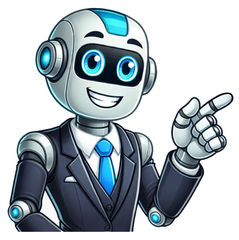
I'm not a bot



Baixe em PDF Baixe em PDF A cera de ouvido é uma causa comum e natural do entupimento dos ouvidos.[1] Veja algumas instruções de como desentupir de forma segura seu ouvido exterior e médio, bem como reconhecer um problema no ouvido interno. 1 Verifique se você não está com uma infecção. Se suspeita que tem uma infecção no ouvido, não tente o método a seguir para desentupi-lo. Se tiver algum dos sintomas a seguir, entre em contato com um médico imediatamente: Dor persistente e severa em seus ouvidos que dura mais do que algumas horas. Febre. Vômitos ou diarreia. Secreção amarela ou verde saindo do ouvido. 2 Misture uma solução amaciadora de cera. Você pode comprar uma solução na drogaria para amaciar a cera do ouvido ou pode fazer a sua própria solução em casa. O lado bom de fazê-la em casa é que você provavelmente já tem os ingredientes necessários. Combine água morna com um dos seguintes itens:[2] Algumas gotas de óleo para bebê ou óleo mineral. Algumas gotas de glicerina. Peróxido de Hidrogênio (em uma quantidade igual à quantidade de água). 3 Mantenha a solução morna. Colocar água quente ou fria demais em seu ouvido pode causar tontura ou vertigem. Mergulhe o dedo (limpo) na água. Se não perceber uma diferença grande de temperatura em qualquer direção, a solução estará perfeita. Deixe uma solução muito quente esfriar um ou dois minutos antes de pingar em seu ouvido. Se sua solução esfriou demais, aqueça-a colocando um pouco de água quente ou pondo no micro-ondas por 10 a 15 segundos. 4 Deite-se de lado. Peça ajuda à gravidade deitando de forma que o canal auditivo esteja apontado para o teto. Coloque uma toalha embaixo da cabeça para aparar qualquer excesso de solução que escorra pela orelha. Essa posição é mais fácil se você tiver alguém para ajudar a pingar a solução em seu ouvido. Se não puder se deitar, incline a cabeça para o lado o máximo possível. Você deve conseguir quase o mesmo efeito. 5 Endireite o canal auditivo. Isso facilitará a entrada da solução no ouvido. Pegue a ponta externa do ouvido, segurando o lóbulo, puxando gentilmente para fora. O lóbulo da sua orelha deve estar perpendicular ao seu pescoço. 6 Pingue a solução no canal auditivo. Você pode usar um medidor de vidro, uma seringa plástica ou um conta-gotas para pingar a solução no ouvido, ou simplesmente derrame direto da tigela.[3] Se usar uma seringa, tome cuidado para não colocar a ponta muito profundamente no ouvido — segurá-la acima do seu canal auditivo sem inseri-la nele deve ser o suficiente. Esteja preparado para alguns respingos se você for derramar a fórmula diretamente da tigela, especialmente se estiver tentando fazer isso enquanto estiver deitado. Ou peça a alguém para derramar por você. 7 Permaneça deitado por 10 a 15 minutos. Isso dá à solução tempo para amolecer a cera.[4] Caso tenha usado peróxido, não fique alarmado se ouvir um borbulhar no ouvido. Quando o borbulhar parar, você estará pronto para drenar o ouvido. 8 Drene o ouvido. Coloque uma tigela embaixo da orelha e vire a cabeça para que o canal auditivo drene o líquido para a tigela. Para drenar completamente, puxe seu lóbulo para endireitar seu canal (como no Passo 4). 9 Irrigue novamente (opcional). Se o ouvido ainda parecer entupido, repita o processo de irrigação. Se você já fez isso três vezes e ele ainda parece bloqueado, veja outro método neste artigo ou entre em contato com um médico. 10 Seque o ouvido. Secá-lo gentilmente assim que a cera sair limpa qualquer excesso de solução ou cera. Você pode fazer isso de diferentes maneiras:[5] Use batidinhas leves e macias com um pano ou papel toalha. Coloque um secador manual na menor configuração e o segure a alguns centímetros de distância do ouvido. Coloque algumas gotas de álcool no ouvido — ele vai secar a pele enquanto evapora. 11 Procure ajuda médica. Se a cera do ouvido está tão comprimida que não consegue drená-la sozinho, procure um médico e avalie suas opções. Seu clínico geral pode prescrever um remédio para o ouvido que deve amolecer a cera. Use-o com cuidado — não exagere, senão você danificará seus tímpanos. Um otorrinolaringologista pode remover manualmente a cera do ouvido sem a necessidade de ferramentas especiais. Publicidade 1 Tome medidas preventivas. Uma trompa de eustáquio entupida pode ser uma consequência dolorosa da diferença de pressão entre o ouvido médio e o externo. A maioria das pessoas sente isso em algum momento. Veja o que fazer para ajeitar as coisas:[6] Voe de forma inteligente. Não durma enquanto o avião estiver pousando. Ao invés disso, mastigue um chiclete e tente bocejar bastante. Deixe as crianças pequenas mamando ou tomando algo durante a descida. Mergulhe lentamente. Se estiver fazendo mergulho, mergulhe e volte à superfície lentamente. Dê-se tempo o suficiente para se reajustar à nova pressão. Evite mergulhar se estiver gripado ou com alguma infecção respiratória. 