

Manual de Lavagem Nasal em Crianças



Dra. Mayara Moreira

Otorrinolaringologia Pediátrica



NATALIA MIOLO

OTORRINOLARINGOLOGIA PEDIÁTRICA





Dra Mayara Moreira
CRM-GO 20354
RQE: 14.424

Sejam bem-vindos ao **Manual de Lavagem Nasal em Crianças**, um guia cuidadosamente elaborado por duas médicas otorrinolaringologistas pediatras, **Mayara Moreira de Deus** e **Natália Miolo**. Nossa jornada profissional nos levou por caminhos distintos, convergindo em um fellowship na área de Otorrinopneidiatria na USP de Ribeirão Preto, onde nossa parceria se consolidou.

Durante nossas consultas, especialmente nos períodos de outono e inverno, temos conversado extensivamente com nossos pacientes sobre a importância e a técnica adequada de lavagem nasal. Nosso objetivo sempre foi explicar, demonstrar e dissipar todas as dúvidas relacionadas a esse procedimento essencial para a saúde respiratória.

No entanto, reconhecemos a necessidade de um recurso didático acessível a todos, visando facilitar a adesão e promover a disseminação deste importante hábito de autocuidado e prevenção de doenças respiratórias, especialmente voltado para as crianças.

Assim, em conjunto, decidimos criar este **Manual de Lavagem Nasal**, enfocando nas necessidades específicas das crianças. Todas as informações contidas aqui são fundamentadas em consensos e artigos científicos, seguindo as diretrizes do Manual de Lavagem Nasal da ABORL-CCF e ABOPE. Você encontrará neste manual uma variedade de dicas e orientações para uma prática segura de lavagem nasal.

É importante ressaltar que este material não substitui a consulta médica, mas complementa os cuidados já orientados pelo seu otorrinolaringologista de confiança. Estamos aqui para fornecer informações confiáveis e ajudá-lo a garantir o bem-estar respiratório de seus filhos.



Dra Natalia Miolo
CRM-PR 42.337
RQE: 34.679



1. POR QUE REALIZAR A LAVAGEM NASAL?

O sucesso da lavagem nasal se deve a maior hidratação que ela propicia ao muco, à redução de crostas (as tais cacas de nariz), além de melhorar a auto limpeza nasal e dos seios da face. Foi visto que além de auxiliar no tratamento de doenças, auxilia também na prevenção de crises de rinite e agudizações da sinusite, diminuindo a necessidade do uso de antibiótico.

2. QUANDO PRECISA LAVAR O NARIZ?

INDICAÇÕES:

Precisa ficar claro que para lavar o nariz não precisa de indicação. Qualquer um pode fazer. Não é preciso ter doença. É um autocuidado muito útil, principalmente durante os períodos de tempo seco quando para prevenção de resfriados de repetição.

No âmbito de doenças, indicamos o seu uso contínuo aos pacientes com:

- Rinite (independente do subtipo);
- Rinossinusite aguda viral, pós-viral e bacteriana;
- Adenoidite;
- Rinossinusite crônica com ou sem pólipos;
- Sangramento nasal;
- Resfriados de repetição;
- Cuidados pós operatórios;





- Inúmeras outras doenças mais raras, que não constituem foco desse material.

3. QUAL A MELHOR FORMA DE FAZER NA CRIANÇA?

Aquela que você conseguir fazer!

Temos um tabu sobre a lavagem nasal em crianças e vamos juntas ajudar você a superar esse medo!

Podemos começar devagar e ir progredindo. É possível começar com spray, passar para a seringa e conseguir chegar na garrafinha. E tá tudo bem. Se você fizer e ajudar nos sintomas está ÓTIMO.

Lavagem nasal em criança também costuma ser um tabu para a própria criança.

Aquele momento de sofrimento em que ela é segurada, berra, chora, se engasga, e o soro é injetado com força para que o ato ocorra da forma mais rápida possível.

Isso não é bacana. Primeiro porque não será efetivo realizar uma lavagem num momento de choro (pois é onde a criança acaba criando ainda mais muco). Segundo que a chance de engasgar e traumatizar é muito maior. Terceiro é que quanto maior a pressão for utilizada maior a chance de causar otite (infecção no ouvido).

Sobre as dificuldades de aderir: quanto mais envolvemos a criança no seu tratamento como participante ativo e um dos protagonistas, maior o sucesso desse.

