

# Conheça riscos do excesso de descongestionantes nasais

Ao Correio, especialista alerta sobre vício e danos a saúde

Por Mateus Lincoln

Uma notícia sobre o uso excessivo de descongestionantes nasais ganhou destaque nas redes sociais após ser publicada pelo site “O Tempo”. No final do mês passado, reportagem trouxe detalhes de uma entrevista exclusiva ao jornal britânico “Daily Star” com Curtis Arnold-Harmer, de 28 anos, que chegou a usar xilometazolina, um vasoconstritor nasal, até 50 vezes por dia. Após um resfriado, Harmer continuou o uso para aliviar o nariz entupido, mas desenvolveu dependência e sofreu “efeito rebote”, reação comum em casos de uso prolongado. Segundo seu médico, o nariz de Harmer ficou com características de “usuário crônico de cocaína por sete anos”.

Milena Veras, 24, assim como o britânico da entrevista, também se viu viciada no uso de soluções nasais sempre que sentia o nariz entupido. Ela conta que, a rápida sensação de alívio era um atrativo. “Não tenho mais o hábito de usar com tanta frequência e, só recorro ao remédio, quando se torna impossível de respirar pelas narinas”, reconheceu em conversa ao Correio da Manhã.

Os descongestionantes nasais, especialmente aqueles que contêm vasoconstritores, são amplamente usados para aliviar a congestão nasal em casos de resfriados ou alergias. No entanto, segundo a médica otorrinolaringologista e cirurgiã craniofacial Marcela Suman, o uso indiscriminado desses medicamentos pode causar efeitos graves à saúde.

“Remédios desse tipo atuam ao contrair os vasos sanguíneos nasais, diminuindo o fluxo de sangue e reduzindo o inchaço, o que gera a sensação de alívio na congestão nasal. No entanto, quando utilizados por períodos prolongados ou em doses superiores às recomendadas, os vasoconstritores nasais apresentam riscos elevados, incluindo dependência e efeitos colaterais sistêmicos”, afirma Suman.

A médica explica que esses medicamentos devem ser usa-



Vício de descongestionante nasal pode gerar sintomas semelhantes ao vício de drogas

dos com cautela e sempre por períodos curtos, geralmente até cinco dias e, preferencialmente, com orientação de um profissional de saúde. O uso inadequado desses descongestionantes pode levar ao desenvolvimento de uma condição chamada rinite medicamentosa, em que a mucosa nasal perde sua função de filtrar, aquecer e umidificar o ar.

“Esse quadro ocorre porque o uso contínuo dos vasoconstritores afeta a estrutura da mucosa, gerando morte celular e prejudicando as funções naturais do nariz”, ela comenta. Suman enfatiza que, ao fechar os vasos sanguíneos, esses medicamentos interrompem a oxigenação e a nutrição das células nasais, o que leva ao surgimento de alterações na mucosa, como o endurecimento do tecido e a perda de capacidade de percepção da passagem do ar.

## Efeitos

A dependência química desses medicamentos também é um problema sério. Segundo a especialista, o uso contínuo e repetido dos vasoconstritores leva ao chamado efeito de taquifilaxia, em que o paciente

percebe uma diminuição na eficácia do medicamento ao longo do tempo. Como resposta, muitos acabam aumentando a dose ou reduzindo o intervalo entre as aplicações, o que pode intensificar a dependência. Esse ciclo vicioso é comum e pode ser difícil de reverter, uma vez que o paciente tende a acreditar que não conseguirá respirar sem o uso constante do descongestionante nasal.

Além dos efeitos locais, os descongestionantes nasais à base de vasoconstritores também podem afetar o organismo como um todo, uma vez que agem de maneira semelhante à adrenalina na corrente sanguínea. De acordo com Suman, “o uso prolongado desses medicamentos pode elevar a frequência cardíaca, causar arritmias, aumentar a pressão arterial e, em casos graves, levar a eventos como angina e até morte súbita”, frisou ela.

Efeitos no sistema nervoso central, como ansiedade e nervosismo, também podem ocorrer devido ao estímulo semelhante ao de substâncias que provocam um “estado de alerta” no organismo. Há registros na literatura médica de

casos em que pacientes sofreram eventos como falta de oxigenação cerebral e até acidente vascular cerebral (AVC) isquêmico após o uso de vasoconstritores nasais.

## Tratamento

No entanto, Suman aponta que existem alternativas menos agressivas e mais seguras para aliviar a congestão nasal, que podem ser usadas em casos de resfriados, crises de rinite ou gripes. O uso de soluções salinas hipertônicas, com concentração de 3% de cloreto de sódio, pode proporcionar alívio ao reduzir o inchaço da mucosa nasal por meio do processo de osmose. Além disso, a hidratação nasal com soro fisiológico e a realização de lavagem nasal regular ajudam a limpar as vias aéreas e a melhorar a sensação de respiração sem o risco de dependência.

“Outro recurso seguro são os corticosteróides nasais, que têm ação anti-inflamatória e, quando usados sob prescrição médica, são eficazes na redução do inchaço e da produção de muco. Esses medicamentos têm baixa absorção sistêmica, o que os tor-

na indicados até mesmo para gestantes, e são recomendados para uso contínuo por até dois meses para aliviar a congestão nasal”, indica.

De acordo com Suman, o tratamento com corticosteróides nasais auxilia na recuperação da mucosa nasal e permite a descontinuação do uso de vasoconstritores, caso o paciente esteja dependente deles.

