

RESPIRE PELO NARIZ

...E VIVA COM MAIS SAÚDE, ESCREVEM MÉDICOS DA ACADEMIA SUL RIO-GRANDENSE DE MEDICINA

MAIS SAÚDE:
ESPECIALISTA DE ELITE
EM DOENÇAS
E INFÂNCIA
E DOENÇAS
DE NARIZ E DE
SEU CORPO

Michelle Lantieri (*)
Lula Lantieri (**)

Qual é a função do nariz?
O nariz tem funções importantes como aquecer, umidificar o ar, filtrar poluentes e defender o organismo através da muco e de anticorpos que estão nessa muco do nariz.

O que acontece se a respiração for pelo bocal?
Há queixas de boca e garganta ressecadas, pigarro, infecções, pior desempenho em atividades físicas. Além disso, pode haver dorcas e piora na qualidade do sono, sonolência no outro dia, com consequente queda no rendimento e cansaço diurno. Em crianças, a respiração pelo bocal pode afetar a posição dos dentes e também a formação e o crescimento do nariz.

Quais são motivos para respirarmos mal?
As principais causas são alergias, rinite, sinusites, adenoides, devias de septo, aumento das conchas, pólipos nasais, malformações e tumores que bloqueiam o nariz internamente. Também há problemas na forma do nariz que colaboram para a obstrução nasal, como pontas nasof e colapso do véu nasal, região importante para a passagem de ar pelo nariz.

Como posso investigar?
Inicia-se pela avaliação com o médico otorrinolaringologista para identificar o caso da obstrução nasal. Podem

ser necessários exames complementares, como endoscopia nasal e tomografia computadorizada, para entender as causas da obstrução nasal.

Como posso melhorar a minha respiração?
Há opções com medicação e tumor com cirurgia, dependendo da causa da obstrução nasal. As cirurgias nasais geralmente têm recuperação rápida, permitindo em poucas dias. A avaliação médica é fundamental para a decisão do melhor tratamento com medicação, cirurgia ou uma combinação das duas opções.

E as famosas gotas para desentupir, ajudam ou atrapalham?
Ajudam muito. As gotinhas de vasoconstritor, quando usadas frequentemente, causam um efeito prejudicial para o nariz e para o organismo. Provocam um dano

na mucosa nasal que aumenta a obstrução progressivamente, dessa forma provocando o uso cada vez maior. O indivíduo pode ter uma dependência do uso das gotas e lidar com efeitos colaterais de aumento da pressão arterial e arritmias cardíacas. Portanto, deve-se evitar o uso frequente de gotas descongestionantes nasais.

Quais são cirurgias para a melhora da obstrução nasal?
Podem ser indicadas técnicas que corrigem o desvio de septo nasal e/ou reduzem as conchas nasais, estruturas normais do nariz que podem estar aumentadas. O objetivo é facilitar o acesso de ar pelo nariz ajudando na respiração durante o dia e a noite. Há ainda opções, como a rinoplastia, que corrigem mudanças internas e externas do nariz visando o correto alinhamento e correção de obstruções, colapsos e ajuste na forma do nariz estético e/ou funcional ao mesmo tempo.

PRESTE ATENÇÃO

- Respirar mal pelo nariz traz consequências importantes para a saúde.
- Gotas vasoconstritoras para desentupir o nariz são prejudiciais, se o uso for frequente, piorando a obstrução nasal. Devem ser evitadas.
- O tratamento da obstrução nasal pode ser com medicação, cirurgia ou ambas associadas, dependendo do diagnóstico médico.
- Buscar o causa da obstrução nasal pode direcionar o tratamento de forma correta. Não tratamento específico para os diversos casos de obstrução nasal.

PARCERIA COM A ACADEMIA

Foto antiga faz parte do projeto formado entre ZFC, GZH e a Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM). A ideia foi em março de 2022, com o slogan "Câncer do diagnóstico ao tratamento", e agora foi renovada para mais uma temporada. Uma vez por mês, o caderno Vida vai publicar conteúdos produzidos (ou feitos em colaboração) por médicos integrantes da entidade, que completou 30 anos em 2020 e atualmente conta com cerca de 90 membros e é presidida pelo endocrinologista Milton do Costa Oliveira, professor e ex-reitor da UFRGS. De diversas especialidades (oncologia, pediatria, oftalmologia, endocrinologia, otorrinolaringologia etc), esses profissionais fazem parte do Programa Novos Talentos da ASRM, que tem coordenação de Rogério Sacramento Leite e no qual são acompanhados por um tutor com longa experiência no área.

(*) Otorrinolaringologista, professor adjunto de Faculdade de Medicina de Porto Alegre (FMPA), membro da Academia Brasileira de Otorrinolaringologia e da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABO).

(**) Otorrinolaringologista, professor titular de FMPA, ex-presidente da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina e ex-presidente da Sociedade Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABO).