

Autor: Joana Mendes

Última atualização: 2024/01/22

Palavras-chave: Epistaxis; Hemorragia nasal

Resumo

A **epistaxis** (ou hemorragia nasal) é um sintoma comum que pode ser alarmante. Contudo, a maioria das situações não é grave e pode resolver-se em casa.

Existem manobras simples que auxiliam a parar o sangramento.

No caso de existirem outros sinais e sintomas de alarme, deve ser procurada ajuda médica.

Epistaxis

Epistaxis é o termo médico utilizado para a hemorragia ou sangramento nasal. Esta é uma situação comum, particularmente em crianças e idosos, e geralmente não é sinal de doença grave. A maioria dos casos pode ser resolvida em casa.

Quais são as causas?

As **hemorragias nasais** resultam, muitas vezes, do traumatismo ou da irritação da mucosa nasal. O interior do nariz possui muitos vasos sanguíneos localizados próximos da superfície que são frágeis e podem sangrar. Contribuem para o aparecimento do sangramento:

- **Manipular** frequentemente o nariz;
- **Assoar** o nariz com muita força;
- **Ambientes** com baixo teor em humidade;
- Introdução de **corpos estranhos** ou irritantes pelas narinas;
- Rinites, constipações, desvio do septo nasal ou outras **doenças do nariz**;
- Alguns **medicamentos** (por exemplo, anticoagulantes ou glicocorticóides intranasais);
- **Outras doenças** como os problemas da coagulação ou a hipertensão arterial.

O que fazer?

Há um conjunto de **manobras** que pode ser útil quando surge uma hemorragia nasal:

- Sentar-se, inclinando um pouco a cabeça para a frente. Não se deve deitar ou inclinar a cabeça para trás.
- Respirar pela boca.
- Apertar o nariz, pressionado ambos os lados, logo acima da região das narinas, na região das asas do nariz, durante 10 minutos (no caso de ser uma criança) ou 15 minutos (no caso dos adultos), respirando pela boca. Não deve deixar de pressionar o nariz para verificar se a hemorragia parou antes do tempo recomendado, pois isso diminui a probabilidade de sucesso.
- Aplicar uma compressa fria ou gelo na região do nariz, embora não seja obrigatório.

Quando recorrer ao médico de família?

- Em caso de hemorragias nasais recorrentes;
- Em caso de existirem hematomas ou outras hemorragias, como as gengivais;
- Se tem apresentado hemorragias e estiver a tomar medicação para colocar o "sangue fino", como a aspirina, clopidogrel, varfarina, dabigatrano, rivaroxibano, apixabano e edoxabano.
- Se tem apresentado hemorragias e tem doenças que interferem na coagulação do sangue;
- Se tem sintomas de anemia, como a pele pálida, cansaço ou palpitações.

Quando se deve dirigir ao serviço de urgência?

- Se a hemorragia durar mais de 15 minutos, mesmo após ter efetuado as manobras referidas acima;
- Em caso de sangramento abundante;
- No caso de estar a engolir uma grande quantidade de sangue que leva ao vômito;
- Se a pessoa estiver a ficar fraca, tonta ou confusa;
- Se existir dificuldade em respirar;
- Se a hemorragia começou após um traumatismo da cabeça ou da face;
- Se a hemorragia ocorre logo após uma cirurgia no nariz ou se tem uma patologia local conhecida (exemplo: tumor);
- Se além da hemorragia nasal existem outros sintomas graves como dor no peito.

Como prevenir?

Epistaxis

- Evitar ambientes secos (cobrir o nariz em espaços exteriores no tempo frio e seco, evitar ambientes com sistema de aquecimento ou ar condicionado e usar humidificadores do ar se necessário);
- Manter o interior do nariz húmido com um spray ou gel nasal apropriado ou com soro fisiológico/solução salina;
- Não manipular o nariz e cortar as unhas para evitar lesões caso isso aconteça;
- No caso de ter havido uma hemorragia há menos de 24 horas, deve-se evitar manipular o nariz, assoar, fazer exercício e carregar pesos.

Conclusão

Grande parte das **hemorragias nasais** não tem gravidade significativa.

É importante manter a calma e tentar geri-las adequadamente, o que resulta na resolução da maioria dos casos.

Referências recomendadas

- [NHS. Nosebleed 2021](#)
- [Alter Harrison, Messner Anna H. Patient education: Nosebleeds \(epistaxis\). UpToDate. 2021](#)
- [Heller Jacob L, Zieve David. Nosebleed. MedlinePlus, Medical Encyclopedia. 2021](#)
- [semFYC \(Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria\). GUIA PRÁTICO DE SAÚDE. Tradução e adaptação pela APMGF \(Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar\). 2013: 16](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ****

[Joana Mendes](#)