



A tontura é uma sensação muito comum para quem sofre de labirintite. Esse é um problema que afeta o labirinto, uma região que fica dentro do ouvido e é essencial ao equilíbrio do nosso corpo.

O otorrinolaringologista Ricardo Testa, de São Paulo, explica que esse pequeno órgão pode entrar em colapso por diversos motivos. "Na maioria dos casos, a labirintite está relacionada a diabetes, problemas vasculares, disfunções hormonais e tumores", diz. A boa notícia é que, com o tratamento adequado, dá pra controlar a doença.

### **Aprenda a controlar a doença**

1. Procure eliminar o cigarro, a cafeína e o álcool.
2. Não fique muito tempo em jejum. Então, cuidado com as dietas radicais. Alimente-se a cada três horas.
3. Aumente a ingestão de água: beba pelo menos seis copos por dia.
4. Repouse, mas sem exageros. Caminhe meia hora por dia.
5. Evite os sucos de fruta industrializados.

### **Como é o tratamento da doença?**

Depende da causa. Nem todas as tonturas se originam de um distúrbio no labirinto. Às vezes, o problema está no cérebro, mas a maioria delas está realmente relacionada ao ouvido. Depois de diagnosticada, a doença pode ser tratada com medicamentos tomados via oral ou com exercícios feitos em casa, para reposicionar o labirinto.

### **Quais as consequências da labirintite?**

No caso das crianças, a doença pode causar mau rendimento escolar. Nos idosos, uma consequência grave são as quedas. "Como eles têm uma estrutura física mais frágil, aumenta o risco de quebrar ossos", diz Testa.

### **Em quais situações a labirintite piora?**

Sem receber tratamento adequado, a pessoa corre o risco de ficar incapacitada. A doença pode evoluir para um quadro mais grave, como a síndrome de Ménière, uma versão mais potente da labirintite. "Nesses casos, pode ser necessário fazer uma cirurgia", afirma o médico.

### **O que fazer durante uma crise?**

Vá para um lugar ventilado e não se deite. Fique sentada, de olhos abertos, olhando para um ponto fixo na parede. Assim que a tontura melhorar, procure um médico. E lembre-se: labirintite não causa desmaios.

### **Como socorrer alguém com labirintite?**

Coloque-o sentado e nunca dê estimulantes, como refrigerante e café, nem coloque sal debaixo da língua. Jamais dê qualquer medicamento, pois isso pode prejudicar o doente. Se a

crise persistir, leve-o ao hospital.