2 Tente estalar os ouvidos. Estalar ou equalizar a pressão entre seu ouvido médio e externo pode aliviar a dor. Tente estes remédios:[7] Mascar chiclete. Bocejar. Chupar balinhas. Respirar profundamente, com biquinho, tampando o nariz e então expirando bruscamente. 3 Trate seu resfriado. As membranas da trompa de eustáquio, que conectam o ouvido à parte de trás da sua garganta, são as mesmas membranas do nariz. Sendo assim, elas podem inchar rápida e gravemente quando você estiver resfriado ou com alergia.[8] Tome descongestionantes ou anti-histamínicos. Eles devem aliviar a inflamação das membranas. Você pode tomar por via oral ou usá-los em forma de spray. Descanse e se recupere. Fazer tudo o que puder para combater o resfriado vai ajudar sua trompa de eustáquio a abrir mais rapidamente. 4 Coloque uma compressa morna em sua orelha. Deite-se de lado e ponha uma toalha de rosto encharcada de água quente ou uma bolsa de água quente em sua orelha. Isso deve ajudar a diminuir a dor.[9] Ponha uma toalha entre a bolsa de água quente e o seu rosto para evitar se queimar. Não durma com uma bolsa de água quente elétrica em sua orelha - ela pode representar perigo de incêndio. 5 Procure um médico se a dor persistir. O barotrauma auditivo pode levar a complicações a longo prazo se for grave e não for tratado. Se você estiver sentindo os sintomas a seguir, procure ajuda médica imediatamente: Dor severa que dura mais do que 3 horas. Secreção ou sangramento pela orelha. Febre. Publicidade 1 Experimente os dois métodos acima. Antes de entrar em pânico, tente os métodos acima para desentupir o ouvido externo ou médio. As chances são de que o problema não seja sério.[10] 2 Procure um médico imediatamente. Se não conseguir se livrar do problema sozinho e sentir que sua audição está reduzida ou confusa, entre em contato com um médico. Você pode estar sofrendo de um problema do ouvido interno que não vai responder aos tratamentos caseiros e que requer ajuda médica. Publicidade Use água limpa e uma tigela limpa para desentupir o ouvido externo. Se a qualidade da água for questionável, ferva-a e deixe que ela esfrie antes de usá-la na solução para limpar a cera, ou compre água destilada.[11] Seu tímpano é sensível e propenso a irritações. Você deve desentupir seus ouvidos apenas quando for absolutamente necessário. Pingar cera de vela não é recomendado. Não há prova real de que funciona, e você pode acabar queimando ou danificando o ouvido de outra forma. Não use um cotonete. Ele pode acabar empurrando a cera ainda mais e/ou danificando gravemente seu ouvido e sua audição. Nunca vá longe demais, já que você pode acabar perfurando seu tímpano, podendo ficar permanentemente com a audição comprometida. A compressão da cera afetará os resultados de uma audiometria. Limpe os ouvidos antes de marcar uma consulta com o otorrinolaringologista. Limpe os ouvidos regularmente. Tome conta do seu corpo. Publicidade Nunca coce seu tímpano com uma unha para desentupi-lo. Você pode danificar seu tímpano ou sua audição gravemente. Não use um waterpik ou outro dispositivo mecânico de irrigação em seus ouvidos. Isso pode danificar seus tímpanos permanentemente. Este procedimento serve para remover a cera natural dos ouvidos. Se houver um objeto estranho obstruindo o ouvido, consulte um médico. NÃO tente desentupir seus ouvidos sozinho se tiver um tímpano perfurado ou tubos em seu ouvido. Procure a ajuda de um médico. Publicidade Duas pequenas tigelas (uma para a solução de limpeza e preencher a seringa, a outra para aparar a solução drenada). Peróxido de hidrogênio e óleo mineral. Água morna. Seringa ou conta-gotas. Compressa morna. Descongestionantes ou anti-histamínicos. Este artigo foi coescrito por Monica Kieu, DO, FACS. A Dra. Monica Kieu é certificada em Otorrinolaringologia e é Especialista em Cirurgia Plástica Facial e Reconstrutiva em Los Angeles, California. A Dra. Kieu é formada em Antropologia pela University of California, Riverside, e formou-se com distinção em Medicina pela Western University of Health Sciences em Pomona. Completou sua residência em Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço na Michigan State University/Detroit Medical Center, onde atuou como diretora de residência. A Dra. Kieu também completou uma prestigiosa especialização em Cirurgia Plástica Facial e Reconstrutiva na University of Toronto. É membra da American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery, American Osteopathic Colleges of Ophthalmology and Otolaryngology-Head and Neck Surgery, American Academy of Cosmetic Surgery, American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery e da American Rhinologic Society. A Dra. Kieu foi indicada como uma das melhores médicas de Los Angeles pela Los Angeles Magazine. Este artigo foi visualizado 957 082 vezes. Categorias: Artigos em Destaque | Higiene Pessoal Esta página foi acessada 957 082 vezes. Baixe em PDF Baixe em PDF A cera de ouvido é uma causa comum e natural do entupimento dos ouvidos.