

recomendações

Atualização de Condutas em Pediatria

Departamentos Científicos SPSP
Gestão 2019-2022

91

Abril 2020



**Departamento de
Pediatria Ambulatorial**

Limpeza nasal:
como fazer

**Departamento de
Nutrição**

A importância
do DHA no
desenvolvimento
cognitivo

**Departamento de
Endocrinologia**

Diabetes mellitus
tipo 2 em jovens



Diretoria de Publicações
Sociedade de Pediatria de São Paulo

www.spsp.org.br

Limpeza nasal: como fazer?

As crianças apresentam nariz mais estreito e são, fisiologicamente, respiradores nasais, assim como os adultos, sendo, inclusive, até os dois meses de vida, respiradores nasais exclusivos. As cavidades nasais são recobertas pela camada mucociliar, que tem função ciliar, de secreção de muco e liberação de mediadores inflamatórios, contribuindo ativamente para a homeostase respiratória.¹ Dessa forma, partículas, alterações climáticas (frio e clima seco), processos alérgicos (rinite) e infecciosos (resfriados, sinusites) causam mais facilmente obstrução nas narinas,² interferindo na ventilação adequada.

A respiração oral ou oro-nasal ocorre usualmente quando patologias nasais prejudicam ou impedem o fluxo de ar normal pelas vias aéreas: há redução da taxa ventilação-minuto, alteração da frequência, ritmo e profundidade respiratória, podendo cursar com sinais de desconforto, como batimento de asas nasais e dificuldade em se alimentar.³ Além disso, alterar a trajetória do ar dificulta o sistema respiratório a cumprir suas funções que vão além da olfação: filtração, aquecimento e umidificação do ar; interferindo, também, na relação com as demais estruturas adjacentes.⁴

Boas condições de limpeza e umidade da cavidade nasal são importantes para a saúde das crianças. A irrigação com solução salina é um dos meios mais antigos conhecidos para se alcançar essa condição.

A limpeza nasal é um processo que aplica, habitualmente, solução salina na cavidade nasal por meio de diversos métodos. É um hábito saudável que pode ser utilizado em todas as faixas etárias, incluindo recém-nascidos e idosos.

Segundo o último Consenso Brasileiro sobre Rinites, de 2017, “o principal e mais claro mecanismo de ação é a limpeza das cavidades nasais”.⁵ O mecanismo exato de ação da irrigação nasal ainda é desconhecido. Acredita-se que os benefícios desse procedimento sejam resultantes de: umidificação da mucosa, favorecendo sua fisiologia;¹ redução do espessamento do muco, contribuindo para o transporte do mesmo para a nasofaringe, assim como de partículas, alérgenos e micror-

Autoras:

Cristina H.L. Delambert Bizzotto e
Cátia R.B. Fonseca

**DEPARTAMENTO DE
PEDIATRIA AMBULATORIAL E
CUIDADOS PRIMÁRIOS**

Gestão 2019-2022

Presidente:

Adriana Monteiro de Barros Pires

Vice-presidente:

Regis Ricardo Assad

Secretário:

José Gabel

Expediente

Diretoria da Sociedade de Pediatria de São Paulo
Triênio 2019 – 2022

Diretoria Executiva

Presidente:

Sulim Abramovici

1º Vice-Presidente:

Renata Dejtiar Waksman

2º Vice-Presidente:

Claudio Barsanti

Secretário Geral:

Maria Fernanda B. de Almeida

1º Secretário:

Ana Cristina Ribeiro Zollner

2º Secretário:

Lilian dos Santos R. Sadeck

1º Tesoureiro:

Mário Roberto Hirschheimer

2º Tesoureiro:

Paulo Tadeu Falanghe

Diretoria de Publicações

Diretor:

Cléa Rodrigues Leone

Editora Chefe da Revista

Paulista de Pediatria:

Ruth Guinsburg

Editora Associada da Revista

Paulista de Pediatria:

Sonia Regina Testa S. Ramos

Membros e Editores

Executivos da Revista

Paulista de Pediatria:

Antonio Carlos Pastorino

Antonio de Azevedo Barros Fº

Celso Moura Rebello

Cléa Rodrigues Leone

Fabio Carmona

Gil Guerra Jr.

Lilian dos Santos R. Sadeck

Luis Eduardo Procopio Calliari

Marina C. de Moraes Barros

Mário Cícero Falcão

Tamara Beres L. Goldberg

Tulio Konstantyner

Coordenadora editorial:

Paloma Ferraz

Assistente editorial:

Rafael Franco



Produção editorial:

Luce Editora e Artes Ltda.

Editora:

Lucia Fontes

Revisão:

Paloma Ferraz

Imagem de capa:

© Selvam Raghupathy

Dreamstime.com

ganismos;² facilitação dos batimentos ciliares - promovendo o clearance local;⁴ remoção de mediadores inflamatórios locais do muco nasal,⁶ entre outros.

