecção viral.
- Podem deixá-lo tão doente quanto infecções bacterianas.
- Geralmente melhoram em 4 ou 5 dias, mas podem levar até três semanas para uma total recuperação.

✗ Antibióticos não funcionam contra infecções virais

Infecções bacterianas

- São menos comuns que as infecções virais.
- Não são transmitidas tão facilmente de uma pessoa para outra quanto as infecções virais.
- Exemplos comuns incluem infecções na garganta por streptococos e alguns tipos de pneumonia.

✓ Antibióticos funcionam contra infecções bacterianas, mas nem sempre são necessários

Febre

A febre é o aumento da temperatura do corpo, muitas vezes devido a uma doença. Pele vermelha, quente, e seca, mesmo sob as axilas, é sinal de febre.

A sua temperatura ou a temperatura do seu filho depende de onde é medida.



Para obter uma lista de sintomas que devem ser avaliados por um profissional médico, consulte a página 20. Para obter uma lista de sintomas que são perigosos e requerem atenção médica imediata, consulte a página 22.

Administração:

- A febre é um mecanismo de proteção que ajuda o corpo a combater infecções. A febre pode ocorrer com infecções virais e bacterianas.
- Considere o uso de acetaminofeno ou ibuprofeno (de acordo com as instruções da embalagem) se a pessoa com febre estiver desconfortável.
- Use seu filho com roupas leves para que fique fresco, mas não tremendo, pois o tremor gera mais calor. Mantenha a temperatura ambiente em torno de 20° C ou confortavelmente fresca.
- Beba muitos líquidos frescos. Ofereça líquidos frescos ou picolés ao seu filho a cada hora quando estiver acordado.

Febre:

- Ajuda o corpo a combater infecções
- Pode ocorrer com infecções virais e bacterianas

Se uma pessoa de qualquer idade tiver febre e erupção cutânea e esteve em uma área onde o sarampo está circulando, entre em contato com o Health Link (disque 811 em Alberta) para aconselhamento sobre o melhor a fazer.

Resfriados e coriza

Resfriados são causados por vírus. Existem cerca de 200 vírus diferentes que causam resfriados. Crianças podem contrair entre 8 e 10 resfriados por ano. Adultos contraem menos resfriados porque desenvolveram imunidade contra alguns dos vírus. Os antibióticos não funcionam contra os vírus de resfriados.



Para obter uma lista de sintomas que devem ser avaliados por um profissional médico, consulte a página 20. Para obter uma lista de sintomas que são perigosos e requerem atenção médica imediata, consulte a página 22.

Sintomas:

- No início, dor de cabeça, febre e olhos lacrimejantes, seguidos de coriza, dor de garganta, espirros e tosse.
- A secreção do nariz é clara no começo, mas depois fica amarela ou verde.

Administração:

- Beba muita água, na qualquer temperatura que seja mais agradável.



Prevenção:

- Lave as mãos para evitar a propagação dos vírus que causam resfriados.
- Ensine seus filhos a lavar as mãos.

- Considere o uso de paracetamol ou ibuprofeno (de acordo com as instruções da embalagem) se a pessoa com resfriado estiver desconfortável.
- Se você estiver resfriado ou estiver cuidando de alguém resfriado, lave as mãos com frequência para evitar a infecção de outras pessoas.
- Um descongestionante ou xarope para tosse pode ajudar a combater os sintomas, mas não reduzirá a duração do resfriado.

OBSERVAÇÃO: Não administre esses medicamentos em bebês ou crianças menores de seis anos.

OBSERVAÇÃO: Descongestionantes e xarope para tosse também podem conter medicamentos para reduzir a febre. Leia atentamente os rótulos e consulte o seu farmacêutico ou médico para evitar uma superdosagem.

Use gotas de água salgada (soro fisiológico) para tratar a congestão nasal, especialmente em bebês e crianças pequenas. Pode se usar gotas soro fisiológico ou spray industrializado ou **faça o seu próprio.**



Soro fisiológico caseiro

Misture:

- 1 xícara (240 ml) de água filtrada (se estiver usando água da torneira, ferva por um minuto para esterilizar primeiro e depois esfrie até ficar morna)
- ½ colher de chá (2,5 g) de sal
- ½ colher de chá (2,5 g) de bicarbonato de sódio

Coloque a solução em um frasco limpo com conta-gotas ou um frasco de espremer (disponível em farmácias). Você também pode usar uma seringa de bulbo. Faça uma nova solução a cada 3 dias.

Modo de usar:

- Sente-se e incline levemente a cabeça para trás. Não se deite. Coloque a ponta do conta-gotas, seringa de bulbo ou frasco de espremer em uma narina. Pingue ou esguiche suavemente algumas gotas dentro da narina. Repita para a outra narina. Limpe o conta-gotas com um pano ou lenço limpo após cada uso.

Influenza

A influenza (ou gripe) é causada por um vírus. Adultos com influenza podem espalhar o vírus para outras pessoas por 3 a 5 dias após o início dos sintomas. Crianças com influenza podem transmitir o vírus para outras pessoas por até 7 dias.



Sintomas:

- Febre/calafrios
- Dor de cabeça
- Dores musculares ou corporais
- Cansaço
- Dor de garganta
- Coriza ou congestão nasal/espirro
- Tosse



Para obter uma lista de sintomas que devem ser avaliados por um profissional médico, consulte a página 20. Para obter uma lista de sintomas que são perigosos e requerem atenção médica imediata, consulte a página 22.



Prevenção:

- Tome a vacina anual contra a influenza.
- Lave as mãos, especialmente depois de estar com alguém doente. Ensine seu filho a lavar as mãos.
- Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir.
- Ensine seu filho a usar uma boa etiqueta respiratória.

Como controlar:

- Beba muitos líquidos, como água.
- Descanse bastante ou permita que seu filho descanse bastante. Fique em casa ou mantenha seu filho em casa durante os primeiros dias da doença para descansar e evitar a transmissão para outras pessoas.
- Considere o uso de paracetamol ou ibuprofeno (de acordo com as instruções da embalagem) para febre, dor de cabeça e dores no corpo.

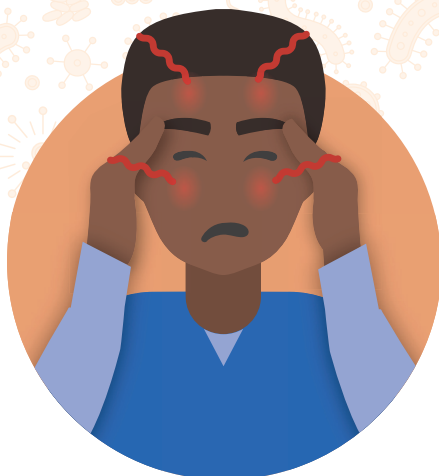
A temporada de influenza geralmente começa em novembro ou dezembro de cada ano e termina em abril ou maio. Ocasionalmente, a influenza pode levar à pneumonia.

Sinusite

Os seios são espaços cheios de ar ao redor do nariz e dos olhos. A sinusite ocorre quando a secreção acumula nos seios da face.

A sinusite ocorre com mais frequência após um resfriado, mas a maioria dos resfriados não leva à sinusite bacteriana. Os sintomas da sinusite são mais graves e duram mais do que os de um resfriado.

OBSERVAÇÃO: Se os sintomas forem acompanhados de dor de garganta e/ou tosse, consulte a página Resfriados e/ou Influenza.



Para obter uma lista de sintomas que devem ser avaliados por um profissional médico, consulte a página 20. Para obter uma lista de sintomas que são perigosos e requerem atenção médica imediata, consulte a página 22.

Sintomas:

- Dor ou pressão facial, dor de cabeça, dor de dente, cansaço, tosse, febre.
- Nariz congestionado com secreção nasal amarela ou verde que dura mais de 10 dias é um sinal de que você pode precisar de antibióticos.

Como controlar:

- Considere o uso de acetaminofeno ou ibuprofeno (de acordo com as instruções da embalagem) para dor e febre.
- Para crianças, use gotas de soro fisiológico ou spray para ajudar a aliviar a secreção nasal (consulte Resfriados e coriza para obter a receita na página 9); para adultos, a irrigação salina é mais eficaz.
- Os descongestionantes podem aliviar a congestão, mas não reduzem a duração da doença.