Dê uma seringa para ela brincar. Ensine a lavagem na boneca e bonecos. Ensine sobre a doença. O otorrinolaringologista é peça importante nessa brincadeira também ensinando e mostrando. Pode começar a realizar a lavagem nasal junto ao banho, e explique para criança que assim como é importante lavar o pé, o bumbum, o nariz também é importante estar limpo.

Crie uma parceria com o seu otorrinolaringologista pediatra. Se precisar fazer a lavagem na frente dele pra ajustar, faça.

Converse, abra seus medos.

Só tenha uma coisa em mente em relação ao método: use sempre baixa pressão, exceto se o médico te indicar diferente.

4. QUAIS DISPOSITIVOS QUE EXISTEM NO MERCADO?

BAIXO VOLUME - menor que 120ml:

- Spray – que tem uma eficácia baixa e atingem apenas a região inicial do nariz;
- Conta-gotas;
- Flaconete;
- Seringa (1ml, 3ml, 5ml, 10 ml, 20 ml, 60 ml).

ALTO VOLUME E BAIXA PRESSÃO - maiores que 120ml:

- Garrafinha – na minha opinião o melhor método;
- Chaleira/LOTA – também efetivo, porém necessitam de uma maior inclinação da cabeça para a lateral.





ADAPTADOR

É basicamente um adaptador para ser colocado em uma garrafinha de soro fisiológico.

Não é uma válvula, então irá permitir que o soro reflua e seja contaminado com bactérias do seu nariz. Portanto, na lavagem utilize todo o volume da garrafa e realize a higiene indicada.



5. CUIDADOS COM A LAVAGEM!

Os dois principais cuidados com a lavagem são: a pressão com a qual essa é feita e o posicionamento. **Confira o vídeo na página 12.**

Se feita com a seringa e o posicionamento for incorreto (no sentido do meio do nariz - septo) não será efetiva e pode gerar sangramento, mesmo com baixa pressão. Pois no meio do nariz, temos o septo nasal que é cheio de vasos de sangue fininhos - como podem ver na imagem 1.

Se feita com o posicionamento adequado, porém com alta pressão um detalhe deve ser observado: o ouvido.

Temos uma comunicação entre o nariz e o ouvido, através de um canal chamado tuba auditiva - como vemos na imagem 2.

Essa estrutura fica normalmente fechada e abre quando bocejamos e engolimos, sua função é deixar a pressão dentro do ouvido igual a pressão do ar ambiente. Quando o soro é injetado numa alta

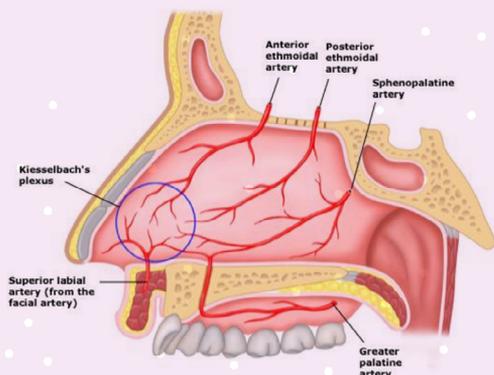


IMAGEM 1: REGIÃO SEPTAL COM SUA VASCULARIZAÇÃO.

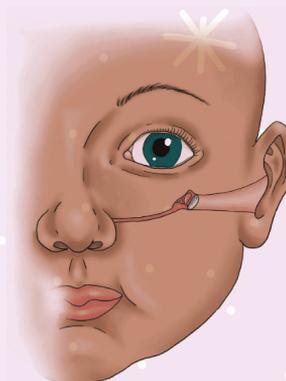


IMAGEM 2 - TRAJETO DA TUBA AUDITIVA - LIGANDO O NARIZ A ORELHA.



pressão pode acabar abrindo a tuba auditiva e indo parar parcialmente lá no ouvido - podendo gerar desconforto e complicações.

6. POSSO USAR INALADOR?

O inalador é considerado um tipo de lavagem de baixa pressão e pouquíssimo volume.

Ele é mais efetivo em quadros pulmonares que para o nariz, e não costumamos indicá-lo no auxílio do tratamento de doenças como rinite e sinusite. Mas pode ser uma adjuvante para umidificar a cavidade nasal com o tempo seco.

