Rinossinusite (sinusite): o que fazer

A rinossinusite é uma inflamação do nariz e dos seios da face. **Na maioria das vezes é causada por vírus ou alergia e melhora sozinha; nem sempre precisa de antibiótico.**

O que é

Inflamação, nem sempre infecção — a maioria dos casos é viral ou alérgica, não bacteriana. Isso significa que antibióticos não são necessários na maior parte das vezes.

Sintomas comuns — nariz entupido, coriza, dor ou pressão no rosto e redução do olfato são os sinais mais frequentes da rinossinusite.

A melhora leva tempo — os sintomas podem durar de 2 a 3 semanas. Paciência e cuidados em casa são essenciais para a recuperação.

O que Fazer no Dia a Dia

Lave o nariz com soro fisiológico várias vezes ao dia — essa é a medida que mais ajuda. Mantenha as fossas nasais limpas e hidratadas para facilitar a recuperação.

Beba bastante líquido e use remédio para dor ou febre se precisar. O descanso e a hidratação ajudam o organismo a se recuperar mais rápido.

Se tem alergia (rinite), trate: ajuda a evitar novas crises. Além disso, evite fumaça de cigarro, que irrita as vias aéreas e piora a inflamação.

Antibiótico só ajuda no tipo bacteriano — use apenas se a equipe de saúde indicar. O uso desnecessário de antibiótico não acelera a melhora e pode causar resistência.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Inchaço ou vermelhidão ao redor do olho, olho "saltado" para fora
- Visão dupla ou embaçada
- Dor de cabeça muito forte, rigidez no pescoço ou confusão mental

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre o Tratamento

A base é lavar o nariz com soro e aliviar os sintomas; o corticoide em spray nasal pode ajudar quando o nariz está muito entupido. O antibiótico fica reservado para os poucos casos bacterianos. **A sinusite crônica (mais de 3 meses) costuma precisar de avaliação do otorrinolaringologista.**

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** se não melhorar após cerca de 10 a 14 dias, se piorar depois de ter melhorado, ou se os episódios forem frequentes.