OBSERVAÇÃO: Não administre esses medicamentos em bebês ou crianças menores de seis anos.

OBSERVAÇÃO: Os descongestionantes também podem conter medicamentos para reduzir a febre. Leia atentamente os rótulos e consulte o seu farmacêutico ou médico para evitar uma superdosagem.

*Bactérias e vírus podem causar sinusite
(os vírus são até 200 vezes mais comuns).*

Dor de garganta

A dor de garganta geralmente acompanha um resfriado. A maioria das dores de garganta é causada por vírus. Um antibiótico não combate uma dor de garganta causada por um vírus.

Algumas dores de garganta são causadas por bactérias estreptococos. Se uma dor de garganta for acompanhada de coriza, tosse, rouquidão, conjuntivite ou diarreia, provavelmente é causada por um vírus e NÃO a uma bactéria (estreptococo) na garganta.

Seu médico não pode dizer se uma dor de garganta é estreptocócica apenas olhando para ela.

- Se a dor de garganta fizer parte de um resfriado, é mais provável que seja causada por um vírus e não seja necessário coletar uma amostra passando um cotonete na garganta.



Para obter uma lista de sintomas que devem ser avaliados por um profissional médico, consulte a página 20. Para obter uma lista de sintomas que são perigosos e requerem atenção médica imediata, consulte a página 22.

- Se você não tiver sinais de resfriado, seu médico pode coletar uma amostra passando um cotonete na garganta para verificar se a dor é causada por bactérias ou vírus. Os resultados do teste geralmente ficam prontos em 48 horas.
- Se os resultados do teste forem negativos, os antibióticos não funcionarão porque a dor de garganta provavelmente é causada por um vírus.
- Se os resultados do teste forem positivos, seu médico pode optar por receitar um antibiótico.
- Outros membros da família não precisam ser testados, a menos que estejam doentes.

Como controlar:

- Beba muitos líquidos, como água.
- Considere o uso de acetaminofeno ou ibuprofeno (de acordo com as instruções da embalagem) para dor de garganta e febre.
- Para crianças de seis anos de idade ou mais e adultos, pastilhas simples para a garganta podem aliviar os sintomas.

OBSERVAÇÃO: Crianças menores não devem receber pastilhas devido ao perigo de asfixia.

- Para crianças maiores e adultos, gargarejar com água morna e sal ajudará a diminuir a irritação na garganta. Receita: Misture $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal com 1 xícara (250 ml) de água morna. Gargareje por 10 segundos. Pode ser feito de 4 a 5 vezes ao dia.
- Você ou seu filho podem voltar à atividade normal quando se sentirem melhor.

Dor de ouvido



A trompa de Eustáquio conecta o ouvido médio e a parte posterior da garganta. Como esse tubo é estreito em crianças pequenas, ele pode ficar bloqueado, especialmente em resfriados. Esse bloqueio pode levar a uma infecção.

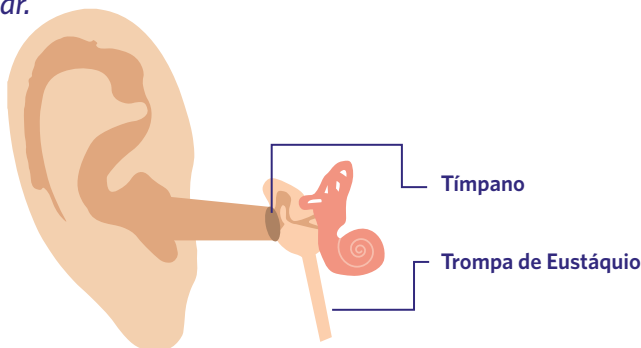
É importante observar que 70-80% das crianças que têm uma infecção de ouvido tendem a melhorar sem o uso de antibióticos. Algumas infecções de ouvido são causadas por vírus e outras por bactérias. A observação vigilante é uma abordagem razoável que seu médico pode recomendar.



Para obter uma lista de sintomas que devem ser avaliados por um profissional médico, consulte a página 20. Para obter uma lista de sintomas que são perigosos e requerem atenção médica imediata, consulte a página 22.

