Ouvido Tampado e Barotrauma (Disfunção da Tuba Auditiva)

A sensação de ouvido tampado costuma vir de um "canalzinho" chamado **tuba auditiva**, que equaliza a pressão do ouvido e às vezes não abre bem — em geral por gripe ou rinite. Quando há variação brusca de pressão (avião, mergulho), pode ocorrer o **barotrauma**. A maioria melhora sozinha.

O que é a Disfunção da Tuba / Barotrauma

É o mau funcionamento do "canalzinho" que equaliza a pressão do ouvido — dá sensação de ouvido tampado, audição abafada, autofonia (ouvir a própria voz alta) e estalidos. A tuba auditiva é responsável por equilibrar a pressão entre o ouvido médio e o ambiente externo.

Costuma estar ligada a gripe, resfriado ou rinite — quando o nariz está congestionado, a tuba abre pior. A inflamação e o inchaço da mucosa nasal dificultam a ventilação do ouvido, causando a sensação de tampado e a audição abafada.

O barotrauma acontece com mudança brusca de pressão — na descida do avião ou no mergulho, principalmente se a pessoa está gripada. A variação rápida de pressão sobrecarrega a tuba, que não consegue equalizar a tempo, causando dor e sensação intensa de tampado.

O que Fazer no Dia a Dia

Ajude a "destampar": mastigue, boceje, engula ou assoe suavemente com o nariz e a boca fechados (manobra de Valsalva). Esses movimentos simples ativam os músculos que abrem a tuba auditiva e aliviam a sensação de tampado rapidamente.

Em viagem de avião: mastigue chiclete, engula ou boceje na descida. Se costuma doer, use descongestionante nasal cerca de 30 minutos antes de aterrissar. Essas medidas preventivas ajudam a manter a tuba aberta durante a variação de pressão.

Não viaje de avião nem mergulhe gripado ou resfriado — o nariz congestionado impede que a tuba funcione corretamente, aumentando muito o risco de barotrauma. Adiar a viagem ou o mergulho até a melhora da congestão é a medida mais segura.

Trate a causa no nariz (rinite/obstrução) e faça lavagem nasal com soro fisiológico. Controlar a congestão nasal é fundamental para que a tuba volte a funcionar bem e o ouvido destampe. O corticoide nasal pode ser indicado nos casos de rinite.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Tontura ou vertigem forte
- Perda importante da audição
- Zumbido novo
- Dor intensa que não passa

Sobre o Tratamento

O tratamento é sobretudo de medidas simples: manobras para abrir a tuba, tratar a causa no nariz e prevenir nas viagens. Os remédios (descongestionante de curto prazo, corticoide nasal se rinite) são de apoio. A maioria melhora em poucos dias.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Avise a equipe se o ouvido tampado persistir por semanas, se o barotrauma se repetir em viagens/mergulho, ou se a audição não voltar ao normal.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária