



Tráfego livre

INDICADA PARA ALIVIAR SINTOMAS DE GRIPE, RESFRIADOS, ENTRE OUTROS, A LAVAGEM NASAL AJUDA A DIMINUIR A INFLAMAÇÃO DAS VIAS AÉREAS E DEVE SER FEITA COM CUIDADO E COM O USO DE PRODUTOS ADEQUADOS PARA A FINALIDADE

POR ADRIANA BRUNO

M Nos quadros de gripes, resfriados e sinusites, a formação de muco é comum e, por consequência, o famoso nariz entupido. Nesses casos, a lavagem nasal é indicada, ajudando a diminuir a inflamação das vias aéreas.

Segundo o otorrinolaringologista do Vera Cruz Hospital, em Campinas (SP), Dr. Marcelo Girotti Merighi, esse é um método de limpeza das fossas nasais, em que, geralmente, se utiliza soro fisiológico com o intuito de ajudar na higienização.

“Ela pode ser feita algumas vezes ao dia, em adultos ou crianças. A principal função é limpar impurezas e secreções, além de prevenir crises de rinite e sinusites. O soro fisiológico pode ser ministrado de várias formas: *spray*, jato contínuo, com seringa ou garrafas de alto volume”, explica.

Segundo o professor voluntário no Serviço de Otorrinolaringologia na Santa Casa de São Paulo (SP) e otorrinolaringologista na Clínica Dolci em São Paulo, Prof. Dr. Gustavo Meirelles dos Santos, a lavagem nasal com soro fisiológico é segura e deve ser utilizada com maior frequência em indivíduos que tenham rinite alérgica, infecções de vias aéreas superiores, como gripe ou resfriado, sinusites e até mesmo ressecamento nasal.

“A lavagem nasal permite uma umidificação das vias aéreas superiores, a remoção de alérgenos, de secreção contendo vírus e até mesmo de bactérias, favorecendo a diminuição de inflamação no nariz e nos seios da face”, comenta.

O otorrinolaringologista do Hospital Moriah, Dr. Marcílio Togni, fornece um exemplo prático. “Imaginem que nosso nariz é como se fosse um filtro de carro e que, para funcionar, precisa estar limpo e em condições ideais. Com o nosso nariz não é diferente. Ele tem a função de filtrar, umidificar e aquecer o ar respirado e, para que isso seja efetivo, precisamos mantê-lo em condições favoráveis”, diz.

A lavagem nasal deve ser realizada, preferencialmente, com soluções fisiológicas de soro a 0.9% de concentração ou com soluções caseiras de água filtrada, bicarbonato de sódio e sal. “Em bebês de menos de dois anos de idade, o volume indicado é de 1 a 3 mL em cada narina. Em adultos, a orientação fica para volumes maiores de 10 até 120 mL”, conta o Dr. Santos.

Ele explica que deve ser feita sempre na posição sentada com a cabeça para frente. Em seguida, colocar o mecanismo apontado para a nuca dentro da fossa nasal e inclinar a cabeça levemente para o outro lado, permitindo, assim, que a solução saia pela outra narina ou pela boca. “Lembrando sempre que buscamos o maior volume com a menor pressão, portanto, devemos evitar administrar a solução sob muita pressão nas narinas”, orienta.

Vale dizer ainda que, atualmente, houve grande avanço nos estudos sobre os benefícios e técnicas da lavagem nasal e, com isso, surgiram vários dispositivos no mercado que podem se adequar à necessidade e tolerância de cada paciente conforme a quantidade e pressão de soro aplicada. “Após avaliação médica, o melhor dispositivo será indicado para cada caso”, finaliza o Dr. Togni. ➔

