

# Saúde do ouvido pede cuidados no verão

Reprodução Unsplash



Excesso de umidade, causada pelo banho de mar ou de piscina, pode levar ao surgimento de infecções doloridas que comprometem o descanso e a diversão

DA REDAÇÃO

Imagine fazer aquela tão sonhada viagem de verão para uma praia paradisíaca. Após meses de planejamento e expectativa, você finalmente coloca o pé na areia branca e... sente uma pontada insuportável dentro do ouvido. Mais comum do que parece, a otite pode afetar pessoas de todas as idades e tem "preferência" pelas altas temperaturas para "atacar".

A médica otorrinolaringologista Dra. Maura Neves, da USP, conta que a infecção de ouvido pode ser média, quando ocorre atrás do tímpano e é causada por vírus ou bactérias associados a problemas respiratórios, como rinite, sinusite, gripe e resfriado; ou externa, ocasionada por excesso de água nos ouvidos ou trauma causa-

do pela inserção de objetos, como hastes flexíveis, grampo etc.

Bastante incômoda, a otite tem como sintomas a redução da audição, a sensação de ouvido tampado, dor aguda, zumbido, tontura e febre. O tratamento, de acordo com a Dra. Maura Neves, é feito com remédios e, dependendo da gravidade, demanda que o paciente deve fique 10 dias longe do mar e da piscina. Logo, para evitar que a otite estrague as férias, é preciso evitar deixar a água entrar nos ouvidos e mantê-los sempre secos, sem usar objetos para limpar ou secar o órgão. "O cerúmen é produzido para proteger a pele do canal. Só deve ser removido se causar alterações auditivas", diz Dra. Maura.

No caso das otites médias, a médica orienta a prevenção com o tratamento da rinite e vacinas para bactérias específicas, como as haemofilos, pneumocócicas conjuga-

das, vacina da gripe e outras, além de manter uma boa alimentação e descanso, que mantêm a imunidade em alta.

Abaixo, a otorrino enumera algumas dicas para prevenir a otite:

1. Após nadar, seque os ouvidos com a ponta de uma toalha.

2. Se sentir a presença de água dentro do conduto, deite a cabeça para o lado e encoste a orelha em uma toalha para a saída do líquido.

3. Se a água não sair e ao menor sinal de secreção no ouvido, que pode ser escura ou amarelada, procure ajuda de um otorrinolaringologista.

4. Evite o uso de hastes flexíveis dentro do ouvido: elas servem apenas para limpar a parte externa da orelha e não devem ser introduzidas no canal auditivo.

5. O ouvido úmido pode causar coceira, mas é extremamente importante não colocar nenhum tipo de objeto dentro do ouvido para aliviar a sensação. É preciso prestar atenção, principalmente nas crianças, para que não se machuquem.

6. Em caso de dores, não se deve pingar remédios caseiros. Apenas o médico poderá dar a orientação adequada.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2432

07 29 38 40 44 52



Acumulou - Concurso 5718

06 20 56 57 62



Acumulou - Concurso 2303

1ª SORTEIO  
07 18 24 31 42 43  
2ª SORTEIO  
05 23 26 27 36 42



Acumulou - Concurso 1719

02 13 29 43 44 61 70



Acumulou - Concurso 2242

04 06 07 10 28 31 33  
38 47 50 55 59 69 70  
71 74 85 87 88 94

**DATAS COMEMORATIVAS**

**DIA 02**

- Dia Nacional das Relações Públicas
- Dia Nacional do Samba
- Dia da Astronomia
- Dia Pan-americano da Saúde
- Dia Internacional para a Abolição da Escravatura Aniversário de Minas Gerais

**FELIZ ANIVERSÁRIO**

**DIA 02**

- GEORGEA DO VALE DE MELLO
- GLEBER STEVAN VALETA
- MARIA DE LOURDES A. STEQUE
- NELSON VALETTA
- SILVIA REGINA SHIRAISHI SCOBIN
- VANDERLI DI NARDI MONTEIRO