Sintomas:

- Febre
- Dor de ouvido
- Irritabilidade



Como controlar:

- Considere o uso de acetaminofeno ou ibuprofeno (de acordo com as instruções da embalagem) para dor e febre.
- Coloque um pano quente sobre a parte externa da orelha.
- Anti-histamínicos e descongestionantes não ajudam a combater uma infecção de ouvido.
- Sob certas circunstâncias, seu médico pode prescrever antibióticos após o exame dos ouvidos de seu filho.
- Devido ao risco de resistência a antibióticos, não é mais recomendado administrar antibióticos por períodos prolongados para prevenir infecções de ouvido.



Prevenção:

- Lave as mãos com frequência e ensine seu filho a lavar as mãos, pois a maioria das infecções de ouvido ocorre após um resfriado.
- Evite expor seu filho ao tabagismo passivo.
- Não dê mamadeira para seu filho enquanto ele estiver deitado.

Tosse

A maioria das tosse em adultos e crianças é causada por infecções virais do trato respiratório (consulte a tabela abaixo). Os antibióticos devem ser usados para tosse apenas se o paciente tiver pneumonia devido a bactérias ou testes positivos para coqueluche.



Sintomas:

- Febre, tosse e dor no peito.
- Tosse com secreção que pode ser amarela ou verde. Isso não significa que seja uma infecção bacteriana.
- Pode ocorrer chiado.

OBSERVAÇÃO: Com bronquite viral, 45% das pessoas ainda tosse após 2 semanas. 25% das pessoas ainda tosse após 3 semanas

Para obter uma lista de sintomas que devem ser avaliados por um profissional médico, consulte a página 20. Para obter uma lista de sintomas que são perigosos e requerem atenção médica imediata, consulte a página 22.

Doença	Área	Grupo de idade	Causa
Laringite	Cordas vocais	Crianças maiores / Adultos	Vírus
Crupe	Cordas vocais e traqueia	Crianças menores	Vírus
Bronquite*	Tubos respiratórios (grandes)	Crianças maiores / Adultos	Vírus
Bronquiolite	Tubos respiratórios (pequenos)	Bebês	Vírus
Pneumonia	Sacos aéreos	Todas as idades	Bactérias ou vírus
Coqueluche	Do nariz aos pulmões	Qualquer idade	Bactérias

*Pacientes com doença pulmonar grave de longo prazo às vezes contraem uma infecção bacteriana quando contraem bronquite.

Como controlar:

- Beba muitos líquidos, como água.
- Supressores de tosse podem ajudar crianças maiores e adultos.

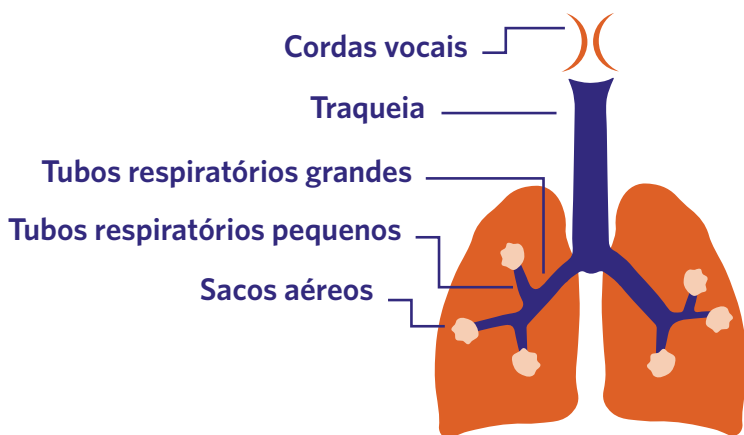
OBSERVAÇÃO: Não administre esses medicamentos em bebês ou crianças menores de seis anos.

OBSERVAÇÃO: O xarope para tosse também pode conter medicação para reduzir a febre. Leia atentamente os rótulos e consulte o seu farmacêutico ou médico para evitar uma superdosagem.

- Pastilhas medicinais ou simples para tosse podem ajudar crianças maiores e adultos. Evite pastilhas antibacterianas para a tosse, pois podem levar à resistência a antibióticos.

