

GUIA COMPLETO

Sobre alergias respiratórias



GUIA COMPLETO

Conteúdos

INTRODUÇÃO

- 5 Guia completo sobre alergias respiratórias

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS: TUDO O QUE PRECISA SABER

- 7 O que são alergias respiratórias?
- 7 Fases das alergias
- 8 Sinais e sintomas
- 9 Principais tipos de alergias respiratórias
- 9 Principais sintomas:
- 9 Rinite
- 10 Asma
- 11 Causas
- 12 Diagnóstico
- 12 Tratamento
- 13 Outras informações importantes

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS NOS BEBÉS E NAS CRIANÇAS

- 15 Rinite
- 15 Sintomas a que os pais devem estar atentos
- 15 asma pediátrica
- 15 Sintomas a que os pais devem estar atentos
- 17 Sugestões para prevenir ou atenuar os efeitos das alergias respiratórias nos mais novos

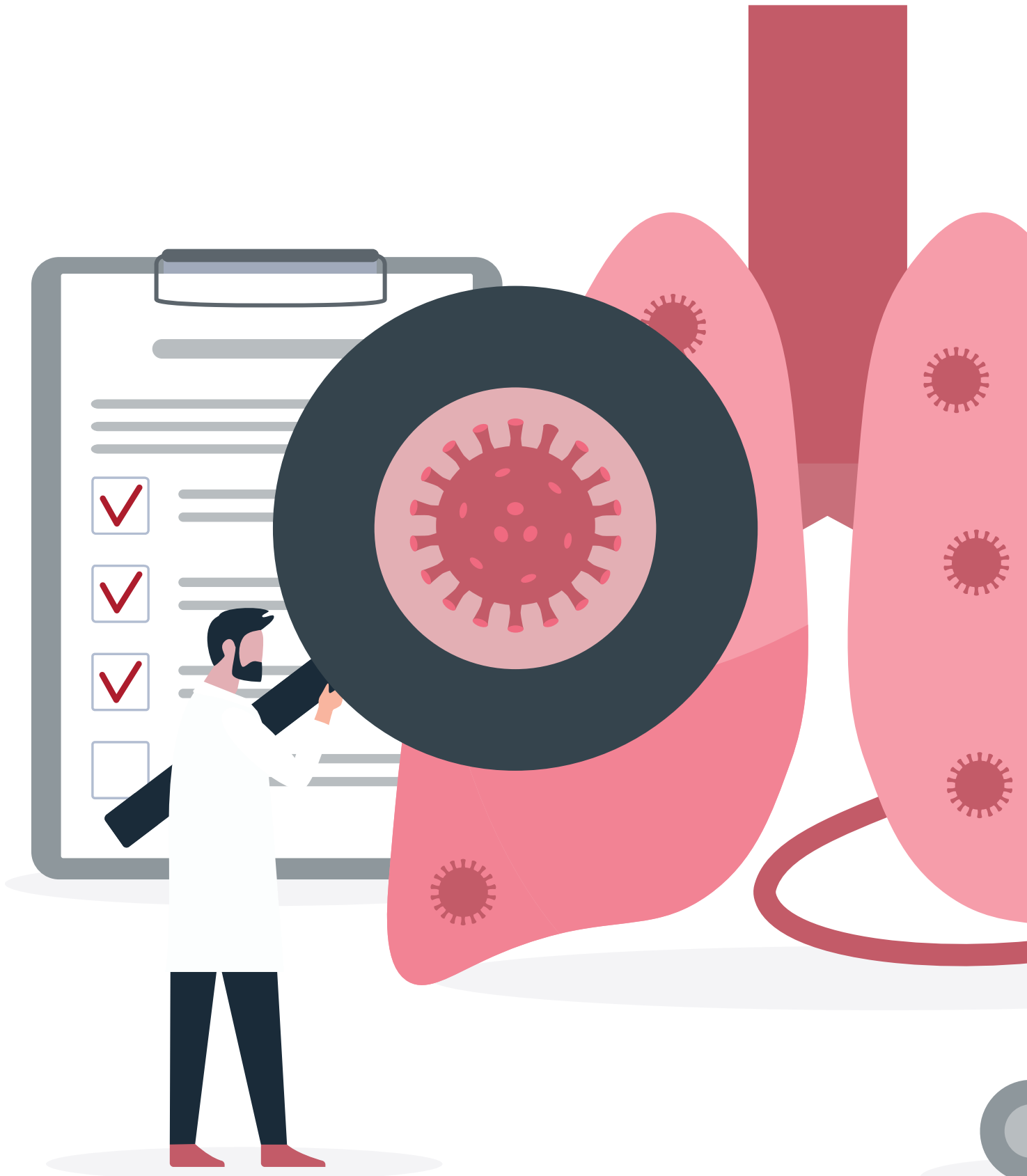
ALERGIAS RESPIRATÓRIAS VS. COVID-19

- 19 Saiba distinguir os sintomas de ambas as doenças
- 20 Grupos de risco

CONSELHOS GERAIS PARA QUEM SOFRE DE ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