[1] Veja algumas instruções de como desentupir de forma segura seu ouvido exterior e médio, bem como reconhecer um problema no ouvido interno. 1 Verifique se você não está com uma infecção. Se suspeita que tem uma infecção no ouvido, não tente o método a seguir para desentupi-lo. Se tiver algum dos sintomas a seguir, entre em contato com um médico imediatamente: Dor persistente e severa em seus ouvidos que dura mais do que algumas horas. Febre. Vômitos ou diarreia. Secreção amarela ou verde saindo do ouvido. 2 Misture uma solução amaciadora de cera. Você pode comprar uma solução na drogaria para amaciar a cera do ouvido ou pode fazer a sua própria solução em casa. O lado bom de fazê-la em casa é que você provavelmente já tem os ingredientes necessários. Combine água morna com um dos seguintes itens:[2] Algumas gotas de óleo para bebê ou óleo mineral. Algumas gotas de glicerina. Peróxido de Hidrogênio (em uma quantidade igual à quantidade de água). 3 Mantenha a solução morna. Colocar água quente ou fria demais em seu ouvido pode causar tontura ou vertigem. Mergulhe o dedo (limpo) na água. Se não perceber uma diferença grande de temperatura em qualquer direção, a solução estará perfeita. Deixe uma solução muito quente esfriar um ou dois minutos antes de pingar em seu ouvido. Se sua solução esfriou demais, aqueça-a colocando um pouco de água quente ou pondo no micro-ondas por 10 a 15 segundos. 4 Deite-se de lado. Peça ajuda à gravidade deitando de forma que o canal auditivo esteja apontado para o teto. Coloque uma toalha embaixo da cabeça para aparar qualquer excesso de solução que escorra pela orelha. Essa posição é mais fácil se você tiver alguém para ajudar a pingar a solução em seu ouvido. Se não puder se deitar, incline a cabeça para o lado o máximo possível. Você deve conseguir quase o mesmo efeito. 5 Endireite o canal auditivo. Isso facilitará a entrada da solução no ouvido. Pegue a ponta externa do ouvido, segurando o lóbulo, puxando gentilmente para fora. O lóbulo da sua orelha deve estar perpendicular ao seu pescoço. 6 Pingue a solução no canal auditivo. Você pode usar um medidor de vidro, uma seringa plástica ou um conta-gotas para pingar a solução no ouvido, ou simplesmente derrame direto da tigela.[3] Se usar uma seringa, tome cuidado para não colocar a ponta muito profundamente no ouvido — segurá-la acima do seu canal auditivo sem inseri-la nele deve ser o suficiente. Esteja preparado para alguns respingos se você for derramar a fórmula diretamente da tigela, especialmente se estiver tentando fazer isso enquanto estiver deitado. Ou peça a alguém para derramar por você. 7 Permaneça deitado por 10 a 15 minutos. Isso dá à solução tempo para amolecer a cera.[4] Caso tenha usado peróxido, não fique alarmado se ouvir um borbulhar no ouvido. Quando o borbulhar parar, você estará pronto para drenar o ouvido. 8 Drene o ouvido. Coloque uma tigela embaixo da orelha e vire a cabeça para que o canal auditivo drene o líquido para a tigela. Para drenar completamente, puxe seu lóbulo para endireitar seu canal (como no Passo 4). 9 Irrigue novamente (opcional). Se o ouvido ainda parecer entupido, repita o processo de irrigação. Se você já fez isso três vezes e ele ainda parece bloqueado, veja outro método neste artigo ou entre em contato com um médico. 10 Seque o ouvido. Secá-lo gentilmente assim que a cera sair limpa qualquer excesso de solução ou cera. Você pode fazer isso de diferentes maneiras:[5] Use batidinhas leves e macias com um pano ou papel toalha. Coloque um secador manual na menor configuração e o segure a alguns centímetros de distância do ouvido. Coloque algumas gotas de álcool no ouvido — ele vai secar a pele enquanto evapora. 11 Procure ajuda médica. Se a cera do ouvido está tão comprimida que não consegue drená-la sozinho, procure um médico e avalie suas opções. Seu clínico geral pode prescrever um remédio para o ouvido que deve amolecer a cera. Use-o com cuidado — não exagere, senão você danificará seus tímpanos. Um otorrinolaringologista pode remover manualmente a cera do ouvido sem a necessidade de ferramentas especiais. Publicidade 1 Tome medidas preventivas. Uma trompa de eustáquio entupida pode ser uma consequência dolorosa da diferença de pressão entre o ouvido médio e o externo. A maioria das pessoas sente isso em algum momento. Veja o que fazer para ajeitar as coisas:[6] Voe de forma inteligente. Não durma enquanto o avião estiver pousando. Ao invés disso, mastigue um chiclete e tente bocejar bastante. Deixe as crianças pequenas mamando ou tomando algo durante a descida. Mergulhe lentamente. Se estiver fazendo mergulho, mergulhe e volte à superfície lentamente. Dê-se tempo o suficiente para se reajustar à nova pressão. Evite mergulhar se estiver gripado ou com alguma infecção respiratória. 