

# Diferença Entre o Resfriado e a Gripe



Pegou uma gripe? Tem certeza? Os sintomas como nariz entupido, espirros, dores de cabeça e no corpo podem caracterizar a gripe ou resfriado. Você sabe a diferença?

A gripe ou influenza é causada por um vírus e geralmente é caracterizada por febre alta, seguida de dor muscular, dor de garganta, dor de cabeça, coriza e tosse seca. A febre é o sintoma mais importante e dura em torno de três dias. Os sintomas respiratórios como a tosse e outros, tornam-se mais evidentes com a progressão da doença e mantêm-se em geral de três a cinco dias após o desaparecimento da febre. Alguns casos apresentam complicações graves, como pneumonia, necessitando de internação hospitalar.

O resfriado também é uma doença respiratória frequentemente confundida com a gripe, mas é causado por vírus diferentes, sendo os mais comuns associados ao resfriado os rinovírus, os vírus parainfluenza e o vírus sincicial respiratório (RSV), que geralmente acometem crianças. Os sintomas do resfriado, apesar de parecidos com da gripe, são mais brandos e duram menos tempo, entre dois e quatro dias. Os sintomas incluem tosse, congestão nasal, coriza, dor no corpo e dor de garganta leve. A ocorrência de febre é menos comum e, quando presente, é em temperaturas baixas.

Para evitar pegar doenças respiratórias, seja gripe ou resfriado, é bom sempre manter alguns hábitos de higiene como lavar as mãos, utilizar lenço descartável para limpar o nariz, não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas, manter os ambientes bem ventilados e evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe. É fundamental também cobrir o nariz ao tossir e espirrar. Mas não use a mão para isso. Cubra o rosto com área interna entre o braço e o antebraço, onde fica o cotovelo. Assim, você evita tocar em objetos com as mãos cheias de vírus que podem contaminar outras pessoas.

Fonte: Ministério da Saúde

<https://santacasaop.com.br/noticia/359/diferenca-entre-o-resfriado-e-a-gripe> em 15/02/2026 12:37