Considerando todos os benefícios conhecidos da irrigação nasal, esta idealmente deve ser realizada ao menos duas vezes ao dia, manhã e noite,^{4,5} podendo ser repetida quantas vezes forem necessárias, principalmente durante o inverno, a primavera e durante processos infecciosos. Nestes últimos, estudos já demonstram superioridade no tratamento quando associado à lavagem nasal com soluções salinas.⁶

Habitualmente, utilizamos solução salina isotônica (soro fisiológico 0,9%) para a realização da higiene nasal. A administração de soluções com concentrações maiores de sódio (hipertônicas) costumam estar reservadas para situações específicas (como, por exemplo, rinosinusites crônicas)².

O *neti pot* (pote com bico semelhante a uma “chaleira”) é um método antigo de irrigação nasal em que o bico é introduzido em uma narina, administrando a solução de modo que seja eliminada pela outra narina.⁴ Técnica simples, porém, de difícil execução em crianças.

De mais fácil manuseio no público pediátrico temos disponíveis atualmente várias opções para administração de soluções pela via nasal: sistemas de pressão positiva (frascos, seringas), de pressão negativa (*sprays*, gotejadores, aerossóis [jatos contínuos]) e nebulizadores.⁴

Os *sprays* e aerossóis são apresentações mais modernas e práticas de aplicação nasal da solução salina. Inicialmente, apresentavam desvantagens com a variação da dose administrada, a insuficiência em abranger adequadamente toda a mucosa e o risco de contaminação do produto. Hoje, com a evolução e melhora destes sistemas de dispensação, a dose e

Tabela 1 – Indicações da irrigação nasal

Umidificar a mucosa nasal
Prevenir infecções respiratórias
Limpar a mucosa nasal de partículas (poeiras, poluentes, alérgenos)
Eliminar o excesso de muco
Facilitar a absorção de medicamentos tópicos

Fonte: SIH T, et al.⁴

pressão são administradas em quantidade adequada para uma terapia eficaz e eles já apresentam meios de evitar a introdução de microrganismos nas soluções, evitando a contaminação.⁴

Como realizar a limpeza nasal

A limpeza nasal deve ser realizada a qualquer momento, sempre que houver necessidade. Para começar, é importante retirar crostas e o excesso de secreções antes de injetar a solução; em lactentes ou crianças incapazes de assoar o nariz, realizar a retirada das sujidades da porção mais anterior das narinas com o auxílio de uma haste de algodão. As demais, devem suavemente assoar o nariz, evitando deslocar secreção para a orelha média.⁴ Em seguida, aplicar a solução salina em temperatura ambiente por meio de aerossol ou *spray* nasal dosimetrado, posicionando suavemente a ponta do dispositivo na entrada da narina, em direção a parte lateral (oposto ao septo nasal). Com a cabeça levemente inclinada para frente e pressionando com o dedo a outra narina, procede-se a aplicação da solução.⁴ Realizar o mesmo procedimento na outra narina.

A limpeza nasal com soluções salinas é o tratamento mais conservador, de simples execução, sem efeitos adversos e de baixo custo. É efetivo tanto para afecções agudas que cursam com aumento de muco, presença de secreção purulenta, crostas, entre outros, quanto para a melhora da qualidade de vida, facilitando a drenagem da secreção fisiológica e auxiliando na prevenção de doenças infecciosas.

Referências:

1. OLBRIKH-NETO J, et al. Variations in peak nasal inspiratory flow among healthy students after using saline solutions. *Braz J Otorhinolaryngol*. v. 82, n. 2, p. 184-90, 2016.
2. OLBRIKH-NETO J, et al. Soluções salinas em diferentes temperaturas e concentrações melhoram o pico de fluxo inspiratório nasal em escolares? *Arq Asma Alerg Imunol*. v. 2, n. 4, p. 452-7, 2018.
3. DANTAS AMN, et al. Validação de diagnósticos, resultados e intervenções de enfermagem da clínica pediátrica. *Rev Bras Enferm*. v. 71, n. 1, p. 89-97, 2018.
4. SIH T, et al. A importância da higiene nasal em crianças. In: SIH T, et al. VIII Manual de Otorrinolaringologia Pediátrica IAPO. São Paulo: Interamerican Association of Pediatric Otorhinolaryngology, 2009.
5. SAKANO E, et al. IV Consenso Brasileiro sobre Rinites – 2017. Documento conjunto da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial e Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017.
6. RABAGO D, et al. Saline nasal irrigation for upper respiratory conditions. *Am Fam Physician*. v. 80, n. 10, p. 1117-9, 2009.

Tabela 2 – Recomendações para irrigação nasal com solução salina

Recomendações clínicas	Nível de evidência
Tratamento adjuvante eficaz para sintomas de rinosinusite crônica	A
Tratamento adjuvante eficaz para sintomas de várias outras condições com base em evidência de estudo limitada: rinites, congestão nasal, infecção de via aérea superior causada por vírus, cuidados pós-operatórios para cirurgia nasal endoscópica	B
Uso na rinite leve a moderada da gravidez, rinosinusite aguda, sarcóide sinonasal, granulomatose de Wegener	C
Efeitos colaterais autolimitados frequentes e menores que são melhorados com prática ou ajuste de procedimento	B