Cera no Ouvido (Cerume Impactado)

A cera do ouvido é normal e protetora, e **o ouvido se limpa sozinho**. Só é preciso remover a cera quando ela entope o canal e causa sintomas, como **sensação de ouvido tampado ou perda de audição**.

O que é o Cerume Impactado

É o acúmulo de cera que entope o canal do ouvido — pode causar sensação de ouvido tampado, diminuição da audição, zumbido ou leve tontura. O tímpano em si costuma estar íntegro, mas o bloqueio impede a passagem normal do som.

A cera é normal e protetora — o problema é só quando ela se acumula e tampa o canal. A maior parte das pessoas nunca precisa "limpar" o ouvido, pois ele tem um mecanismo natural de autolimpeza.

O cotonete piora — ele empurra a cera para o fundo do canal e pode machucar o canal auditivo ou o tímpano. Grampos, chaves e velas de ouvido também devem ser evitados pelo mesmo motivo.

O que Fazer no Dia a Dia

Não use cotonete, grampos, chaves nem velas de ouvido: esses objetos empurram a cera para o fundo e podem perfurar o tímpano. O canal auditivo não deve ser introduzido com nada.

Se a equipe orientar gotas para amolecer a cera, pingue deitado com o ouvido para cima e fique alguns minutos assim antes de se levantar. As gotas ajudam a amolecer e soltar a cera antes da remoção.

Depois da limpeza feita pela equipe, a audição costuma melhorar na hora — um pequeno desconforto passageiro é comum. A remoção é sempre feita por lavagem ou manualmente por profissional.

Se você tende a acumular cera com frequência, pergunte à equipe sobre o uso periódico de gotas para prevenir o entupimento. O acompanhamento regular evita episódios repetidos.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Dor forte no ouvido
- Tontura
- Sangramento pelo ouvido
- Audição que não melhora depois de remover a cera

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre o Tratamento

O tratamento começa por amolecer a cera com gotas e, quando necessário, remover por lavagem ou manualmente, sempre pela equipe de saúde. **Não se deve lavar o ouvido quando há furo no tímpano ou infecção ativa** — por isso a avaliação prévia é importante antes de qualquer procedimento.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Avise a equipe se a sensação de ouvido tampado voltar, se a audição não melhorar após a remoção, ou se a cera se acumular com frequência.