- 23 Conclusão





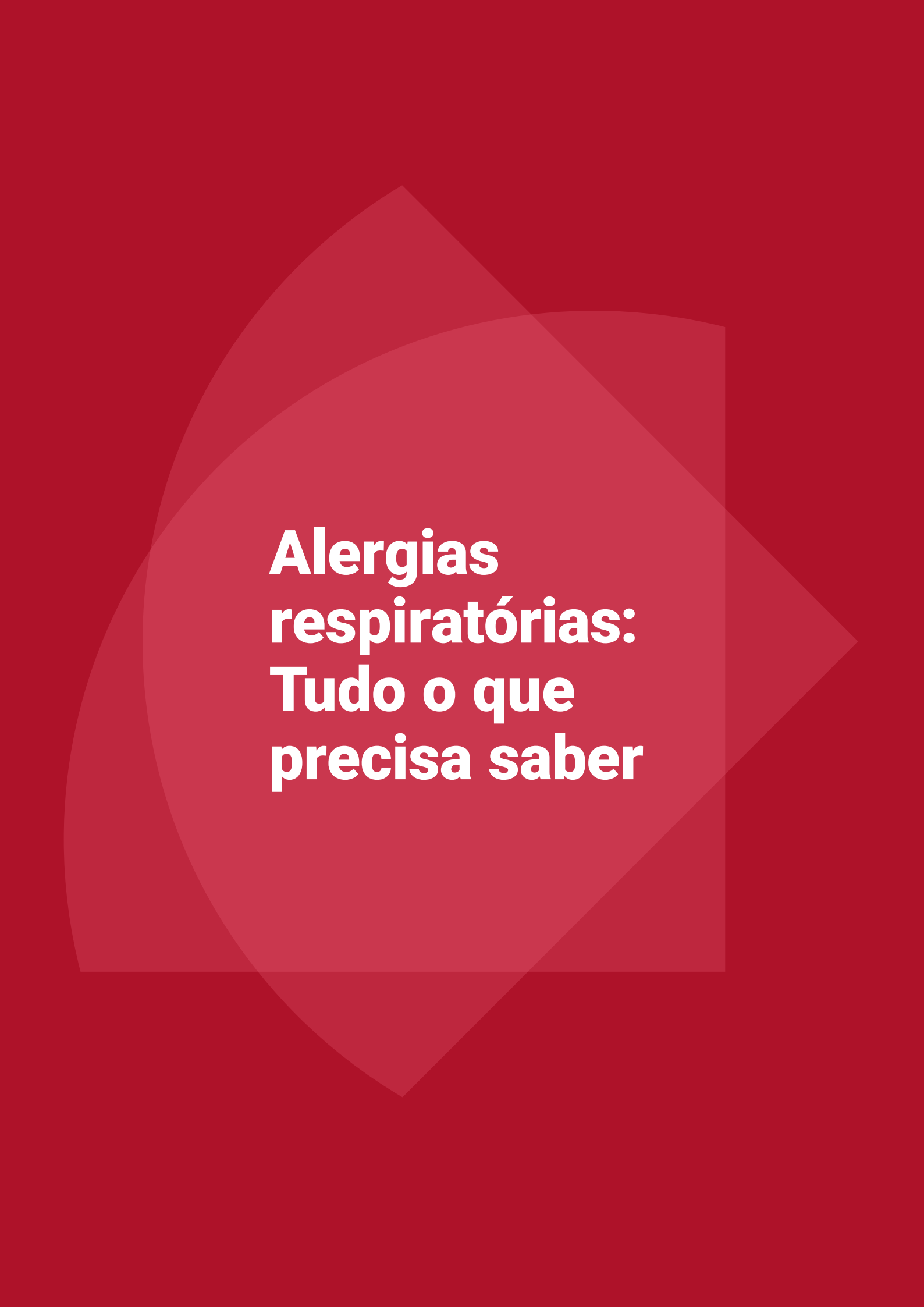


INTRODUÇÃO

Guia completo sobre alergias respiratórias?

Cerca de 20% da população mundial sofre de alergias. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as doenças alérgicas ocupam mesmo o quarto lugar entre as doenças crônicas que afetam mais pessoas em todo o mundo.

Entre estas alergias, estão as de origem respiratória que podem ter diferentes sintomas, causas e tratamentos. Fique a saber mais sobre as alergias respiratórias.

The background is a solid red color. Overlaid on this are several semi-transparent, overlapping geometric shapes in a slightly darker shade of red. These shapes include a large circle on the left, a large triangle pointing to the right on the right, and a large square in the center. The text is centered within the square area.

**Alergias
respiratórias:
Tudo o que
precisa saber**

O QUE SÃO ALERGIAS RESPIRATÓRIAS?

Alergia é a designação dada à reação do organismo a uma substância (alergénio). As **alergias respiratórias** são a reação do organismo a um alergénio que afeta o sistema respiratório. Elas podem surgir em qualquer fase da vida ou faixa etária.

As alergias podem caracterizar-se como reações de hipersensibilidade do sistema imunitário a substâncias que contactam com o organismo. Essas manifestações podem ser causadas por elementos tão distintos como o pêlo de animais, o pó ou o pólen.

Por sua vez, estes componentes são capazes de provocar alergias respiratórias como asma ou rinite, as quais podem desencadear sintomas incomodativos como tosse seca e irritativa, olhos vermelhos e/ou espirros, por exemplo.

