



# LAVAGEM NASAL

## Boletim Informativo

### Infeções Respiratórias

Em Portugal, as infeções respiratórias na criança são a principal causa de ida ao médico ou ao serviço de urgência.

As infeções das vias respiratórias superiores, nomeadamente do nariz, garganta e ouvidos são causadas por vírus e mais comuns durante os meses frios.

Uma criança com menos de 6 anos pode ter 6/8 infeções por ano, número este que vai diminuindo com o aumento da idade.

Os sintomas são variados e dependem da região das vias respiratórias que está a ser mais afetada pelo vírus.

Os sintomas mais frequentes que podem ocorrer isoladamente ou em simultâneo:

- Obstrução/congestão nasal ("nariz entupido");
- Secreções nasais;
- Dor de garganta;
- Dor de ouvidos;
- Tosse;
- Febre.



### Porque é que as infeções respiratórias são tão frequentes nas crianças?

O veículo mais importante dos vírus parece ser as mãos, e tendo em conta a partilha frequente de brinquedos e o contacto direto entre crianças é fácil o contágio.

Outros fatores de risco são:

- A exposição ao fumo do cigarro;
- Poucos cuidados de higiene;
- A aglomeração de crianças em espaços fechados. É muito frequente as crianças estarem em ambientes onde há maior circulação de vírus, como as creches/jardins de infância.



A lavagem nasal com soro fisiológico tem se revelado uma das medidas mais eficazes no alívio dos sintomas e na prevenção de possíveis complicações das infeções respiratórias.

# Lavagem Nasal

## O que é?

A irrigação nasal lava a cavidade nasal com solução salina. A solução recomendada para irrigação nasal é a solução salina normal (cloreto de sódio a 0,9%).



## Quais as vantagens?

- Melhora a saúde nasal;
- Alivia a secura nasal;
- Limpa as secreções pegajosas e espessas, ajudando a reduzir a obstrução nasal ao diminuir as secreções;
- Ajuda na eliminação de impurezas, alergénios, bactérias, vírus, entre outros;
- Ajuda a prevenir infeções respiratórias superiores;
- Ajuda a tratar a sinusite e a rinite;
- Reduz a rinite alérgica;
- Reduz a tosse;
- Facilita a alimentação;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora o sentido do paladar e olfato;
- Reduz a necessidade de medicamentos como antibióticos, anti-histamínicos, descongestionantes, entre outros;
- Reduz as faltas à creche/escola para as crianças e diminui o absentismo laboral para seus pais/cuidadores.



## Sabia que...

As crianças produzem em média um litro (4 chávenas) de secreções nasais todos os dias e ainda mais quando estão com infeção respiratória ou têm alergias.

Não é fácil para as crianças, que não se conseguem assoar, eliminar esta quantidade de secreções.

## A partir de que idade?

Pode ser iniciada desde o nascimento até a criança ter idade suficiente para ser capaz de realizar a higiene sozinha.

Segundo o Dr. Hugo Rodrigues, pediatra responsável pelo blog *Pediatra para Todos* refere "Brinco com os meus pacientes dizendo-lhes que o bebé deveria nascer com um frasco de soro nasal nas mãos".



## Com que frequência deve ser feita?

De uma forma geral recomenda-se que seja feita pelo menos uma lavagem nasal todos os dias (salvo indicação médica contrária).

O que pode variar o número de vezes é a situação clínica da criança (se apresentar mais secreções deve aumentar-se a frequência das lavagens diárias) e sempre que os pais considerem necessário.

Há estudos que mostram que a lavagem nasal feita, pelo menos, 2 vezes ao dia, é capaz de reduzir até 40% da incidência de gripes e constipações.

## Qual a pressão que devo exercer?

A instilação do soro não deve ser feita de uma forma rápida, mas de uma forma contínua, observando-se a sua saída pela narina contrária.



O nariz ajuda a filtrar, humidificar e aquecer o ar que respiramos. Para cumprir a sua função este "filtro" deve estar limpo!

Um nariz obstruído impede que a criança respire facilmente e pode atrapalhar o seu quotidiano, como a alimentação e a qualidade do sono.

