

# recomendações

## Atualização de Condutas em Pediatria

Departamentos Científicos SPSP  
Gestão 2016-2019

**80**

Junho  
2017



**Departamento de  
Otorrinolaringologia**

Higienização nasal  
na prevenção  
de doenças  
respiratórias

**Departamento de  
Infectologia**

Infecções  
relacionadas às  
atividades de lazer

**Departamento de  
Reumatologia**

Vitamina D e  
osteoporose



Diretoria de Publicações  
**Sociedade de Pediatria de São Paulo**

[www.spsp.org.br](http://www.spsp.org.br)

# Higienização nasal na prevenção de doenças respiratórias

**A** lavagem nasal é um procedimento que enxágua a cavidade nasal com solução aquosa, isotônica ou hipertônica. Outros sinônimos também são usados, como ducha nasal ou irrigação nasal.

As soluções salinas intranasais isotônicas (solução salina 0,9%) têm sido usadas para o tratamento clínico das doenças do nariz e seios paranasais há séculos. Seus benefícios são muito bem conhecidos, e seus efeitos têm sido estudados há muitos anos.

Os benefícios potenciais incluem a limpeza de muco nasal, secreções purulentas, restos celulares e crostas. A lavagem nasal limpa as vias aéreas superiores e é o tratamento mais conservador, pois não tem efeitos adversos, é o mais simples de todos, sendo de custo muito baixo. Além de remover as secreções, aumenta a aeração da mucosa nasal, levando a diminuição da inflamação local. A lavagem nasal melhora a qualidade de vida, pois reduz o acúmulo de secreções que resultam nos sintomas de rinorreia posterior e rinorreia e aumenta o fluxo aéreo que estava reduzido devido a estas secreções.

## Umidificação

Além da respiração e do olfato, o nariz tem também as funções de umidificação, aquecimento e filtração do ar inspirado. Nas regiões de clima seco, ou nos ambientes artificialmente climatizados, ou ainda, nos ambientes poluídos ou enfumaçados, a umidade relativa do ar é menor que o recomendado para um bom funcionamento das funções nasais, especialmente a função de umidificação do ar. Nestas condições, o nariz sofre um stress ambiental, tendo que umidificar o ar, numa taxa maior do que a fisiológica, o que causa um ressecamento da mucosa nasal. A exposição por muitas horas por dia resulta em agressão da mucosa nasal, gerando ressecamento e, portanto, alterações do sistema muco-ciliar. Alterações na quantidade e

**Autores:**

Olavo Mion e  
Renata Cantisani Di Francesco

**DEPARTAMENTO DE  
OTORRINOLARINGOLOGIA**  
Gestão 2016-2019

**Presidente:**

Renata Cantisani Di Francesco

**Vice-presidente:**

Silvio Antonio M. Marone

**Secretário:**

Renata Dutra de Moricz

**Membros:**

Alfredo R. Dell'Aringa, Danilo  
Sanches, Eulalia Sakano, Jair  
Cortez Montovani, Luiza Hayashi  
Endo, Manoel de Nóbrega, Ney  
Penteado de Castro Junior, Shirley  
Pignatari, Tania Maria Sih, Wilma  
Terezinha Anselmo Lima.

### Expediente

**Diretoria da Sociedade de Pediatria de São Paulo**  
Triênio 2016 – 2019

**Diretoria Executiva Presidente:**

Claudio Barsanti

**1º Vice-Presidente:**  
Lilian dos Santos R. Sadeck

**2º Vice-Presidente:**  
Marcelo Pinho Bittar

**Secretário Geral:**  
Maria Fernanda B. de Almeida

**1º Secretário:**  
Sulim Abramovici

**2º Secretário:**  
Fábio Eliseo F. Álvares Leite

**1º Tesoureiro:**

Mário Roberto Hirschheimer

**2º Tesoureiro:**  
Gláucia Veiga Corrêa

**Diretoria de Publicações**

**Diretora:**  
Cléa Rodrigues Leone

**Coordenação:**  
Celso Moura Rebello

**Assistentes editoriais:**  
Paloma Ferraz e Rafael Franco

**Departamentos**

**Científicos**

**Diretoria Executiva:**  
Renata Dejtiar Waksman

**Departamentos**

**Científicos:**

Rubens Feferbaum

**Grupos de Trabalho e Núcleo de Estudo:**  
João Coriolano Rego Barros



**Produção editorial:**

Luce Editora e Artes Ltda.

**Editora:**

Lucia Fontes

**Revisão:**

Paloma Ferraz

**Imagem de capa:**

© Selvam Raghupathy  
Dreamstime.com

qualidade do muco geram sintomas de rinite, como espirros, prurido e obstrução nasal e principalmente infecções rinossinusais de repetição. Faz-se necessária a umidificação do nariz por meio do uso de soluções salinas<sup>1</sup>.