Pode funcionar como uma ponte para a aderência ao tratamento principalmente para as crianças.

7. QUAL SORO DEVEMOS USAR, PREFERENCIALMENTE?

Geralmente, em crianças o uso indicado é de solução fisiológicas - com uma concentração isotônica de sódio em torno de 0,9%. Mas, pode haver indicações de outras concentrações - necessitando de avaliação médica.

MEDICAÇÕES UTILIZADAS - CUIDADOS E INDIVIDUALIZAÇÕES:

A lavagem pode ser além de um método de higiene, uma forma de entrega de medicações ao nariz e aos seios da face.

Como exemplo: corticóide tópico diluído no soro, Xylitol, própolis, soluções manipuladas com antibiótico. Existem várias e o seu uso deve ser prescrito e acompanhado por um especialista, pois podem interferir com a flora do seu nariz e a fisiologia nasal.

8. SOLUÇÃO CASEIRA

Para preparar a versão caseira do soro fisiológico você precisa:

1 copo de requeijão de água (250 ml) de água filtrada e fervida



1 colher de café de sal de cozinha (ideal 1,03g)



1 colher de café de bicarbonato de sódio (cerca de 1,59g).

**SE VOCÊ TIVER UMA BALANÇA DE PRECISÃO PARA PREPARAÇÃO,
SAIBA QUE A COLHER DE CAFÉ É EQUIVALENTE A 3 G.**

POSSO UTILIZAR ÁGUA AO INVÉS DE SORO FISIOLÓGICO?

Não! Utilizar água pura irá causar uma ardência intensa na mucosa nasal, podendo piorar a obstrução nasal e até machucar a mucosa do nariz.

COMO ARMAZENAR O SORO?

A solução caseira pode ser armazenada na geladeira por 24h (apenas 24h).

O soro da farmácia deve também ser guardado na geladeira após aberto e usado em até 14 dias. Um tempo maior, porque ele tem conservantes. A sua solução não.

PORQUE AQUECER O SORO?

Nas células do nariz, temos cílios que fazem a limpeza do muco. Os cílios têm sua função afetada pela temperatura, então utilizar o soro gelado não é recomendado, assim como o soro muito quente. Então aconselho utilizar o soro morno - até pelo melhor conforto (aquecer em microondas, entre 10-15 segundos).

QUANTO DE SORO QUE EU VOU USAR?

DEPENDE! Não existe uma regra de dose em crianças - cada quadro tem uma indicação e deve ser avaliado pelo seu otorrino.

Existe o risco do soro ir para os pulmões e meu filho afogar?

Não assustem - ressaltamos aqui que os bebês têm um reflexo importante de tosse e o soro não vai para o pulmão - se a criança possui esse reflexo de tosse preservado. Ou engolimos, ou é expelido pela tosse, ou sai pela outra narina.

9. VOLUME, DISPOSITIVO E TÉCNICA CONFORME A IDADE

LAVAGEM NASAL EM CRIANÇAS DE 0-6 MESES

Dispositivos:

- Seringa de 1 ml;
- Conta-gotas;
- Spray de jato único e spray de jato contínuo.

Não se recomenda lavagem de alto volume nesta faixa etária. Não há necessidade da realização de massagens no rosto para otimizar a lavagem nasal.

Volume:

- Seringa: 1ml por vez (pode ser repetido várias vezes em sequência);
- Conta-gotas: aplicar o volume de um conta-gotas por vez;
- Spray de jato único: 4 a 6 borrfadas em cada narina, podendo ser repetido;
- Sprays de jato contínuo: cerca de 3 segundos em cada aplicação.

Frequência:

Sempre que o bebê apresentar obstrução nasal (presença de ruído nasal).

Preferência:

Lavagem antes das mamadas e antes de dormir.

Posição:

O conta gotas e os spray 360º em pouco volume, podem ser feitos até mesmo deitados.





Se houver necessidade de maior volume ou frequência, o ideal é sentar a criança e inclinar levemente para frente.

E aspirar? Pode?

Pode, quando tiver muita secreção ou muito espessa. Não recomendamos sondas, há outras formas menos traumáticas. Não indicamos de rotina, converse com seu otorrino.

LAVAGEM NASAL EM CRIANÇAS DE 6 MESES A 2 ANOS

Dispositivos:

- Seringa ou spray nasal de jato contínuo.