2 Tente estalar os ouvidos. Estalar ou equalizar a pressão entre seu ouvido médio e externo pode aliviar a dor. Tente estes remédios:[7] Mascar chiclete. Bocejar. Chupar balinhas. Respirar profundamente, com biquinho, tampando o nariz e então expirando bruscamente. 3 Trate seu resfriado. As membranas da trompa de eustáquio, que conectam o ouvido à parte de trás da sua garganta, são as mesmas membranas do nariz. Sendo assim, elas podem inchar rápida e gravemente quando você estiver resfriado ou com alergia.[8] Tome descongestionantes ou anti-histamínicos. Eles devem aliviar a inflamação das membranas. Você pode tomar por via oral ou usá-los em forma de spray. Descanse e se recupere. Fazer tudo o que puder para combater o resfriado vai ajudar sua trompa de eustáquio a abrir mais rapidamente. 4 Coloque uma compressa morna em sua orelha. Deite-se de lado e ponha uma toalha de rosto encharcada de água quente ou uma bolsa de água quente em sua orelha. Isso deve ajudar a diminuir a dor.[9] Ponha uma toalha entre a bolsa de água quente e o seu rosto para evitar se queimar. Não durma com uma bolsa de água quente elétrica em sua orelha - ela pode representar perigo de incêndio. 5 Procure um médico se a dor persistir. O barotrauma auditivo pode levar a complicações a longo prazo se for grave e não for tratado. Se você estiver sentindo os sintomas a seguir, procure ajuda médica imediatamente: Dor severa que dura mais do que 3 horas. Secreção ou sangramento pela orelha. Febre. Publicidade 1 Experimente os dois métodos acima. Antes de entrar em pânico, tente os métodos acima para desentupir o ouvido externo ou médio. As chances são de que o problema não seja sério.[10] 2 Procure um médico imediatamente. Se não conseguir se livrar do problema sozinho e sentir que sua audição está reduzida ou confusa, entre em contato com um médico. Você pode estar sofrendo de um problema do ouvido interno que não vai responder aos tratamentos caseiros e que requer ajuda médica. Publicidade Use água limpa e uma tigela limpa para desentupir o ouvido externo. Se a qualidade da água for questionável, ferva-a e deixe que ela esfrie antes de usá-la na solução para limpar a cera, ou compre água destilada.[11] Seu tímpano é sensível e propenso a irritações. Você deve desentupir seus ouvidos apenas quando for absolutamente necessário. Pingar cera de vela não é recomendado. Não há prova real de que funciona, e você pode acabar queimando ou danificando o ouvido de outra forma. Não use um cotonete. Ele pode acabar empurrando a cera ainda mais e/ou danificando gravemente seu ouvido e sua audição. Nunca vá longe demais, já que você pode acabar perfurando seu tímpano, podendo ficar permanentemente com a audição comprometida. A compressão da cera afetará os resultados de uma audiometria. Limpe os ouvidos antes de marcar uma consulta com o otorrinolaringologista. Limpe os ouvidos regularmente. Tome conta do seu corpo. Publicidade Nunca coce seu tímpano com uma unha para desentupi-lo. Você pode danificar seu tímpano ou sua audição gravemente. Não use um waterpik ou outro dispositivo mecânico de irrigação em seus ouvidos. Isso pode danificar seus tímpanos permanentemente. Este procedimento serve para remover a cera natural dos ouvidos. Se houver um objeto estranho obstruindo o ouvido, consulte um médico. NÃO tente desentupir seus ouvidos sozinho se tiver um tímpano perfurado ou tubos em seu ouvido. Procure a ajuda de um médico. Publicidade Duas pequenas tigelas (uma para a solução de limpeza e preencher a seringa, a outra para aparar a solução drenada). Peróxido de hidrogênio e óleo mineral. Água morna. Seringa ou conta-gotas. Compressa morna. Descongestionantes ou anti-histamínicos. Este artigo foi coescrito por Monica Kieu, DO, FACS. A Dra. Monica Kieu é certificada em Otorrinolaringologia e é Especialista em Cirurgia Plástica Facial e Reconstrutiva em Los Angeles, California. A Dra. Kieu é formada em Antropologia pela University of California, Riverside, e formou-se com distinção em Medicina pela Western University of Health Sciences em Pomona. Completou sua residência em Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço na Michigan State University/Detroit