



Rinite

A rinite é a **inflamação da membrana mucosa do nariz**, podendo ser classificada em três tipos.

As mais comuns são as irritativas e alérgica, decorrentes de locais empoeirados, com ácaros, fumaça, umidade ou mofo. O **sintoma mais comum é a dor de cabeça**, que tende a aparecer com as mudanças bruscas de temperatura e em contato com agentes alergênicos, como os citados anteriormente ou produtos de odor forte, como os de limpeza.

Outro tipo de rinite é a medicamentosa, decorrente do uso prolongado de descongestionantes nasais tópicos (gotas nasais). O sintoma mais evidente desta condição é a obstrução nasal, associada também ao ressecamento da mucosa e presença de crostas.

O melhor tratamento da rinite é **evitar ou minimizar a exposição às substâncias que provocam a reação alérgica**. Algumas dicas simples podem ajudar a diminuir os sintomas:

- Não se expôr em dias secos e ventosos;
- Não ficar ao ar livre à noite;
- Evitar cortar a grama e outras tarefas de jardinagem;
- Manter os ambientes limpos e fazer boa higienização nasal com soluções salinas (soro fisiológico).

A rinite não tem cura, mas existem tratamentos que aliviam os sintomas quando não é possível evitar os agentes desencadeadores das crises. A rinite, quando não tratada, pode estar associada à sinusite, otite média e asma.

Lembre-se, em caso de dúvidas ou piora dos sintomas, consulte seu médico e farmacêutico.

Para saber mais:

1. [Ministério da Saúde](#)
2. [Hospital Sirio-libanês](#)
3. [Associação Brasileira de Alergia e Imunologia](#)
4. [Site Dráuzio Varella](#)

