

**PROMOÇÃO DA SAÚDE E APRIMORAMENTO DO MANEJO RESPIRATÓRIO:  
EXPERIÊNCIA ACADÊMICA EM OTORRINOLARINGOLOGIA  
ODS 3**

Fernanda Pires Máximo (Universidade de Taubaté)  
Isabelle Ribeiro Pinotti (Universidade de Taubaté)  
Dr. Flávio Serafini (Universidade de Taubaté)

As doenças respiratórias de origem otorrinolaringológica, como sinusites, rinites, resfriados e inflamações nasais, representam uma grande parcela dos atendimentos ambulatoriais e de urgência, impactando significativamente a qualidade de vida da população. Estudos indicam que a rinite alérgica afeta cerca de 25% da população brasileira, enquanto a asma alérgica acomete aproximadamente 20% da pediátrica. Esses números evidenciam a relevância da promoção da saúde e do manejo adequado de doenças respiratórias em nível nacional. Nesse contexto, este trabalho é um relato de experiência ocorrido durante o internato da Universidade de Taubaté, no segundo semestre de 2024, voltado à conscientização e ao aprimoramento do manejo domiciliar de queixas respiratórias otorrinolaringológicas. Para isso, elaboramos junto ao professor orientador, um panfleto informativo, com o objetivo de distribuí-lo futuramente em unidades de atenção básica, visando orientar tanto a população quanto os profissionais de saúde que atuam nesses serviços. Os dados foram obtidos por meio de buscas realizadas nas plataformas de dados PubMed e GoogleAcadêmico, entre os anos 2000 e 2025. O panfleto traz destaque aos cinco pontos da otorrinolaringologia: (1) não assoar o nariz e sim puxar o ar para dentro, pois a inspiração corrobora ao movimento fisiológico das células ciliadas do epitélio de eliminação de muco em direção ao sistema digestório; (2) realizar lavagem nasal com soro fisiológico morno, já que o soro frio reduz a velocidade do batimento ciliar, podendo diminuí-lo e resultar na estagnação do muco; (3) aquecer a região afetada com compressa morna, uma vez que o calor promove vasodilatação local, aumentando o fluxo sanguíneo e, conseqüentemente, a chegada de células de defesa ao tecido, o que auxilia na resposta inflamatória e na recuperação; (4) beber água aos goles, para favorecer a hidratação do muco, tornando-o mais fluido e facilitando sua eliminação pelas vias aéreas superiores; (5) elevar a cabeceira da cama cerca de 12cm, pois a gravidade favorece o movimento de eliminação do muco. Durante o desenvolvimento do material, observamos práticas comumente adotadas pela população em casos de congestão nasal, identificando hábitos inadequados, como o uso de força excessiva ao assoar o nariz o que pode conduzir a secreção para outros locais, como obstruir a tuba auditiva causando otite; automedicação ou aplicação de compressas frias sobre a face. Esses atos são relatos comuns pelos pacientes que compareceram ao ambulatório de otorrinolaringologia do Hospital Municipal Universitário de Taubaté. Posteriormente, nos baseamos em evidências científicas para definir as orientações corretas, enfatizando como cada um dos cinco pontos contribuem para o alívio dos sintomas, a prevenção de complicações e o apoio à recuperação completa do paciente. Essa experiência mostrou-se extremamente enriquecedora, permitindo-nos perceber padrões de conhecimento popular frequentemente equivocados e transmitir informações médicas de forma

clara e acessível para uma maior aderência ao tratamento. Assim, o panfleto será uma contribuição potencial para a promoção da saúde e do manejo adequado das doenças respiratórias em unidades de atenção básica, fortalecendo a educação em saúde à população e oferecendo suporte técnico aos profissionais da área, reduzindo possíveis complicações dessas doenças.

**Palavras-chave:** Otorrinolaringologia; Doenças Respiratórias; Atenção Básica; Educação Em Saúde.