

Como Lavar o Nariz para tirar o Catarro Preso

O Dr. Saada, médico otorrinolaringologista (médico especializado no diagnóstico e tratamento de doenças do ouvido, nariz, garganta, laringe, faringe e estruturas relacionadas da cabeça e pescoço), explica passo a passo como realizar a lavagem nasal corretamente para liberar o catarro preso.

Também orienta sobre a frequência ideal da lavagem e cuidados especiais com crianças.

Benefícios da lavagem nasal

- Previne rinite, sinusite e infecções virais.
- Ajuda a limpar secreções e poluentes do nariz.
- Evita uso desnecessário de antibióticos.

Preparação da solução salina

- Usar água filtrada fervida e resfriada.
- Misturar com sachê de sal e bicarbonato (regula o pH).
- Alternativa: soro fisiológico pronto, mas mais caro.

Posicionamento e aplicação correta

- Inclinare a cabeça levemente para frente e para o lado.
- Inserir o bico da garrafinha paralelo ao septo.
- Apertar devagar para evitar pressão excessiva e dor no ouvido.

Cuidados após a lavagem

- Não assoar o nariz com força, apenas expirar suavemente.
- Evitar pressão que pode levar soro ao ouvido.
- Crianças devem ser incentivadas, nunca forçadas.



CHECKLIST LAVAGEM NASAL PRÁTICA

1. PREPARE A SOLUÇÃO

- ✓ Água filtrada e sachê de sal e bicarbonato



2. POSICIONE CORRETAMENTE

- ✓ Incline a cabeça para frente e lado



3. APLIQUE COM CALMA

- ✓ Aperte devagar e boca aberta



4. CUIDADO AO FINALIZAR!

- ✓ Expire suavemente, sem assoar forte



5. FREQUÊNCIA IDEAL

- ✓ 1-2x vezes ao dia
- ✓ Ou até 4x se gripado



LAVE SEMPRE SEM PRESSA E SEM FORÇA!

Demonstração prática

- Inclinare a cabeça, aplicar devagar e deixar escorrer.
- Abrir a boca durante a lavagem ajuda no fluxo.
- O soro pode permanecer nos seios da face e escorrer depois.

Frequência recomendada

- Se saudável: 1-2 vezes ao dia.
- Com catarro: até 4 vezes ao dia, reduzindo conforme melhora.
- Evitar exagero (6-7 vezes), o muco protetor também é importante.

Em resumo, a lavagem nasal deve ser feita com calma, solução salina bem-preparada e posicionamento correto. É segura, eficaz e pode ser aplicada em adultos e crianças, desde que sem força ou pressão excessiva.

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=1n-FJ3Z3Wdg>

IVB – Igreja Voz Bíblica – Rua Itacira 208,
Mondubim – Fortaleza-Ce

Canal Youtube: IGREJA VOZ BÍBLICA.

Site: <https://igrejavozbiblica.com>