

Saiba porque respirar
pelo nariz melhora a sua
qualidade de vida.



**Respire
pelo Nariz
e Viva Melhor**



**Respire
pelo Nariz
e Viva Melhor**



Uma Campanha da
Academia Brasileira de Rinologia



www.rinologia.org.br



www.aborlccf.org.br

Debora Secco cedeu gentilmente o seu direito de imagem por esta Campanha.



www.caminhosdaorl.org.br

www.rinologia.org.br



Saiba porque respirar pelo nariz melhora a sua qualidade de vida

Nariz entupido. Todos nós já tivemos essa desagradável experiência. Basta lembrar da dificuldade de dormir à noite ou da falta de sabor dos alimentos quando nos resfriamos. Muitas vezes, a obstrução nasal é temporária e relativamente simples de ser tratada. Em outros casos, o problema pode ter caráter crônico e gerar um grande impacto negativo no trabalho, nos estudos e nas atividades sociais.

Pensando em conscientizar a população sobre a importância de se respirar bem pelo nariz durante toda a vida, a Academia Brasileira de Rinologia (ABR) e a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF) promovem neste ano a terceira edição da campanha "Respire Pelo Nariz e Viva Melhor". De acordo com a presidente da ABR, Dra. Wilma Terezinha Anselmo-Lima, "levar informações corretas e com credibilidade é um dos compromissos primordiais desta campanha".

Não é por nada que o nariz está no centro do rosto. O bom funcionamento dele é fundamental para uma série de outras funções do nosso corpo, como o olfato, a qualidade do sono, o desenvolvimento dos ossos da face, a fala e a linguagem. A sensação de nariz entupido tem várias causas, que vão desde o resfriado comum e rinites até tumores.

Nariz obstruído não é uma doença, mas sim, um sintoma de que algo pode estar errado. Há inúmeras formas de prevenir e tratar esse incômodo, que deve ser acompanhado por um profissional habilitado. No entanto, é comum que as pessoas se automediquem, sem o conhecimento do problema. Exemplo clássico é a "legião" de pessoas que usa frequentemente descongestionantes nasais que, apesar de proporcionarem alívio imediato, geram dependência e podem agravar o quadro.

Portanto, se a sensação de nariz entupido persistir, não tente se automedicar.

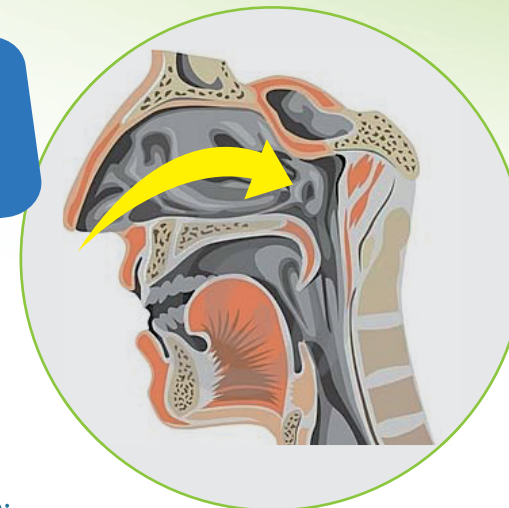
Procure um Otorrinolaringologista e respire com saúde!



O correto é respirar pelo nariz, não pela boca.

Veja abaixo 10 consequências da obstrução nasal crônica:

- Diminuição ou perda do olfato;
- Dificuldade no controle da asma;
- Sinusite;
- Alteração do desenvolvimento da face;
- Ronco e apneia obstrutiva do sono (perda súbita da respiração durante o sono);
- Piora no desempenho escolar, no trabalho e nas atividades sociais;
- Dor e irritação crônica na garganta (infecções);
- Alteração da voz e da linguagem;
- Piora na audição;
- Irritação, ansiedade, depressão, dificuldade no controle da pressão arterial, entre outros.



Fique atento: se você não respira bem pelo nariz, consulte um Otorrinolaringologista.

www.caminhosdaorl.org.br