O correto diagnóstico das alergias respiratórias permite um tratamento mais rápido e eficaz do problema, o que interfere muito positivamente na saúde e no bem-estar do paciente.

O especialista que trata estes problemas é o alergologista que pode fazer o diagnóstico com base na clínica e/ou exames complementares de diagnóstico, sugerindo depois um tratamento.

Isto, porque o que acontece nas alergias é que o corpo “reconhece” o alergénio como um elemento estranho ao corpo e, perante a exposição, o sistema imunitário reage de forma exagerada, libertando substâncias que induzem uma resposta inflamatória com maior ou menor intensidade, dependendo de pessoa para pessoa.

FASES DAS ALERGIAS

As alergias podem dividir-se em duas fases: a fase de sensibilização e a fase da reação alérgica.



FASE DE SENSIBILIZAÇÃO

Nesta primeira fase, o indivíduo ainda está assintomático e não manifesta sintomas perante exposição ao alergénio.

FASE DA REAÇÃO ALÉRGICA

Já num segundo contacto, como o nome indica, dá-se a reação alérgica que pode passar por sinais e/ou sintomas como olhos vermelhos, dificuldade respiratória, eritema ou prurido cutâneo.

Alergias são a reação do organismo a um alergénio que afeta o sistema respiratório.

SINAIS E SINTOMAS

Os sintomas das alergias respiratórias vão variar em função da causa da alergia, ou seja, daquilo que a provoca e também da suscetibilidade do indivíduo. Esses sinais podem surgir isolados ou associados; em crise ou de forma contínua.

A partir do momento em que o alergénio entra em contacto com o organismo, o paciente pode manifestar sinais (o que se vê no doente) e/ou sintomas (aquilo que o doente sente), como:

Pode haver ainda efeitos colaterais como dores de cabeça ou cansaço, provocados pela frequência com que se tosse ou se espirra, por exemplo.



