

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 29, 2021

Epistaxe em adultos

O sangramento nasal é mais comum em crianças do que em adultos, mas acontece com pessoas de todas as idades.

Normalmente, você pode parar uma hemorragia nasal sozinho, mas algumas pessoas precisam de tratamento médico. Se você tiver problemas com hemorragias nasais, pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

O que é epistaxe?

Epistaxe é o nome médico para sangramento do nariz ou da área entre as narinas e a parte posterior da garganta, chamada **nasofaringe**.

Muitas coisas podem causar esse tipo de sangramento. Incluindo:

- clima seco ou ar seco em um prédio, o que pode fazer com que a pele dentro do nariz seque e rache
- uma lesão no nariz ou um nariz quebrado
- alguns medicamentos, como aqueles que diluem o sangue
- inflamação (inchaço) no interior do nariz
- cutucar seu nariz, e
- assoar o nariz com força.

Sintomas e diagnóstico

A maioria das pessoas terá uma hemorragia nasal em algum momento da vida. Mas se você tiver **sangramento intenso** ou se tiver **hemorragias nasais regulares**, pode precisar de tratamento médico.

Se você precisar consultar um médico sobre hemorragias nasais graves ou repetidas, ele fará perguntas para tentar descobrir por que isso pode estar acontecendo. Por exemplo, seu médico provavelmente perguntará sobre:

- com que frequência você tem hemorragias nasais e quão graves elas são

Epistaxe em adultos

- quais medicamentos ou suplementos você está tomando
- quaisquer outras condições médicas que você tenha
- se alguém da sua família tem hemorragias nasais
- quanto álcool você bebe. O álcool pode diluir o sangue para que ele não coagule tão facilmente. Isso pode fazer com que uma hemorragia nasal dure mais.

Seu médico também vai querer examiná-lo. Por exemplo, ele ou ela pode iluminar seu nariz e limpá-lo para ver qualquer problema com mais clareza.

Seu médico também pode sugerir um exame de sangue ou um teste da rapidez com que seu sangue é capaz de coagular.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Parar você mesmo uma hemorragia nasal

Normalmente, você pode parar uma hemorragia nasal em 10 ou 15 minutos, assim:

- sente-se e incline-se para frente, com a cabeça ligeiramente inclinada para a frente
- aperte o nariz, feche logo acima das narinas e abaixo do osso.
- respire pela boca enquanto faz isso.

Você também pode tentar segurar uma **bolsa de gelo** enrolada em um pano na parte superior do nariz. Isso pode ajudar a fechar (contrair) os vasos sanguíneos.

Tratamento médico para uma hemorragia nasal

Se você tiver tratamento médico para uma hemorragia nasal, provavelmente envolverá **cautério**. Isso significa aplicar um produto químico na pele ferida do nariz para impedir o sangramento.

Se seu médico achar que o sangramento pode ser interrompido sem cautério, ele pode simplesmente encher seu nariz com algodão para bloquear a ferida.

Seu médico também pode aplicar um creme na parte interna do nariz que ajuda a contrair os vasos sanguíneos para que você sangre menos.

Se você sentir dor, seu médico pode prescrever um **analgésico**. Mas o medicamento que você pode tomar dependerá do que causou sua hemorragia nasal e de quaisquer outras condições médicas que você possa ter.

Por exemplo, **você não deve tomar aspirina** se estiver com sangramento intenso, pois a aspirina retarda a coagulação sanguínea e pode piorar o sangramento.

Seu médico também pode aconselhá-lo a não tomar antiinflamatórios não esteróides (AINEs), como o ibuprofeno, pois eles podem ter o mesmo efeito.

Depois de interromper o sangramento, seu médico desejará descobrir o que o causou, para ajudar a evitar que isso aconteça novamente.

Epistaxe em adultos

Por exemplo, se o sangramento estiver relacionado a outra condição médica, seu médico poderá tomar medidas para ajudar a tratar essa condição, se ela ainda não estiver sendo tratada.

Se o sangramento estiver relacionado a algum medicamento que você esteja tomando, seu médico poderá sugerir alterações no medicamento ou na dose, para ajudá-lo a parar de ter problemas com sangramento.

Seu médico também pode encaminhá-lo a um **otorrinolaringologista (especialista em ouvido, nariz e garganta)**.

Prevenir mais hemorragias nasais

Há coisas que você pode fazer para evitar mais hemorragias nasais.

A **curto prazo**, por alguns dias após uma hemorragia nasal grave, você deve tomar cuidado para não:

- cutucar ou assoar seu nariz
- tomar aspirina ou ibuprofeno
- beber bebidas quentes ou álcool, e
- fazer qualquer coisa extenuante.

A **longo prazo**, se você tiver hemorragias nasais regulares, pode ser útil fazer coisas como:

- use um umidificador em sua casa, para impedir que o ar fique muito seco
- evite tomar aspirina, se possível
- use vaselina ou um hidratante nasal similar, para impedir que a pele do interior do nariz seque e rache.

O que esperar no futuro

A maioria das pessoas que precisam de tratamento médico para hemorragias nasais ou lesões no nariz não tem problemas de longo prazo que precisem de mais tratamento.

Algumas pessoas têm complicações relacionadas a sangramentos muito graves ou a outras condições médicas. Se isso se aplicar a você, seu médico discutirá quaisquer ações que possam ajudar e ele poderá encaminhá-lo a um especialista.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

