



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



VOAR COM CRIANÇAS... *Dores de ouvidos em poucas palavras.*



Por Dr^a. Alexandra Almeida
Clínica Pediátrica da CSB

Eis que as férias se aproximam. Os sonhos vêm de mansinho com praias distantes, cidades desconhecidas, passeios em família. As viagens adiadas parecem agora possíveis, à distância de um bilhete de avião.

E os ouvidos das crianças?

Esta é a dúvida que surge a quem vai voar com uma criança.

Ao contrário do receio comum, a maioria dos bebês e crianças viajam de avião sem qualquer desconforto. Infelizmente, uma em cada três sente e sofre com as alterações de pressão verificadas durante os voos.

Por que motivo a pressão atmosférica interfere nos ouvidos?

O ouvido é constituído por três partes: o ouvido externo, que contacta com o meio ambiente e que capta e transmite os sons, o ouvido médio e o ouvido interno, hermeticamente separados do exterior pelo tímpano, que ampliam, transmitem e transformam as vibrações sonoras em estímulos nervosos que viajam até ao cérebro, onde são interpretadas.

O ouvido médio comunica com o nariz e garganta através da trompa de Eustáquio, um canal que ajuda a equilibrar as pressões dentro do ouvido, permitindo a entrada ou a saída de ar, conforme a pressão ambiente aumenta ou diminui. Se por algum motivo este mecanismo não funciona, não conseguindo igualar as pressões, o ouvido fica retraído, deixa de vibrar, sente-se uma pressão que pode progredir para dor, surgem zumbidos e a audição pode diminuir.



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

O que acontece quando o avião sobe?

Ao subir, a pressão dentro da cabine vai diminuindo até se atingir a altitude cruzeiro. Os ouvidos, que estavam com a pressão mais elevada do nível do chão, podem doer por abaulamento do tímpano. Habitualmente, o ar vai sendo libertado pelas trompas de Eustáquio, à medida que o avião se eleva até às pressões se igualem. Este processo costuma ser fácil sem causar grandes problemas.

E quando o avião desce?

É no início da descida, e não na aterragem propriamente dita, que surgem mais frequentemente as dificuldades, sobretudo se a pessoa está constipada ou com o nariz tapado. A pressão na cabine começa novamente a aumentar. As trompas de Eustáquio vão ter de abrir e “puxar” ar para dentro dos ouvidos, que já se encontravam no nível de pressão mais baixo. É nesta fase que habitualmente surge a dor.

Como evitar e controlar a dor de ouvidos?

É sempre bom explicar à criança que é normal que os ouvidos estalem, que, por vezes, ouçam de maneira “estranha”, sintam alguns zumbidos ou pressão nos ouvidos, mas que rapidamente voltarão ao normal. As crianças avisadas toleram melhor o desconforto e o desconhecido.

Bocejar, mastigar e engolir frequentemente ajuda a igualar as pressões. Assim, dar de beber ou comer, sugar no biberão, amamentar ou usar a chupeta durante a subida e, sobretudo, na descida, são medidas eficazes. A criança ou o bebé devem estar sentados enquanto comem e bebem. Imitar o bocejar pode ser uma boa ideia.

Hidratar muito bem, oferecendo água generosamente, antes e durante todo o voo, ajuda a fluidificar as secreções que possam obstruir as trompas de Eustáquio. Evitar que a criança durma nas subidas e descidas do avião: as crianças engolem mais frequentemente quando acordadas.

Estar atento à comunicação do início da descida, ou pedir à hospedeira para avisar quando ela se iniciar, uma vez que é nesta altura que a maioria dos problemas surge e as medidas preventivas são iniciadas. Se o bebé chorar, confortar, mas deixar chorar: chorar é uma excelente forma de igualar pressões.

Uma criança constipada pode voar?

As constipações comuns não são uma contraindicação para voar. A maioria das crianças tolera-as sem problema. Colocar soro fisiológico ou água do mar para desobstruir o nariz, antes de levantar voo e de iniciar a descida, pode fazer a diferença.

Na presença de uma otite ou sinusite graves, o médico deve ser consultado antes da decisão de prosseguir com a viagem.

E voar após uma cirurgia, com “tubinhos” nos ouvidos?

Crianças que sofrem de otites de repetição ou défice auditivo por presença de líquido no ouvido médio são muitas vezes operadas para colocação de tubos de ventilação através do tímpano. Estes tubos têm como função facilitar a drenagem do fluido acumulado no ouvido médio para o exterior, evitando a infeção bacteriana e a diminuição da audição. E quem diz fluido, diz ar. As crianças com estes dispositivos podem voar livremente sem receio de dor ou de risco de infeção.

E em último caso, se doer?

Ter sempre paracetamol ou ibuprofeno à mão, confortar e estar ciente de que a dor é passageira e não vai arruinar as férias. No regresso, mais vale prevenir: dar analgésico uma hora antes de levantar voo e, nas viagens de longo curso, repetir uma hora antes de iniciar a descida para aterrar.



CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA
TRADIÇÃO NA INOVAÇÃO

SAIBA MAIS SOBRE A NOSSA NEWSLETTER EM
www.csaudeboavista.com