Medical Center, onde atuou como diretora de residência. A Dra. Kieu também completou uma prestigiosa especialização em Cirurgia Plástica Facial e Reconstrutiva na University of Toronto. É membra da American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery, American Osteopathic Colleges of Ophthalmology and Otolaryngology-Head and Neck Surgery, American Academy of Cosmetic Surgery, American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery e da American Rhinologic Society. A Dra. Kieu foi indicada como uma das melhores médicas de Los Angeles pela Los Angeles Magazine. Este artigo foi visualizado 957 082 vezes. Categorias: Artigos em Destaque | Higiene Pessoal Esta página foi acessada 957 082 vezes. Foto: Reprodução/Freepik @drobotdean A sensação de ouvido tampado ou entupido pode ser incômoda e ocorre por diversos motivos, desde mudanças de pressão durante voos ou mergulhos até problemas mais complexos, como infecções ou doenças do ouvido interno. Na maioria dos casos, o incômodo é temporário, mas há situações que exigem avaliação médica. LEIA MAIS: Receita caseira: xarope com poucos ingredientes faz detox no organismo Ozempic de pobre faz perder 9 kg em 3 meses: "Receita substituta" Especialista lista iogurtes que têm menos de 60 calorias e ajudam a emagrecer Embora em muitos casos o ouvido "desentupa" naturalmente após alguns minutos, sintomas associados como dor, coceira intensa, vertigens ou febre podem indicar condições que requerem intervenção profissional. Veja abaixo as principais causas e orientações sobre o que fazer em cada caso. PRINCIPAIS CAUSAS DE OUVIDO ENTUPIDO Foto: Reprodução Acúmulo de cera O excesso de cera pode bloquear o canal auditivo, dificultando a audição. Isso ocorre principalmente em pessoas que usam cotonetes, que acabam empurrando a cera para partes mais profundas. O que fazer: Procure um otorrinolaringologista para limpeza adequada e evite o uso de cotonetes. Água no ouvido A entrada de água, comum em banhos ou mergulhos, pode causar entupimento e até infecções se não for retirada. O que fazer: Incline a cabeça para o lado do ouvido afetado e tente movimentos leves para ajudar a água a sair. Se o problema persistir, consulte um especialista. Diferença de pressão Mudanças de altitude, como em voos ou subidas de montanha, podem gerar uma sensação de entupimento. O que fazer: Bocejar, mascar chiclete ou engolir saliva são formas de aliviar a pressão. Para descidas, tente respirar pelo nariz enquanto mantém a boca fechada. LEIA MAIS: Rodrigo Tudor confirma as previsões para 2025 mais esperadas pelos famosos Foto: Reprodução/Freepik @cookie_studio Resfriados O nariz obstruído por secreções pode aumentar a pressão no ouvido. O que fazer: Desobstrua o nariz com inalação de vapores, banho quente ou líquidos mornos. Obstrução da tuba auditiva Infecções respiratórias como sinusite podem bloquear a tuba auditiva, dificultando a drenagem do ouvido. O que fazer: A obstrução geralmente melhora sozinha. Se houver infecção, podem ser indicados anti-inflamatórios ou antibióticos. Labirintite Caracterizada por tonturas intensas, zumbido e perda de equilíbrio, a labirintite pode causar sensação de ouvido entupido. O que fazer: Consulte um médico para identificar a causa e controlar os sintomas com medicamentos. Foto: Reprodução Infecção do ouvido (Otite) Inflamações no ouvido, comuns em crianças, causam dor, coceira e até secreções. O que fazer: Um otorrinolaringologista pode prescrever sprays ou antibióticos para tratar a infecção. Colesteatoma Crescimento anormal de pele no canal auditivo que bloqueia a passagem do som. O que fazer: Na maioria dos casos, é necessária cirurgia para remover o excesso de pele. Bruxismo O apertar ou ranger dos dentes pode causar contrações musculares na mandíbula que afetam o ouvido. O que fazer: Consulte um dentista para usar placas específicas que aliviam a pressão. LEIA MAIS: Entenda os direitos de mulher que teve vídeo 'viralizado' por se recusar a ceder janela de avião para criança Foto: Reprodução/Freepik @stefamerpik Síndrome de Ménière Afeta o ouvido interno, causando zumbido, tonturas e perda de audição. O que fazer: O tratamento alivia os sintomas e inclui ajustes na dieta, redução de estresse e medicamentos. Neurinoma do acústico Tumor benigno no nervo da audição que pode gerar dor, zumbido e sensação de entupimento. O que fazer: Dependendo do caso, pode ser necessário realizar radioterapia ou cirurgia. Foto: Reprodução/Freepik QUANDO PROCURAR UM MÉDICO? Se a sensação de ouvido entupido persistir por mais de alguns dias, não melhorar com medidas caseiras ou for acompanhada de sintomas como dor intensa, febre ou secreção, é essencial consultar um otorrinolaringologista. Apenas o profissional pode identificar corretamente a causa e indicar o melhor tratamento. LEIA MAIS: Quebra-pau de Landim e Gabigol, demissão de Filipe Luís e craque dando ADEUS: Flamengo sofre com 3 viradas Baixe em PDF Baixe em PDF A cera de ouvido é uma causa comum e natural do entupimento dos ouvidos.