Para aqueles que já apresentam sinais de dependência dos medicamentos, a médica orienta um método gradual de desmame, que envolve a diluição progressiva do medicamento em soro fisiológico. “O paciente deve utilizar apenas um frasco do descongestionante, descartando todos os outros para evitar a tentação de recorrer a doses maiores”, orienta a médica.

O método de descontinuação gradual tem o objetivo de reduzir a quantidade do medicamento até que o organismo consiga se ajustar a doses cada vez menores, até a completa interrupção do uso. Além disso, é fundamental que o paciente procure um otorrinolaringologista para avaliar o estado da mucosa nasal e iniciar o uso de

tratamentos alternativos que ajudem a restaurar a função natural das vias aéreas.

O uso de descongestionantes nasais deveria, segundo Suman, ser regulamentado de forma mais rigorosa no Brasil, uma vez que os riscos associados ao uso indevido são amplamente documentados.

“Embora sejam comercializados como descongestionantes, esses medicamentos são, na verdade, vasoconstritores com ação específica sobre os vasos sanguíneos nasais. Originalmente, foram desenvolvidos para conter sangramentos e, nesse contexto, são úteis em emergências que não requerem intervenção cirúrgica, pois promovem a contração dos vasos para estancar o fluxo sanguíneo”, esclarece Suman.

No entanto, devido ao efeito colateral de aliviar a congestão nasal, esses medicamentos acabaram sendo usados de forma indiscriminada para esse fim. A especialista afirma que deveria haver uma regulação que restringe a venda desses sem prescrição e que reforce a necessidade de orientação médica. No cenário atual, a fácil acessibilidade a esses produtos contribui para o aumento dos casos de dependência e de complicações associadas ao uso prolongado de vasoconstritores.

Suman também recomenda evitar fatores ambientais que agravam a congestão nasal, como ambientes com ar condicionado e poeira, que podem intensificar a produção de muco e piorar a congestão. Para ela, medidas simples de cuidado com o ambiente e a higiene nasal diária com soro fisiológico podem ser eficazes para manter as vias aéreas saudáveis sem a necessidade de recorrer a medicamentos que trazem riscos à saúde.

Com a crescente atenção sobre os perigos do uso prolongado de vasoconstritores, Suman reforça a importância da conscientização pública sobre o tema. “Torna-se essencial que os pacientes compreendam os riscos e busquem alternativas mais seguras para evitar a dependência e os efeitos colaterais que esses medicamentos podem causar”, concluiu Suman.

# Protetor auricular vira item cotidiano para evitar a poluição sonora e altos decibéis

w>User:Light current via Wikimedia Commons

Depois de viver dias silenciosos no isolamento social pandêmico, a cozinheira Letícia Dias, 30, se sentiu mais incomodada do que o normal com o barulho do dia a dia, como os sons de carros no trânsito e de viagens de avião e metrô.

Mas foi um festival de música em 2023 que a fez decidir comprar um par de abafadores de ruído. Letícia viu a recomendação no TikTok, num vídeo em que uma americana listava o que levar para um show da Taylor Swift. A mensagem era que os protetores auriculares protegiam a audição a longo prazo e melhoravam a experiência do show “porque filtram os gritos dos fãs e você tem o som da banda mais isolado”, diz ela.

Letícia se tornou adepta. “Antes de comprar especificamente para usar em shows, eu não pensava em usar no dia a dia”, conta. “Eu não achava fresca, mas achava

que não precisava, que meu incômodo não era para tanto.” O costume veio rápido talvez, ela avalia, porque os protetores que ela comprou funcionam mais como filtros do que como silenciadores totais de ruído.

A prática é comum fora do Brasil. Lugares como a Holanda vendem protetores auriculares em máquinas automáticas durante shows e festas, por exemplo, e veículos como The New York Times e Forbes fazem listas das melhores marcas do produto para uso em eventos.

Sem detalhar números, a empresa 3M afirma que houve um aumento na procura pelos protetores auriculares.

No TikTok, a hashtag “earplugs” agrega mais de 16 mil vídeos. No fórum Reddit, um tópico com mais de 1.800 comentários discute o uso dos protetores



No exterior, frequentadores de festivais optam pelo acessório e apontam benefícios

em shows. As respostas mais destacadas dizem que sim, é uma boa ideia usar a barreira.

Em nada atrapalha a experiência musical, afirma Henrique, 27

anos. Ele começou a usar os protetores em festas de música eletrônica depois de perceber que voltava para casa com tinnito e zumbido no ouvido.

Preocupado com a perda de audição, ele comprou um plugue auricular em 2022. O modelo escolhido foi um de silicone com filtro de plástico os melhores têm

filtro de metal, diz ele, que queria evitar os de espuma.

Henrique fez o primeiro teste num festival de música eletrônica. “Depois de cinco minutos você nem nota que está com a barreira física”, conta. Chegar mais perto das caixas de som é consequência, mas ele afirma que a sensação ruim depois da festa diminuiu.

Segundo Joel Lavinsky, da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF), a exposição à poluição sonora está associada à perda de audição progressiva irreversível, causada por lesão nas células ciliadas da cóclea. Ele diz que isso ocorre quando os níveis de pressão sonora são de intensidade maior que 85 dB por oito horas ao dia, mas, quanto maior a intensidade, menos tempo é necessário para causar danos.

Por Bárbara Blum (Folhapress)