

saudável



OS PERIGOS DO USO DE OBJETOS INADEQUADOS

- Hastes flexíveis podem empurrar o cerume para regiões mais profundas do canal auditivo, favorecendo a formação de uma "rolha" de cera. Além disso, a introdução de objetos pontiagudos ou rígidos pode provocar traumas na pele do canal, inflamações e infecções. Em situações mais graves, caso o cotonete seja introduzido profundamente ou ocorra um movimento brusco, pode haver lesão ou até perfuração do tímpano.
- Além disso, métodos caseiros como o uso de velas (como a vela Hopi), óleos mornos e água oxigenada não são efetivos e podem causar danos irreversíveis à audição. "A utilização de medicamentos e gotas auriculares sempre deve ser orientada por um médico otorrinolaringologista", reforça o otorrinolaringologista Felipe Mauro.
- Outro ponto importante: retirar o cerume em excesso também é prejudicial, pois elimina a proteção natural da pele do ouvido.

COMO HIGIENIZAR O OUVIDO CORRETAMENTE

- Para a maioria das pessoas, não é necessário limpar o interior do canal auditivo. Após o banho, o ideal é simplesmente secar a parte externa da orelha e a entrada do ouvido com uma toalha limpa, sem introduzir objetos no canal.
- Se entrar água no ouvido, ela normalmente sairá de forma espontânea. Pode-se inclinar a cabeça para o lado para facilitar a saída, mas não é recomendável introduzir objetos para tentar "secar por dentro". Para quem precisa de limpeza devido ao excesso de cerume ou a uma infecção, o procedimento deve ser realizado em consultório médico, onde o profissional remove a rolha de cera com lavagem, aspiração ou microcuretas.

Palavra do especialista

Existe alguma relação entre o uso constante de fones de ouvido (especialmente os intra-auriculares) e o aumento de problemas relacionados à cera ou a infecções?

O fone intra-auricular ocupa o conduto auditivo por várias horas e pode atrapalhar o mecanismo natural de eliminação do cerume. Além disso, ao colocar o fone repetidamente, a pessoa pode acabar empurrando a cera progressivamente para regiões mais profundas do canal. Com o tempo, isso pode contribuir para a formação de uma rolha de cerume, causando abafamento, sensação de ouvido tampado, desconforto e redução temporária da audição. Em relação às infecções, o fone isoladamente não é necessariamente o causador de uma otite. Entretanto, o uso prolongado, o excesso de umidade, a falta de higienização do equipamento e o compartilhamento de fones podem criar condições favoráveis à irritação e à proliferação de microrganismos. Por isso, além de não compartilhar fones, é importante mantê-los limpos e dar períodos de descanso para o ouvido.

Praticar natação ou esportes aquáticos com frequência altera a dinâmica da cera? A água da piscina ou do mar misturada com a cera pode causar problemas?

Depende muito de cada pessoa. Há quem nade durante anos sem ter qualquer problema e há pessoas que apresentam otites externas com muita facilidade. O conduto auditivo funciona melhor quando permanece relativamente seco. A permanência frequente de água e umidade pode alterar a barreira natural da pele do ouvido e facilitar irritações e infecções. Além disso, quando uma pessoa já possui um acúmulo de cerume, a entrada de água faz com que a cera absorva essa umidade e aumente de volume. É aquela situação bastante comum em que a pessoa entra na piscina ou no mar e sai sentindo o ouvido completamente tampado. Para quem pratica natação e já tem histórico de problemas recorrentes, podem ser indicadas medidas adicionais de proteção, como tampões próprios para natação e touca — sempre sob orientação médica. Depois da atividade, o ideal é secar somente a parte externa do ouvido, sem introduzir objetos no canal.

Stênio Ponte é otorrinolaringologista do Grupo OtorrinoDF