[1] Veja algumas instruções de como desentupir de forma segura seu ouvido exterior e médio, bem como reconhecer um problema no ouvido interno. 1 Verifique se você não está com uma infecção. Se suspeita que tem uma infecção no ouvido, não tente o método a seguir para desentupi-lo. Se tiver algum dos sintomas a seguir, entre em contato com um médico imediatamente: Dor persistente e severa em seus ouvidos que dura mais do que algumas horas. Febre. Vômitos ou diarreia. Secreção amarela ou verde saindo do ouvido. 2 Misture uma solução amaciadora de cera. Você pode comprar uma solução na drogaria para amaciar a cera do ouvido ou pode fazer a sua própria solução em casa. O lado bom de fazê-la em casa é que você provavelmente já tem os ingredientes necessários. Combine água morna com um dos seguintes itens:[2] Algumas gotas de óleo para bebê ou óleo mineral. Algumas gotas de glicerina. Peróxido de Hidrogênio (em uma quantidade igual à quantidade de água). 3 Mantenha a solução morna. Colocar água quente ou fria demais em seu ouvido pode causar tontura ou vertigem. Mergulhe o dedo (limpo) na água. Se não perceber uma diferença grande de temperatura em qualquer direção, a solução estará perfeita. Deixe uma solução muito quente esfriar um ou dois minutos antes de pingar em seu ouvido. Se sua solução esfriou demais, aqueça-a colocando um pouco de água quente ou pondo no micro-ondas por 10 a 15 segundos. 4 Deite-se de lado. Peça ajuda à gravidade deitando de forma que o canal auditivo esteja apontado para o teto. Coloque uma toalha embaixo da cabeça para aparar qualquer excesso de solução que escorra pela orelha. Essa posição é mais fácil se você tiver alguém para ajudar a pingar a solução em seu ouvido. Se não puder se deitar, incline a cabeça para o lado o máximo possível. Você deve conseguir quase o mesmo efeito. 5 Endireite o canal auditivo. Isso facilitará a entrada da solução no ouvido. Pegue a ponta externa do ouvido, segurando o lóbulo, puxando gentilmente para fora. O lóbulo da sua orelha deve estar perpendicular ao seu pescoço. 6 Pingue a solução no canal auditivo. Você pode usar um medidor de vidro, uma seringa plástica ou um conta-gotas para pingar a solução no ouvido, ou simplesmente derrame direto da tigela.[3] Se usar uma seringa, tome cuidado para não colocar a ponta muito profundamente no ouvido — segurá-la acima do seu canal auditivo sem inseri-la nele deve ser o suficiente. Esteja preparado para alguns respingos se você for derramar a fórmula diretamente da tigela, especialmente se estiver tentando fazer isso enquanto estiver deitado. Ou peça a alguém para derramar por você. 7 Permaneça deitado por 10 a 15 minutos. Isso dá à solução tempo para amolecer a cera.[4] Caso tenha usado peróxido, não fique alarmado se ouvir um borbulhar no ouvido. Quando o borbulhar parar, você estará pronto para drenar o ouvido. 8 Drene o ouvido. Coloque uma tigela embaixo da orelha e vire a cabeça para que o canal auditivo drene o líquido para a tigela. Para drenar completamente, puxe seu lóbulo para endireitar seu canal (como no Passo 4). 9 Irrigue novamente (opcional). Se o ouvido ainda parecer entupido, repita o processo de irrigação. Se você já fez isso três vezes e ele ainda parece bloqueado, veja outro método neste artigo ou entre em contato com um médico. 10 Seque o ouvido. Secá-lo gentilmente assim que a cera sair limpa qualquer excesso de solução ou cera. Você pode fazer isso de diferentes maneiras:[5] Use batidinhas leves e macias com um pano ou papel toalha. Coloque um secador manual na menor configuração e o segure a alguns centímetros de distância do ouvido. Coloque algumas gotas de álcool no ouvido — ele vai secar a pele enquanto evapora. 11 Procure ajuda médica. Se a cera do ouvido está tão comprimida que não consegue drená-la sozinho, procure um médico e avalie suas opções. Seu clínico geral pode prescrever um remédio para o ouvido que deve amolecer a cera. Use-o com cuidado — não exagere, senão você danificará seus tímpanos. Um otorrinolaringologista pode remover manualmente a cera do ouvido sem a necessidade de ferramentas especiais. Publicidade 1 Tome medidas preventivas. Uma trompa de eustáquio entupida pode ser uma consequência dolorosa da diferença de pressão entre o ouvido médio e o externo. A maioria das pessoas sente isso em algum momento. Veja o que fazer para ajeitar as coisas:[6] Voe de forma inteligente. Não durma enquanto o avião estiver pousando. Ao invés disso, mastigue um chiclete e tente bocejar bastante. Deixe as crianças pequenas mamando ou tomando algo durante a descida. Mergulhe lentamente. Se estiver fazendo mergulho, mergulhe e volte à superfície lentamente. Dê-se tempo o suficiente para se reajustar à nova pressão. Evite mergulhar se estiver gripado ou com alguma infecção respiratória. 