OBSERVAÇÃO: Pastilhas para tosse não devem ser administradas em crianças menores de seis anos de idade devido ao risco de asfixia.

- Uma radiografia de tórax é recomendada para diagnosticar pneumonia bacteriana. Uma vez feito o diagnóstico, os antibióticos são normalmente receitados.



Sintomas graves que devem ser checados por um profissional de saúde



Esses sintomas requerem a atenção de um médico ou enfermeiro.



Febre:

- Se uma criança com menos de 3 meses tiver febre, ela deve ser atendida imediatamente.
- Se uma criança de qualquer idade tiver febre e parecer indisposta, ela deve ser examinada imediatamente.
- Se uma criança de qualquer idade tiver febre por mais de 3 dias, ela deve ser examinada dentro de 24 horas.

Sintomas graves que devem ser checados por um profissional médico *Continuação:*



Dor de ouvido *Consulte um médico se uma criança tiver dor de ouvido e:*

- Também tiver febre alta; ou
- Parecer indisposta; ou
- Apresentar vermelhidão ou inchaço atrás da orelha; ou
- Tiver inchaço no ouvido; ou
- A dor de ouvido permanecer intensa por mais de 24 horas, apesar do uso de paracetamol/ibuprofeno.

Adultos com febre ou outras doenças devem sempre considerar consultar um médico ou enfermeiro se os sintomas piorarem ou forem graves.

Em Alberta, você pode ligar para o Health Link (811) se precisar de aconselhamento ou não tiver certeza do melhor a fazer.

Para aconselhamento prático sobre problemas de saúde em crianças, Acesse ahs.ca/heal, um recurso de informação pública mantido pelo Stollery Children's Hospital.

Sinais de emergência em saúde



Se você ou alguém de quem você cuida apresentar algum desses sintomas, procure atendimento médico imediatamente.



Febre

Procure atendimento médico imediato se:

- Uma pessoa de qualquer idade com febre estiver muito irritável ou letárgica (com dificuldade em acordar ou manter-se acordada), vomitar continuamente e possivelmente tiver rigidez no pescoço ou uma erupção cutânea extensa que não desaparece quando você pressiona os pontos (que podem parecer pequenas contusões).



Dificuldade em respirar

Procure atendimento médico imediato se:

- Uma pessoa doente de qualquer idade estiver tendo dificuldade em respirar (não causada por congestão nasal).
- Uma pessoa doente estiver respirando muito mais rápido ou mais devagar do que o normal, ou tiver lábios, mãos, ou pés azulados.

Sinais de emergências em saúde *Continuação:*



Condição geral

Procure atendimento médico imediato se:

- Uma pessoa doente de qualquer idade tiver dificuldade em acordar ou manter-se acordada ou estiver mais confusa, irritada ou agitada do que o normal, tiver uma forte dor de cabeça que não passa, torcicolo, pele manchada ou muito pálida ou parecer fria ao toque.
- Uma pessoa doente tiver sinais de desidratação que incluem pele seca, boca seca, moleira afundada (fontanela) em um bebê ou tiver pouca urina.

Outras razões para procurar atendimento médico imediato incluem:

- Se uma pessoa doente tiver dificuldade em engolir ou salivação excessiva.
- Se uma pessoa doente de qualquer idade estiver flácida, incapaz de se mover ou tiver uma convulsão.

Esta informação é fornecida apenas como referência. Em todos os momentos, você deve usar seu próprio conhecimento e julgamento para saber se precisa falar com um médico ou enfermeiro.

Em Alberta, você pode ligar para o Health Link (disque 811) se precisar de aconselhamento ou não tiver certeza sobre o melhor a fazer.

Você sabia?

- 1. Higiene das mãos é a melhor maneira de impedir a transmissão de infecções.**
- 2. Bactérias e vírus são diferentes. Ambos podem causar infecções, mas os antibióticos funcionam apenas contra infecções bacterianas.**
- 3. Use antibióticos com sabedoria para limitar o desenvolvimento de resistência a antibióticos.**



**DO
BUGS
NEED
DRUGS?**



 **Alberta Health
Services**

Do Bugs Need Drugs é um programa da Alberta Health Services
e do British Columbia Centre for Disease Control