Assim, as alergias respiratórias podem interferir muito negativamente na qualidade de vida do paciente e no seu bem-estar, perturbando as atividades diárias, diminuindo o rendimento escolar e laboral, prejudicando o sono, entre outras consequências negativas.

PRINCIPAIS TIPOS DE ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

Os sintomas das alergias respiratórias podem variar de acordo com o tipo de alergia respiratória.

A alergia respiratória que afeta as vias aéreas superiores é predominantemente a **rinite** (a cerca de 500 milhões de indivíduos em todo o mundo), já a que afeta as vias aéreas inferiores é frequentemente a **asma**.

Ambas tratam-se de doenças crónicas e resultam de um processo inflamatório comum.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica, 25% da população portuguesa sofre de rinite alérgica e 10% de asma.

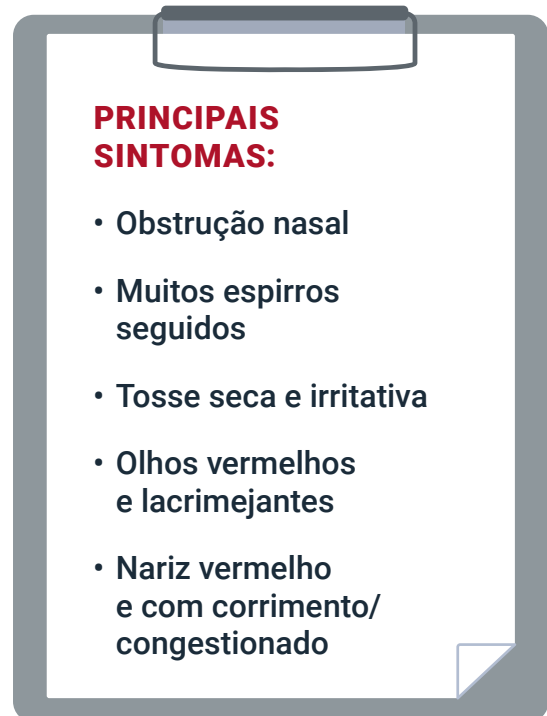
A prática desportiva não está contra-indicada em nenhuma destas doenças, desde que elas estejam controladas.

RINITE

No caso da rinite alérgica, o alérgénio entra pelo nariz (inflamando a mucosa nasal), transportado pelo ar, provocando sintomas como nariz entupido, prurido, espirros e rinorreia.

Estas manifestações podem ocorrer em meses em específico (rinite sazonal) ou ao longo do ano (rinite perene), devido a uma sensibilização a um ou mais alérgénios presentes em permanência no ambiente.

A rinite alérgica coexiste frequentemente com a sinusite (cerca de 53% a 70%), polipose nasal, e pode ainda associar-se a complicações como otite e a amigdalite.



ASMA

A asma alérgica define-se como uma obstrução variável e reversível das vias respiratórias, definida como hiper-reatividade brônquica, perante a exposição a um alérgeno.

A hiper-reatividade pode ser definida como uma diminuição do calibre dos brônquios (broncoconstrição), a que se associa um processo inflamatório nas suas paredes, com existência de edema e excesso de mucosidade. Esta resposta dificulta a entrada de ar nos pulmões.

Cerca de 5% a 15% da população europeia sofre de asma alérgica, podendo conhecer diferentes graus. Muitos doentes com asma (cerca de 80%) também sofrem de rinite.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

- Tosse
- Sensação de falta de ar (dispneia)
- Chiadeira (os chamados “gatinhos”)
- Sensação de aperto no peito
- Fadiga



CAUSAS

Como já adiantámos, as origens das alergias respiratórias podem ser múltiplas, e surgem devido a uma resposta exagerada da árvore respiratória.