2 Tente estalar os ouvidos. Estalar ou equalizar a pressão entre seu ouvido médio e externo pode aliviar a dor. Tente estes remédios:[7] Mascar chiclete. Bocejar. Chupar balinhas. Respirar profundamente, com biquinho, tampando o nariz e então expirando bruscamente. 3 Trate seu resfriado. As membranas da trompa de eustáquio, que conectam o ouvido à parte de trás da sua garganta, são as mesmas membranas do nariz. Sendo assim, elas podem inchar rápida e gravemente quando você estiver resfriado ou com alergia.[8] Tome descongestionantes ou anti-histamínicos. Eles devem aliviar a inflamação das membranas. Você pode tomar por via oral ou usá-los em forma de spray. Descanse e se recupere. Fazer tudo o que puder para combater o resfriado vai ajudar sua trompa de eustáquio a abrir mais rapidamente. 4 Coloque uma compressa morna em sua orelha. Deite-se de lado e ponha uma toalha de rosto encharcada de água quente ou uma bolsa de água quente em sua orelha. Isso deve ajudar a diminuir a dor.[9] Ponha uma toalha entre a bolsa de água quente e o seu rosto para evitar se queimar. Não durma com uma bolsa de água quente elétrica em sua orelha - ela pode representar perigo de incêndio. 5 Procure um médico se a dor persistir. O barotrauma auditivo pode levar a complicações a longo prazo se for grave e não for tratado. Se você estiver sentindo os sintomas a seguir, procure ajuda médica imediatamente: Dor severa que dura mais do que 3 horas. Secreção ou sangramento pela orelha. Febre. Publicidade 1 Experimente os dois métodos acima. Antes de entrar em pânico, tente os métodos acima para desentupir o ouvido externo ou médio. As chances são de que o problema não seja sério.[10] 2 Procure um médico imediatamente. Se não conseguir se livrar do problema sozinho e sentir que sua audição está reduzida ou confusa, entre em contato com um médico. Você pode estar sofrendo de um problema do ouvido interno que não vai responder aos tratamentos caseiros e que requer ajuda médica. Publicidade Use água limpa e uma tigela limpa para desentupir o ouvido externo. Se a qualidade da água for questionável, ferva-a e deixe que ela esfrie antes de usá-la na solução para limpar a cera, ou compre água destilada.[11] Seu tímpano é sensível e propenso a irritações. Você deve desentupir seus ouvidos apenas quando for absolutamente necessário. Pingar cera de vela não é recomendado. Não há prova real de que funciona, e você pode acabar queimando ou danificando o ouvido de outra forma. Não use um cotonete. Ele pode acabar empurrando a cera ainda mais e/ou danificando gravemente seu ouvido e sua audição. Nunca vá longe demais, já que você pode acabar perfurando seu tímpano, podendo ficar permanentemente com a audição comprometida. A compressão da cera afetará os resultados de uma audiometria. Limpe os ouvidos antes de marcar uma consulta com o otorrinolaringologista. Limpe os ouvidos regularmente. Tome conta do seu corpo. Publicidade Nunca coce seu tímpano com uma unha para desentupi-lo. Você pode danificar seu tímpano ou sua audição gravemente. Não use um waterpik ou outro dispositivo mecânico de irrigação em seus ouvidos. Isso pode danificar seus tímpanos permanentemente. Este procedimento serve para remover a cera natural dos ouvidos. Se houver um objeto estranho obstruindo o ouvido, consulte um médico. NÃO tente desentupir seus ouvidos sozinho se tiver um tímpano perfurado ou tubos em seu ouvido. Procure a ajuda de um médico. Publicidade Duas pequenas tigelas (uma para a solução de limpeza e preencher a seringa, a outra para aparar a solução drenada). Peróxido de hidrogênio e óleo mineral. Água morna. Seringa ou conta-gotas. Compressa morna. Descongestionantes ou anti-histamínicos. Este artigo foi coescrito por Monica Kieu, DO, FACS. A Dra. Monica Kieu é certificada em Otorrinolaringologia e é Especialista em Cirurgia Plástica Facial e Reconstrutiva em Los Angeles, California. A Dra. Kieu é formada em Antropologia pela University of California, Riverside, e formou-se com distinção em Medicina pela Western University of Health Sciences em Pomona. Completou sua residência em Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço na Michigan State University/Detroit Medical Center, onde atuou como diretora de residência. A Dra. Kieu também completou uma prestigiosa especialização em Cirurgia Plástica Facial e Reconstrutiva na University of Toronto. É membra da