



# Dor de Ouvidos

A dor de ouvido é muito incómoda. E, nas crianças, muito frequente. O melhor é prevenir: evitar os factores de risco e saber como actuar se a dor surgir.

## UM ÓRGÃO VULNERÁVEL

Os ouvidos são um órgão sensível: como não se fecham, estão pouco protegidos, o que os torna susceptíveis a situações como o excesso de ruído, as diferenças de pressão atmosférica, os vírus, as bactérias e a poluição.

São estes os principais factores de risco associados à dor de ouvidos, um problema de saúde comum mas que afecta, sobretudo, as crianças até aos três anos.

A razão encontra-se na anatomia do próprio órgão. O ouvido é formado por três partes:

- o ouvido externo, que inclui a orelha e o canal auditivo,
- o ouvido médio, que inclui o tímpano e uma pequena câmara de ar,
- e o ouvido interno, constituído pelos órgãos da audição e do equilíbrio.

Do ouvido médio sai um canal (a trompa de Eustáquio), através do qual os fluídos são drenados para o nariz. Na maioria das vezes o desconforto começa quando este canal fica entupido. Nos fluídos acumulados, desenvolvem-se bactérias ou vírus que podem causar infecções - otites.

Frequentes nas crianças podem ser causa de diminuição de audição. Há então tendência para aumentar o volume da televisão ou quando as chamamos parecem não ouvir à primeira.

## ATENÇÃO...CRIANÇAS

Nas crianças, a trompa de Eustáquio é mais curta e mais estreita do que nos adultos: daí a maior vulnerabilidade a dores e infecções de ouvidos. Há situações de maior risco. Quando a criança:

- Tem menos de dois anos
- Tem antecedentes familiares de doenças respiratórias ou alérgicas
- Tem uma alergia e/ou constipa-se com frequência
- Partilha espaços fechados com muitas crianças

- Está exposta a ambientes poluídos, nomeadamente ao tabaco
- Não é amamentada - durante este período o leite materno possui anticorpos que ajudam a prevenir infecções.

## ALÉM DA DOR

A dor é o principal sintoma, mas quando acompanhada de: febre, falta de apetite, irritabilidade, alterações do sono, descarga de pus através do canal auditivo ou dificuldade em ouvir pode ser uma otite aguda.

Em situações ligeiras o problema resolve-se por si só. Mas a dor pode ser muito intensa, pelo que é preciso aliviá-la:

- Aplicando compressas quentes sobre o ouvido
- Dando um medicamento para a dor - paracetamol ou ibuprofeno, nunca aspirina quando se trata de uma criança com menos de 12 anos.

Perante uma dor de ouvidos, os pais podem pensar que é necessário um antibiótico. Contudo, nem sempre é o melhor remédio: **se o ouvido não estiver infectado ou se a infecção for causada por um vírus**. O melhor é estar atento à evolução dos sintomas.

## PROTEGER OS OUVIDOS

Para minimizar o risco:

- Limpe as orelhas com cuidado, evitando introduzir qualquer objecto nos ouvidos.
- Evite estar em ambientes poluídos.
- Evite volume excessivo quando ouve música, rádio ou vê televisão.
- Trate correctamente as infecções respiratórias.
- Use protectores auditivos se praticar natação ou mergulho, e durante a exposição a níveis elevados de ruído. Se tem problemas de ouvidos use também protectores auditivos sempre que viaje de avião.
- Coloque capacete se andar de bicicleta, patins ou skate, de modo a proteger o ouvido de lesões.

## COM A AJUDA DESTA FARMACIA

A dor de ouvidos é um problema comum, mas nem sempre associada a infecção. Quando é muito frequente, pode causar perda auditiva e, na criança, afectar até o desenvolvimento da fala e da linguagem. Por isso, há que zelar pela saúde dos ouvidos: com a ajuda do seu farmacêutico, saiba como pode prevenir infecções e tratar a dor de ouvidos. Saiba também o que fazer para aliviar os sintomas do desconforto e em que situações uma dor de ouvidos pode esconder um problema de saúde mais grave.