

# SINUSITE

## GUIA PRÁTICO INTEGRATIVO

Alimentação, limpeza nasal e ambiente.

### Alimentação Anti Mucogênica

(acabar com produção de muco)

#### RETIRE NESTA PROPOSTA ALIMENTAR

**Leite e derivados:** leite de vaca, queijos, iogurtes, requeijão, creme de leite e preparações com esses ingredientes.

**Alimentos com glúten:** pães, massas e biscoitos feitos com trigo, cevada ou centeio.

**Leia os rótulos: “sem lactose” ainda pode conter leite.**

#### COLOQUE NO PRATO

- Verduras, legumes e frutas todos os dias.
- Feijão ou lentilha, ovos e peixe.
- Arroz, mandioca ou batata-doce.
- Azeite, sementes, gengibre, cúrcuma e ervas.

**Uma troca para começar:** no lugar de pão com queijo, prepare ovos com mandioca cozida e uma fruta.

#### Reduza refrigerantes, doces e ultraprocessados.

A exclusão serve para observar a resposta individual; a evidência de benefício para sinusite é limitada. Reavalie na consulta e não mantenha restrições sem benefício. Se houver suspeita de doença celíaca, investigue antes de retirar glúten.

# CUIDADOS NA PRÁTICA

Três passos para organizar sua rotina.

## 1. Lavagem nasal

Use solução salina estéril pronta e dispositivo próprio. Sobre a pia, incline a cabeça para o lado, respire pela boca e aplique suavemente na narina superior. Repita do outro lado; limpe e seque o dispositivo.

**Siga o fabricante. Não use água da torneira diretamente nem adicione óleo essencial.**

## 2. Óleo essencial e difusor

Na aromaterapia, o óleo, a quantidade e o tempo de uso devem ser definidos individualmente. Use difusor próprio, siga o rótulo e mantenha ventilação. É um recurso de bem-estar, sem eficácia comprovada para tratar sinusite.

**Não ingira nem pingue no nariz ou nebulizador. Pare se houver tosse, ardência ou chiado. Quem tem asma precisa de avaliação antes do uso.**

## 3. Umidificador de ar

Use apenas se o ar estiver seco. Meça a umidade com higrômetro e não ultrapasse 50%. Troque a água e seque o reservatório diariamente; limpe conforme o manual. Prefira água destilada.

**Não coloque óleos no reservatório. Evite fumaça, mofo e cheiros que irrite seu nariz.**

Se passar de 10 dias sem melhorar ou piorar após melhora, procure avaliação. Falta de ar ou alteração da visão exigem atendimento rápido.

# LISTA DE COMPRAS

Marque o que falta e leve ao mercado.

## ALIMENTOS

- ☐ Folhas e legumes variados
- ☐ Frutas da estação
- ☐ Arroz, mandioca ou batata-doce
- ☐ Feijão ou lentilha
- ☐ Ovos e peixe
- ☐ Castanhas ou sementes, se toleradas
- ☐ Azeite, gengibre, cúrcuma e ervas
- ☐ Bebida vegetal com cálcio (opcional)

## LIMPEZA NASAL

- ☐ Solução salina estéril pronta para uso nasal
- ☐ Dispositivo próprio para lavagem nasal

## OPCIONAIS, CONFORME SUA NECESSIDADE

- ☐ Higrômetro para medir a umidade
- ☐ Umidificador, se o ambiente estiver seco
- ☐ Óleo essencial e difusor, se orientados

Ao substituir o leite, compare cálcio e proteína nos rótulos das bebidas vegetais. Planeje essas fontes na alimentação.

Fontes: [Osher](#) · [ASCIA](#) · [NIDDK](#) · [FDA](#) · [EPA](#) · [ALA](#) · [CDC](#) · [AAAAI](#)

Material educativo para adultos. Sem garantia de prevenir novas crises.