



# SAÚDE DA GARGANTA

Como aliviar as dores e cuidar da febre



Você trata seu mundo.  
Weleda. Grow together.

\*Medicamentos antroposóficos fabricados a partir de ingredientes ativos de origem 100% natural para tratamento auxiliar das condições indicadas em bula. As indicações terapêuticas desses medicamentos foram definidas conforme dados publicados na literatura homeopática, antroposófica ou anti-homotóxica.





# QUE BOM TER VOCÊ POR AQUI!

Bem-vindo(a) ao miniebook  
**Saúde da Garganta!**

A garganta é uma parte essencial do nosso sistema respiratório, mas, infelizmente, pode ser afetada por alguns problemas, como dor, irritação e inflamação. Dentro deste contexto, também podemos enfrentar a febre, um sintoma comum que acompanha muitas doenças.

Neste miniebook, vamos explorar as melhores formas de cuidar da sua garganta e controlar a febre de maneira correta, natural e eficaz. Acreditamos que a saúde vem da harmonia entre corpo e natureza e é por isso que trazemos soluções confiáveis para aliviar o desconforto e promover o seu bem-estar e de toda a sua família!



**Dr. José Agop CRM-SP 115282:**  
Médico pediatra ampliado pela antroposofia.

---

\*Todas as informações que constam neste miniebook vieram de uma entrevista com o médico Dr. José Agop em parceria com a Weleda e a agência de comunicação SOLO.



## INFLAMAÇÃO X INFECÇÃO DE GARGANTA: EXISTE DIFERENÇA?

**Sim, existe diferença entre inflamação e infecção de garganta. Vamos entender melhor?**

A inflamação da garganta é uma resposta do sistema imunológico a algum tipo de irritação ou agressão na região da garganta. Pode ser causada por vários fatores, como alergias, poluentes ambientais, refluxo ácido ou uso excessivo da voz.

Os sintomas mais comuns de inflamação da garganta são:

- Dor
- Vermelhidão
- Inchaço
- Dificuldade ao engolir

Por outro lado, a infecção de garganta é geralmente causada por um agente infeccioso, como bactérias ou vírus.

Os sintomas de infecção de garganta incluem:

- Dor de garganta
- Febre
- Glândulas inchadas
- Possível presença de placas de pus nas amígdalas

É fundamental distinguir entre inflamação e infecção de garganta, pois o tratamento pode variar de acordo com cada uma.

A inflamação da garganta geralmente responde a medidas de alívio dos sintomas, como gargarejos com água salgada, chá de ervas ou pastilhas para a garganta. Já a infecção de garganta causada por bactérias ou vírus geralmente requer tratamento mais cuidadoso, com remédios adequados, repouso e hidratação. Para obter um diagnóstico preciso e iniciar o tratamento adequado, de acordo com cada caso, o paciente deverá ser consultado por um médico especialista.

# O QUE É A FEBRE E COMO TRATÁ-LA CORRETAMENTE?



Quando as irritações na garganta progridem para um quadro infeccioso, é comum que a febre apareça. E por não entender o mecanismo da febre em nosso corpo, muitas pessoas - em especial, as mães - têm receio.

De acordo com a antroposofia, a febre é vista como uma resposta saudável e benéfica do organismo diante de um desequilíbrio interno. Ela é vista como uma manifestação da capacidade do corpo de se autorregular e combater a doença. Em vez de suprimir imediatamente a febre, devemos buscar compreendê-la como parte do nosso processo de cura.

Por isso, falamos de controlar a febre, e não de erradicá-la por completo, uma vez que ela sinaliza que o nosso corpo está combatendo os invasores.

Confira como controlar a febre corretamente e aliviar os sintomas de prostração causados por ela:



## Descanso:

É importante permitir que o corpo descanse adequadamente durante a febre, pois isso ajuda a direcionar a energia vital para o processo de cura.



## Hidratação:

Beber líquidos suficientes, como água, sucos naturais ou chás de ervas, é fundamental para manter-se hidratado durante a febre.



## Alimentação leve:

Optar por refeições leves e fáceis de digerir pode ajudar o corpo a se concentrar na recuperação. Sopas, caldos e alimentos nutritivos são recomendados.



## Compressas e banhos mornos:

Aplicar compressas de água com limão ou tomar banhos mornos podem auxiliar na redução da temperatura corporal e no alívio do desconforto causado pela febre.

É importante ressaltar que **é fundamental monitorar a febre e buscar orientação médica**, especialmente se ela persistir por um longo período, se for acompanhada por outros sintomas graves ou se ocorrer em crianças pequenas.

**Em casos com histórico de convulsões, o adulto ou a criança deverá ser medicado imediatamente.** Se não for esse o caso, a manobra de controle da febre é bastante saudável na resposta imunológica do organismo invadido.