Volume:

- Na seringa: 3-20 ml de solução salina;
- Dispositivos de jato contínuo: utilizar por 3-10 segundos.

Posicionamento:

Criança sentada, com a cabeça em posição neutra. Cada narina pode ser lavada mais de uma vez, caso um ciclo não seja suficiente para remover toda a secreção.

Tipos de Seringa disponíveis no mercado:



SERINGA INFANTIL

CONTA - GOTAS

SERINGA COM A PONTA ROMBA

**EVITAR ESSA
SERINGA, POIS
A PONTA PODE
MACHUCAR O NARIZ**

LAVAGEM NASAL EM CRIANÇAS DE 2 A 6 ANOS

Dispositivos:

- Seringa, spray jato contínuo, garrafinha.

Volume:

- Seringa: utilizar 3-20 mL de solução salina

- Dispositivos de jato contínuo: utilizar por 3-10 segundos.
- Garrafa plástica compressível: volume variável dependendo da indicação médica e tolerância da criança

Posicionamento:

Para utilização de seringa com volume maior ou garrafinhas, deve-se orientar uma discreta projeção anterior do tronco e a elevação de uma das narinas para receber o bico anatômico do frasco.

A abertura da boca promove a elevação do palato mole com o selamento da nasofaringe permitindo que ocorra o fluxo da solução entre as narinas.

UTILIZAR BAIXA PRESSÃO - com objetivo de um fluxo suave entre uma cavidade nasal e outra sem desconforto. Idealmente, para o uso das garrafinhas, a criança deve ter o reflexo da tosse preservada.

LAVAGEM NASAL EM CRIANÇAS ACIMA DOS 7 ANOS

Dispositivos:

- Seringa, jato contínuo, garrafinha.

Volume:

- Seringa: utilizar 10-20 mL de solução salina por narina.
- Dispositivos de jato contínuo: utilizar por 3-10 segundos.
- Garrafinha de 120 mL ou 240ml: a lavagem pode ser feita alternando-se as narinas até que a criança perceba que a cavidade nasal está limpa. Não é necessário usar todo o volume de uma só vez.

Posição:

sentado ou em pé, com a cabeça levemente fletida (inclinação para frente). Orientar a criança a ficar com a boca aberta ou falar "PAPAPAPAPAPA" durante a lavagem.





10. CUIDADOS E LIMPEZA COM O EQUIPAMENTO UTILIZADO

O dispositivo também deve ser limpo, a fim de evitar que bactérias do seu nariz fiquem na garrafinha ou na seringa e façam uma recontaminação nas próximas lavagens.

1. **Limpe o bico a cada uso.**
2. **Higienize o reservatório interno com água corrente e sabão neutro, uma vez por dia e seque bem.**
3. **Deixe, se possível, sempre com a abertura para baixo para evitar qualquer acúmulo de líquido.**
4. **Mantenha o dispositivo armazenado em local seco e limpo**

A troca deve ser feita sempre que notar uma sujidade importante, mas idealmente entre 3-6 meses. Não existe na literatura um consenso.

As garrafinhas não podem ser esterilizadas no microondas. Exceto, uma das marcas a "NAZZO", elas podem ir no microondas por 40 segundos. As demais não podem ir no microondas.

Sobre quantos dias lavar:

Esse é um hábito para sempre. Tem dias que você vai esquecer ou vai estar mais corrido. E tem dias que o nariz estará pior ou você está resfriado e vai lavar mais. Esse é o equilíbrio da vida. Não se cobre também de ser perfeito nisso.



Preparamos um vídeo para te ajudar na lavagem nasal.

CLIQUE AQUI.

CONFLITO DE INTERESSES

O conteúdo desse material foi produzido com fins educativos, sem patrocínio de qualquer marca e sem fins lucrativos, não podendo ser comercializado. Não há conflitos de interesses. Fotos de produtos foram retiradas do google e de arquivo pessoal.



ENTRE EM CONTATO COM AS DOUTORAS PARA DÚVIDAS OU AGENDAMENTO DE CONSULTA:



Dra. Mayara Moreira

Otorrinolaringologia Pediátrica



[Clique aqui!](#)



NATALIA MIOLO

OTORRINOLARINGOLOGIA PEDIÁTRICA



[Clique aqui!](#)