A irrigação com solução salina reduz os mediadores inflamatórios como a histamina, prostaglandina D2 e leucotrieno C4 e também os alérgenos das secreções nasais. A lavagem nasal com técnica adequada é efetiva no tratamento das condições inflamatórias do trato respiratório superior. As soluções salinas são as maiores armas terapêuticas para pacientes com infecções das vias aéreas superiores. Irrigação nasal com solução fisiológica salina é recomendada para essas doenças<sup>1</sup>.

### Recomendações de uso

A umidificação da mucosa com soluções isotônicas em forma líquida está indicada fora das crises, apenas numa fase de manutenção e prevenção do tratamento das suas doenças<sup>1</sup>.

Indicada para pacientes com rinite alérgica, rinite não-alérgica, quadros de rinossinusites virais e bacterianas, tanto agudas, de repetição ou crônicas, incluindo a polipose nasal, e até em condições inespecíficas como a presença de secreção retro-nasal, quadro também conhecido como gotejamento pós-nasal; pode ser utilizada, ainda, como coadjuvante a outros medicamentos<sup>2,3</sup>. As soluções hipertônicas são principalmente recomendadas no pós-operatório de cirurgias do nariz e seios paranasais<sup>4</sup>.

As soluções salinas devem ser utilizadas em todas as faixas etárias, ou seja, desde os recém-nascidos, crianças, adultos até idosos<sup>1-3</sup>.

As últimas diretrizes, tanto em rinites como rinossinusites, recomendam a lavagem nasal com solução fisiológica. Os estudos mostram que em pacientes com rinites, sinusites agudas e crônicas e infecções virais, aqueles que usam soluções salinas para lavagem nasal têm uma diminuição dos sintomas e melhora da qualidade de vida em relação aos que não fazem lavagem nasal<sup>4</sup>, melhorando a permeabilidade nasal, reduzindo indiretamente o sintoma que mais incomoda o paciente, a obstrução nasal.

O uso das soluções salinas é efetivo no tratamento das rinosinusites agudas, em crianças tem resultado melhor quando associado a outras medicações sintomáticas para infecções virais, podendo prevenir as infecções recorrentes<sup>5</sup>. Além disso, o uso das soluções salinas auxiliam na redução do número de episódios de infecção nasossinusal, em adultos e crianças, melhorando o edema mucoso e diminuindo a obstrução, sem causar efeitos colaterais<sup>5</sup>.

Em pacientes com distúrbios da função nasal, como problemas na formação do muco nasal, ou nas alterações do batimento ciliar, como na fibrose cística, a lavagem nasal mostrou-se eficaz na prevenção de infecções, assim como na melhora das rinosinusite, tanto como monoterapia, ou seja, somente a lavagem, como associado a outros tratamentos<sup>5</sup>.

### Segurança da lavagem nasal

As lavagens nasais mostraram-se muito seguras pelo seu uso mais que centenário. Os efeitos adversos encontrados foram mínimos. Irritação local, prurido, queimação, otalgia e sensação de pressão no rosto foram descritos por poucos pacientes<sup>1</sup>.

Salientamos que é importante a demonstração ao paciente do método e seu seguimento para rever se este está sendo efetivo e responder às dúvidas que possam vir a surgir com o uso da solução nasal indicada<sup>6</sup>. Devemos sempre levar em conta a praticidade de uso e facilidade de conservação da solução salina para lavagem nasal.

### Conclusão

- ✓ A lavagem nasal é importantíssima para a prevenção de doenças nasais, como gripes e resfriados, além das rinites alérgicas e não alérgicas.
- ✓ Tem papel significativo no tratamento das inflamações das vias aéreas superiores e, principalmente, na sua prevenção.

#### Referências:

1. Mion O. Como diagnosticar e tratar Rinite. Rev Bras Med. 2013;70(5):154-63.
2. Bousquet J; ARIA Workshop Group. Allergic rhinitis and its impact on asthma (ARIA) 2008. Allergy. 2008;63(8):8-160.
3. Wallace DV; Joint Task Force on Practice Parameters. The diagnosis and management of rhinitis: An updated practice parameter. J Allergy Clin Immunol. 2008;122(2):1-84.
4. Freeman SR, Sivayoham ES, Jepson K, de Carpentier J. A preliminary randomized controlled trial evaluating the efficacy of saline douching following endoscopic sinus surgery. Clin Otolaryngol. 2008;33(5):462-5.
5. Fokkens JW, Lund VJ, Mullol J, et al. European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2012. Rhinology. 2012;50(suppl 23):1-298.
6. Olson DE, Rasgon BM, Hilsinger Jr RL. Radiographic comparison of three methods for nasal saline irrigation. Laryngoscope. 2002;112:1394-8.