

**Autor:** Paulo Santos

**Última atualização:** 2024/01/22

**Palavras-chave:** Viagem; Ouvido tapado; dor de ouvidos; barotrauma

## Resumo

É muito comum sentirmos dor nos ouvidos quando andamos de avião, sobretudo durante a descolagem e a aterragem. Tem a ver com a pressão de ar dentro do ouvido e com a diferença para o ar ambiente.

É uma situação transitória e na maior parte das vezes sem gravidade.

Manobras simples como bocejar, alimentar-se ou mascar pastilha elástica podem aliviar.

A manobra de Valsalva em que se expira contra o nariz e a boca tapado permite também aliviar a sensação mais rapidamente.

Raramente, podem existir lesões de maior gravidade, chamadas de barotrauma, com perfuração do tímpano e necessidade de avaliação médica.

## Porque doem os ouvidos quando ando de avião?

É muito comum haver desconforto nos ouvidos, por vezes muito desagradável, nas viagens de avião, sobretudo durante a descolagem e a aterragem.

Tem a ver com a diferença entre a pressão atmosférica e a pressão dentro do ouvido médio.

Ao nível do mar a pressão é de 1 atmosfera. Quando subimos em altitude a pressão diminui. As cabines dos aviões são pressurizadas para que a pressão se mantenha sensivelmente no nível equivalente a uma altitude de 2400 m (acima do pico da serra da Estrela), o que corresponde a uma pressão cerca de 30% inferior à que temos ao nível do mar.

O ouvido médio é uma caixa gasosa que faz a ligação entre o tímpano (que recebe os sons do exterior) e o ouvido interno (onde estão os terminais nervosos que levam a informação do som até ao cérebro). É uma estrutura fechada que mantém a comunicação com o exterior através da trompa de Eustáquio, um pequeno canal que liga o ouvido médio até à garganta e que normalmente abre para permitir a igualização das pressões entre o exterior e o ouvido médio, entrando ou saindo ar consoante a necessidade.

Este processo é rápido, mas não é imediato, pelo que pode existir um pequeno tempo em que a pressão dentro do ouvido é superior à do ambiente, provocando desconforto e dor (durante a subida) e o contrário na descida.

## Estas situações estão associadas a alguma condição médica ou sensibilidade por parte do viajante?

Depende muito da altitude da partida do avião e da chegada. Todos temos a experiência de aterrar em aeroportos a altitude mais elevadas onde a sensação nos ouvidos é menor e aeroportos ao nível do mar onde parece ser maior. Também a existência de algumas condições individuais pode estar relacionada como as pessoas com obstrução das

trompas de Eustáquio, por exemplo, por uma constipação, uma otite, ou uma adenoidite, irão ter mais dificuldade em fazer este reequilíbrio das pressões e sentir mais sintomas.

Os bebés e as crianças mais jovens estão mais sujeitas ao aparecimento dos sintomas (por motivos anatómicos). Por outro lado, pessoas com perfurações do tímpano (há muitas causas para isso) não vão apresentar estes sintomas.

### **Existem outras situações onde este fenómeno também pode acontecer?**

---

O fenómeno vai acontecer da mesma forma se fizermos uma viagem de automóvel por terras em altitude, ainda que a subida seja mais lenta e, portanto, a sensação mais atenuada. No mergulho ou em viagens submarinas podem também ocorrer os mesmos sintomas.

### **O que se pode fazer para evitar que os ouvidos fiquem tapados ou a ?estalar??**

---

Este fenómeno é transitório e desaparece espontaneamente.

Há diversas manobras que podem ajudar a ?abrir? a trompa de Eustáquio e reequilibrar mais rapidamente a pressão, como comer ou beber sólidos ou líquidos, mascar pastilha elástica, gomas ou rebuçados, ou bocejar. A mais utilizada por muito passageiros é a de mascar pastilha elástica durante a descolagem e a aterragem dos aviões. A refeição oferecida a bordo também ajuda a resolver a parte da subida, assim como oferecer um biberão ou a mama aos bebés.

A manobra de Valsalva em que se expira contra o nariz e boca tapada permite aumentar a pressão dentro das vias respiratórias e forçar a passagem do ar para dentro do ouvido, resolvendo a baixa pressão da descida, mas não a da subida. É relativamente simples de realizar e segura, desde que não existam doenças que a contraindiquem, e que seja realizada com algum bom senso, e de forma gradual para não haver exagero, até aliviar o mal estar, e não mais do que isso.

Há situações mais complexas e que obrigam a avaliação médica de barotrauma, em que o tímpano é lesionado neste contexto. A dor normalmente é mais intensa, mais duradoura e pode acompanhar-se de perda de audição e de hemorragia do ouvido.

### **Conclusão**

---

É comum a sensação de estalar os ouvidos durante as viagens. A situação é transitória e normalmente sem gravidade ainda que possa ser desagradável. Manobras simples como beber água ou mascar uma pastilha elástica resolvem a maior parte dos casos.

### **Referências recomendadas**

---

- [Airplane ear. Mayo clinic.](#)
- [A healthy journey. Lufthansa](#)

**Voltar à página inicial** **Tem alguma dúvida? Fale conosco** \*\*\*\*\*

Paulo Santos