# DICAS DE COMO MANTER A GARGANTA SEMPRE SAUDÁVEL

Indicado pelo especialista

Quando estamos com a garganta inflamada ou irritada, o mais recomendável é evitar certos alimentos e comportamentos que possam piorar a situação. Aqui estão algumas coisas que devemos evitar:



## Alimentos irritantes:

Evite alimentos picantes, condimentados ou muito ácidos, pois podem irritar ainda mais a garganta inflamada. Isso inclui alimentos como pimenta ou molhos apimentados.



## Bebidas alcoólicas:

Elas interferem no bom funcionamento e na resposta imunológica eficaz contra as infecções no nosso corpo.



## Alimentos frios ou gelados:

Evite sorvetes, picolés e outras comidas muito geladas, pois podem causar uma sensação de choque na garganta inflamada e aumentar a irritação.



## Ar seco:

O ar seco pode ressecar ainda mais a garganta e piorar o quadro inflamatório. Utilize umidificadores de ar ou coloque uma bacia de água no ambiente para ajudar a restabelecer a umidade do ar.



## Irritantes ambientais:

Evite a exposição a substâncias irritantes, como fumaça de produtos químicos, poluentes atmosféricos, sprays ou poeira, que podem agravar a inflamação da garganta.

É importante lembrar que essas são apenas orientações gerais e que cada pessoa pode reagir de maneira diferente. Caso a inflamação ou irritação da garganta persista por muito tempo, o indicado é buscar ajuda de um profissional médico.

# CONHEÇA MAIS SOBRE A LINHA WELEDA CUIDADO GRIPAL

Com fórmulas exclusivas e ingredientes ativos de origem 100% natural, a Linha de Cuidado Gripal da Weleda foi desenvolvida especialmente para você e sua família! Não causam reação ou dependência e podem ser utilizados em conjunto com outros medicamentos.



# WELEDA

Seit 1921



## Previgrip<sup>1</sup>

Ideal para o fortalecimento e a prevenção de gripes e resfriados, auxiliando no alívio dos primeiros sintomas.

## Infludo<sup>2</sup> e Infludoron<sup>3</sup>

Aliados no tratamento e alívio dos primeiros sintomas da gripe e resfriados. O Infludo é mais indicado para adultos e o Infludoron para crianças e idosos.



## Erysidoron 1<sup>4</sup>

Tratamento auxiliar para quadros em que existe a persistência dos sintomas inflamatórios, acompanhados de febre.

## Pyrit-Zinnober<sup>5</sup>

Auxilia no tratamento de dores de garganta, quadros de laringite, traqueíte e amigdalite.



<sup>1</sup>Medicamentos antroposóficos fabricados a partir de ingredientes ativos de origem 100% natural para tratamento auxiliar das condições indicadas em bula. As indicações terapêuticas desses medicamentos foram definidas conforme dados publicados na literatura homeopática, antroposófica ou anti-homotóxica. 1. **PREVIGRIP** (Ferum sidereum D10 + Phosphorus D5 + Prunus Spinosa D1). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0072. INDICAÇÕES: Indicado no tratamento auxiliar de infecções recorrentes, na prevenção de gripes, como estímulo ao sistema imunológico, na convalescença, esgotamento, fadiga crônica, déficit de concentração, como estímulo do metabolismo anabólico, sobretudo em doenças dos órgãos do sistema rítmico, por exemplo, asma brônquica e pneumonia. **PREVIGRIP** É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 2. **INFLUDO** (Eucalyptus globulus D3 + Bryonia alba D3 + Aconitum napellus D3 + Eupatorium perfoliatum D3 + Phosphorus D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0022. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, coriza aquosa com obstrução nasal, dor de cabeça congestiva com febre, prostração durante a gripe, laringite com rouquidão e dor, afonia, sangramento nasal e dengue. **INFLUDO** É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 3. **INFLUDORON** (Ferum phosphoricum D6 + Aconitum napellus D4 + Bryonia alba D2 + Eucalyptus globulus D2 + Eupatorium perfoliatum D2). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0042. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e resfriados, de enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, na predisposição a resfriar-se, na coriza aquosa com obstrução nasal, cefaleia congestiva com febre, prostração durante a gripe e dengue. **INFLUDORON** É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 4. **ERYSIDORON 1** (Apis mellifica D3 + Atropa belladonna D3). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0017. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento das inflamações agudas, geralmente febris, como otite, laringite, irritação da traqueia, coriza com tosse, inflamação aguda da garganta, das amígdalas e erisipela. **ERYSIDORON 1** É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 5. **PYRIT-ZINNOBER** (Disulfeto ferroso D3 + Mercurius sulphuratus ruber D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0067. INDICAÇÕES: indicado como auxiliar no tratamento dos casos de inflamação das vias respiratórias acompanhadas de secreção, como amigdalite, laringite e traqueíte. **PYRIT-ZINNOBER** É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. Junho/2023.



**WELEDA**  
Seit 1921

DESPERTE E RESGATE  
A SAÚDE DO CORPO EM  
CADA FASE DA GRIPE

Siga nossas redes sociais



[weleda.com.br](https://www.weleda.com.br)

**Você trata seu mundo.**  
Weleda. Grow together.