

VIVA MELHOR



**FORMAS NATURAIS
DE ALIVIAR A
SINUSITE**

◆ Dra. Clárisse Bezerra* ◆

A sinusite pode surgir devido a gripes, alergias ou outras infecções, causando sintomas como dor no rosto, congestão nasal e febre. Algumas estratégias naturais ajudam a aliviar o desconforto e podem complementar o tratamento médico:

- Umidificar o ambiente – colocar uma bacia com água morna nos cômodos ou usar um umidificador mantém as vias respiratórias hidratadas, facilitando a eliminação do catarro;
- Lavagem nasal com soro fisiológico – encher uma seringa com soro fisiológico 0,9%, inclinar a cabeça e aplicar o soro para limpar as narinas, aliviando a congestão;
- Solução salina caseira – misturar uma colher de sopa de sal em um copo de água filtrada e aplicar no nariz para eliminar impurezas;
- Fazer nebulização – utilizar um nebulizador com soro fisiológico ou tomar

banho morno com a porta fechada para inalar o vapor e hidratar as mucosas;

- Inalar vapor de eucalipto – adicionar cinco gotas de óleo essencial de eucalipto em água quente e respirar o vapor, ajudando na eliminação do catarro;
- Aplicar compressas mornas – colocar uma toalha morna no rosto para reduzir o inchaço das mucosas e aliviar a pressão nos seios nasais;
- Beber mais água – a hidratação ajuda a fluidificar o muco e facilita sua eliminação. O ideal é ingerir pelo menos dois litros de água por dia;
- Tomar chás mornos – chás como gengibre e tomilho possuem propriedades anti-inflamatórias que reduzem a inflamação dos seios nasais. Sopas e caldos mornos também ajudam;
- Comer alho e cebola – esses alimentos possuem ação antimicrobiana e anti-inflamatória, auxiliando no combate às infecções respiratórias;

- Descansar o suficiente – o repouso fortalece o sistema imunológico, permitindo uma recuperação mais rápida. Dormir entre oito e nove horas por noite é essencial;
- Mudar o estilo de vida – para quem sofre de sinusite crônica, evitar poluição, poeira e cigarro é fundamental para reduzir as crises.

QUANDO TOMAR REMÉDIOS?

Caso os sintomas persistam por mais de sete a dez dias, o médico pode indicar descongestionantes, anti-histamínicos, corticoides ou antibióticos, dependendo da causa da sinusite e da presença de outras doenças respiratórias.

Essas medidas naturais são eficazes para aliviar os sintomas da sinusite e podem ser associadas ao tratamento médico para melhores resultados. ●

***Doutora Clarisse Bezerra** é médica do serviço de urgência do Centro Hospitalar Universitário de Santo António, em Portugal, com CRM 16976-CE e Ordem dos Médicos Portugueses nº 69634.