FUNDAÇÃO
Nossa Senhora
do Bom Sucesso

OUVIR BEM É IMPORTANTE

2017

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

OUVIR BEM permite-nos uma vida melhor com os outros, apreciando e conhecendo melhor o mundo que nos rodeia.

Se a audição estiver diminuída, mesmo que seja apenas por pouco tempo, o desenvolvimento do seu filho poderá ser afectado, visto que é através dela que ele adquire grande parte dos conhecimentos.

Por exemplo, os bebés que estão a começar a falar, podem ter problemas se não forem capazes de ouvir certos sons.

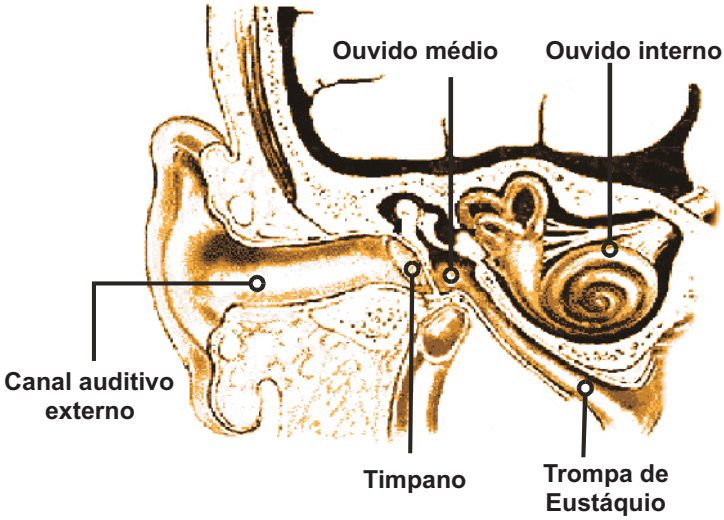
As crianças mais velhas também podem ter dificuldades na escola se a sua audição for deficiente.

É através da orelha (ou pavilhão auricular) e do canal auditivo externo que os sons chegam ao tímpano.

O tímpano é uma membrana que vibra com os sons, fazendo-os chegar ao cérebro através do nervo auditivo. Quando há infecções do ouvido, o tímpano pode ser afectado e podemos deixar de ouvir bem.

De igual modo, as constipações e as obstruções ou entupimentos nasais muito prolongados podem ter consequências ao nível dos ouvidos, visto que estes comunicam com o nariz através das Trompas de Eustáquio.

É por isso que se torna tão importante termos determinados cuidados que ajudem a evitar as alterações dos ouvidos.



NARIZ

A respiração deve fazer-se pelo nariz, sendo importante manter a sua mucosa em boas condições:

1. Mantenha o nariz sempre limpo e desobstruído. Se for necessário, aplique 2 ou 3 gotas de soro fisiológico à temperatura do corpo, duas a três vezes ao dia;

2. Pode também usar-se água do mar (spray nebulizador);

3. Ensine a criança a assoar-se logo que ela atinja o desenvolvimento que o permita, por volta dos 2 - 3 anos. Deve assoar-se uma narina de cada vez. A criança não deve fungar, pois pode aspirar as secreções.

4. Não use "cotonetes", porque podem traumatizar a mucosa;

5. Sempre que tiver o aquecimento ligado, ponha um recipiente com água para o ar não ficar demasiado seco;

6. Em caso de hemorragia nasal, aperte o nariz com o polegar e o indicador e baixe a cabeça, para a frente durante uns cinco minutos, nunca para trás.

7. Em caso de persistência de obstrução nasal recorra à consulta médica.

OUVIDOS

A cera (ou cerúmen) - de côr castanha - é uma secreção própria dos canais auditivos que se forma em maior quantidade em algumas crianças

.

- A cera só deve ser limpa quando está no exterior e sempre com a ponta de uma toalha. As "cotonetes" só devem ser utilizadas nas pregas exteriores e nunca introduzidas no canal auditivo, pois podem empurrar a cera para dentro;

- A prega de pele por detrás da orelha pode ser limpa com um algodão embebido em óleo de amêndoas doces, sobretudo se estiver muito seca;

- No caso do seu filho se queixar de dores nos ouvidos, pode dar-lhe a suspensão, comprimido ou supositório que

costuma usar quando ele tem febre. **Nunca aplique gotas nos ouvidos sem receita médica**! Elas vão alterar o aspecto do ouvido, o que vai dificultar a sua observação posterior pelo pessoal de saúde.

8. Proteja os ouvidos de traumatismos e ruídos fortes.

Idades de Rastreio no Programa de Saúde da Audição

- Até aos 3 meses
- Aos 2 anos e meio
- Aos 4 anos
- Aos 6 anos
- Aos 8 anos

Muitas das doenças dos ouvidos, nariz e garganta, estão relacionadas com problemas alérgicos, que podemos tentar evitar com as medidas que se encontram descritas no folheto: "ALERGIAS E AMBIENTE DA CRIANÇA", Nº.9 - Série 3 - 2006.

Na Prevenção...

... o primeiro passo é SEU

FUNDAÇÃO
Nossa Senhora
do Bom Sucesso

Av. Dr. Mário Moutinho (ao Restelo)
1400-136 LISBOA
Tel.: 21 303 14 20
email: geral@fnsbs.pt
www.fnsbs.pt

Registo ERS nº E117672