American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery, American Osteopathic Colleges of Ophthalmology and Otolaryngology-Head and Neck Surgery, American Academy of Cosmetic Surgery, American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery e da American Rhinologic Society. A Dra. Kieu foi indicada como uma das melhores médicas de Los Angeles pela Los Angeles Magazine. Este artigo foi visualizado 957 082 vezes. Categorias: Artigos em Destaque | Higiene Pessoal Esta página foi acessada 957 082 vezes. O ouvido tampado ou entupido pode ser causado pela diferença de pressão, o que pode acontecer durante mergulho ou voo de avião, por exemplo, ou ser causado pelo acúmulo de cera, água no ouvido, resfriado, bruxismo, labirintite, colesteatoma ou síndrome de Meniere, por exemplo. Encontre um Otorrinolaringologista perto de você! Parceria com Buscar Médico De forma geral, a sensação de ouvido tampado ou entupido desaparece ao fim de alguns minutos e, nesses casos, não é sinal de gravidade. No entanto, quando o ouvido entupido surge sem razão aparente ou é acompanhado de outros sintomas como dor, coceira intensa, vertigens ou febre, pode indicar uma infecção ou alteração nas estruturas do ouvido. Por isso, caso a sensação de ouvido entupido não melhore após alguns minutos ou mesmo após realizar medidas caseiras, como mascar chiclete ou respirar pelo nariz enquanto mantém a boca fechada, por exemplo, ou caso seja acompanhada por sintomas, é recomendado consultar o otorrinolaringologista para que seja feita uma avaliação dos ouvidos e, assim, seja indicado o tratamento mais adequado. Principais causas As principais causas de ouvido tampado ou entupido são: 1. Acúmulo de cera O acúmulo de cera ou cerume impactado é uma das causas mais comuns para a sensação de ouvido tampado e acontece porque realmente o ouvido fica entupido com cera. Embora a cera seja uma substância saudável, produzida pelo corpo para eliminar sujeira do canal auditivo, pode acabar se acumulando em excesso, causando dificuldade para ouvir. O excesso de cera pode acontecer em qualquer pessoa, mas é mais comum em quem utiliza frequentemente cotonetes para limpar o ouvido, já que o cotonete em vez de retirar a cera, a empurra para uma parte mais profunda do canal auditivo, compactando-a e impossibilitando a passagem do som. O que fazer: para retirar a cera acumulada e aliviar a sensação de ouvido entupido, é recomendado ir ao otorrino para fazer uma limpeza adequada, além de ser também importante evitar o uso de cotonetes. Veja como limpar o ouvido corretamente para evitar o acúmulo de cera. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Água no ouvido O ouvido entupido é muitas vezes causado pela entrada de água no ouvido, seja durante o banho ou durante o uso da piscina ou mar e, caso não seja retirada, pode aumentar o risco de infecções no ouvido, sendo importante nesse caso consultar o otorrino. O que fazer: para retirar o acúmulo de água do ouvido é recomendado inclinar a cabeça para o mesmo lado do ouvido entupido, segurar o máximo de ar dentro da boca, enquanto se fazem movimentos bruscos com a cabeça até perto do ombro. Outra opção é colocar dentro do ouvido a ponta de uma toalha ou papel, sem forçar, para absorver o excesso de água. Caso a sensação de ouvido entupido permaneça durante vários dias ou não seja resolvida com os tratamentos simples, é importante consultar o otorrino para que avalie os sintomas e indique um tratamento adequado. Para evitar a entrada de água no ouvido, podem ser utilizados uns tampões de ouvidos durante o banho ou durante o uso da piscina ou mar, que impedem a entrada de água e evitam a sensação de ouvido entupido. Confira no vídeo a seguir algumas dicas para tirar água no ouvido: 3. Diferença de pressão Com o aumento da altitude que acontece quando se voa em um avião ou se sobe ao topo de uma montanha, a pressão do ar diminui, provocando uma diferença de pressões e dando uma sensação de ouvido entupido. Além da sensação de ouvido entupido, é normal também sentir dor no ouvido quando é exposto a grandes mudanças de pressão. O que fazer: é importante utilizar estratégias simples que ajudem a aliviar a sensação de ouvido entupido. Uma opção é no momento do avião decolar, respirar pela boca, bocejar ou mascar chiclete, pois assim ajuda o ar a sair do ouvido e evitar o entupimento. No momento da aterrissagem do avião, uma forma de aliviar a sensação de ouvido tampado é manter a boca fechada e respirar pelo nariz. Caso o ouvido fique entupido devido a alterações de pressão, a pessoa pode mascar um chiclete ou mastigar um alimento, bocejar propositadamente para movimentar os músculos do rosto ou inspirar, fechar a boca, enquanto aperta o nariz com os d