Assim, **algumas das causas deste género de alergia** podem ser:

ÁCAROS	São seres microscópicos, sendo que algumas proteínas do seu corpo e das suas fezes podem desencadear reações alérgicas a quem é suscetível. Encontram-se, muitas vezes, em colchões, almofadas, tapetes, cortinados, etc.
PÓLEN	Composto por partículas de angiospermas produzidas pelas flores, é muito comum nos períodos de polinização, podendo propagar-se pelo ar e, assim, desencadear uma reação alérgica.
FUNGOS	Seres microscópicos presentes em ambientes húmidos e pouco ventilados. O chamado “mofo” existe, muitas vezes, em armários, casas de banho, guarda-fatos e ambientes com pó.
PÊLOS (EPITÉLIOS)	Pêlos de animais domésticos, normalmente de cães ou gatos. Esta alergia é mais comum, quando o pêlo entra em contacto com a urina e/ou saliva do animal.
POLUIÇÃO	
FUMO	

Além destas causas, há **fatores que podem tornar mais provável o desenvolvimento deste tipo de alergia**, como é o caso de:

- Ter histórico familiar de alergias;
- Inalar irritantes (não específicos);
- Trabalhar num local com muito pó;
- Fumar e/ou ter maus hábitos alimentares;
- Viver numa casa com muita humidade ou pouco ventilada;
- Tomar alguns medicamentos, como anti-inflamatórios não esteróides;
- Experimentar mudanças climáticas;
- Sofrer de stress e ansiedade.
- Sofrer uma infeção das vias aéreas (principalmente vírica);

DIAGNÓSTICO

Numa primeira fase, o diagnóstico destas alergias pode ser realizado por um médico de clínica geral ou alergologista, tendo em conta os sintomas manifestados pelo indivíduo.

O médico poderá, no entanto, requerer alguns exames complementares, quer para confirmação do diagnóstico, quer para orientação do tratamento.

Porém, o diagnóstico deve ser complementado por testes de alergia, que permitam identificar o(s) alergénio(s) causador(es) das alergias respiratórias em causa.

Usualmente, no estudo das alergias, é necessário pedir o anticorpo IgE específico para uma mistura de alergénios inalantes e/ou alimentares ou efetuar os testes cutâneos por picada.

No diagnóstico de asma, a realização espirometria com a chamada prova de broncodilatação é um exame essencial para o diagnóstico.

TRATAMENTO

Uma alergia não tem cura, mas é possível controlá-la. O tratamento das alergias respiratórias deverá ser sempre recomendado por um médico especialista e habilitado e dependerá do tipo de alergia em questão.

O tratamento pode ser dividido em três categorias:

- 1 Elicção Alérgica**
- 2 Medicação**
- 3 Imunoterapia**



1. EVICÇÃO ALERGÉNICA

Embora possa não ser fácil, algumas medidas preventivas são importantes na redução da frequência e da intensidade das crises.

No caso, por exemplo, das alergias sazonais associadas ao pólen, poderá ser apropriado evitar sair, na primavera, para espaços arborizados, especialmente nos dias mais ventosos.

No caso de alergias aos ácaros, os cuidados a ter serão direccionados à limpeza do interior da casa. Este tema será aprofundado na secção **“Conselhos gerais para quem sofre de alergias respiratórias”**.

2. MEDICAÇÃO

No caso da rinite alérgica, o tratamento medicamentoso envolve usualmente a toma de anti-histamínicos e descongestionantes nasais com corticosteróides. A duração do tratamento vai depender da sazonalidade e da intensidade das crises

Na asma, o tratamento consiste essencialmente em medicação inalada. Há dispositivos inalatórios com diferentes tipos de medicação e associados a diferentes técnicas de administração.

O seu médico saberá dizer qual o dispositivo e medicação mais apropriados para si.

Na maioria das vezes, os asmáticos necessitam de tomar medicação para as crises (em SOS), mas também diariamente, mesmo se assintomáticos. Isto é importante porque previne a progressão da doença.

Em casos específicos, na asma, também é indicação complementar o tratamento com medicação oral.

3. IMUNOTERAPIA

A imunoterapia, também chamada “vacina das alergias”, consiste na administração, por via injetável ou sublingual, do alérgénio a que o indivíduo é alérgico.

Esta administração, em baixas quantidades, visa “reeducar” o sistema imunológico a reconhecer o alérgénio como inofensivo.

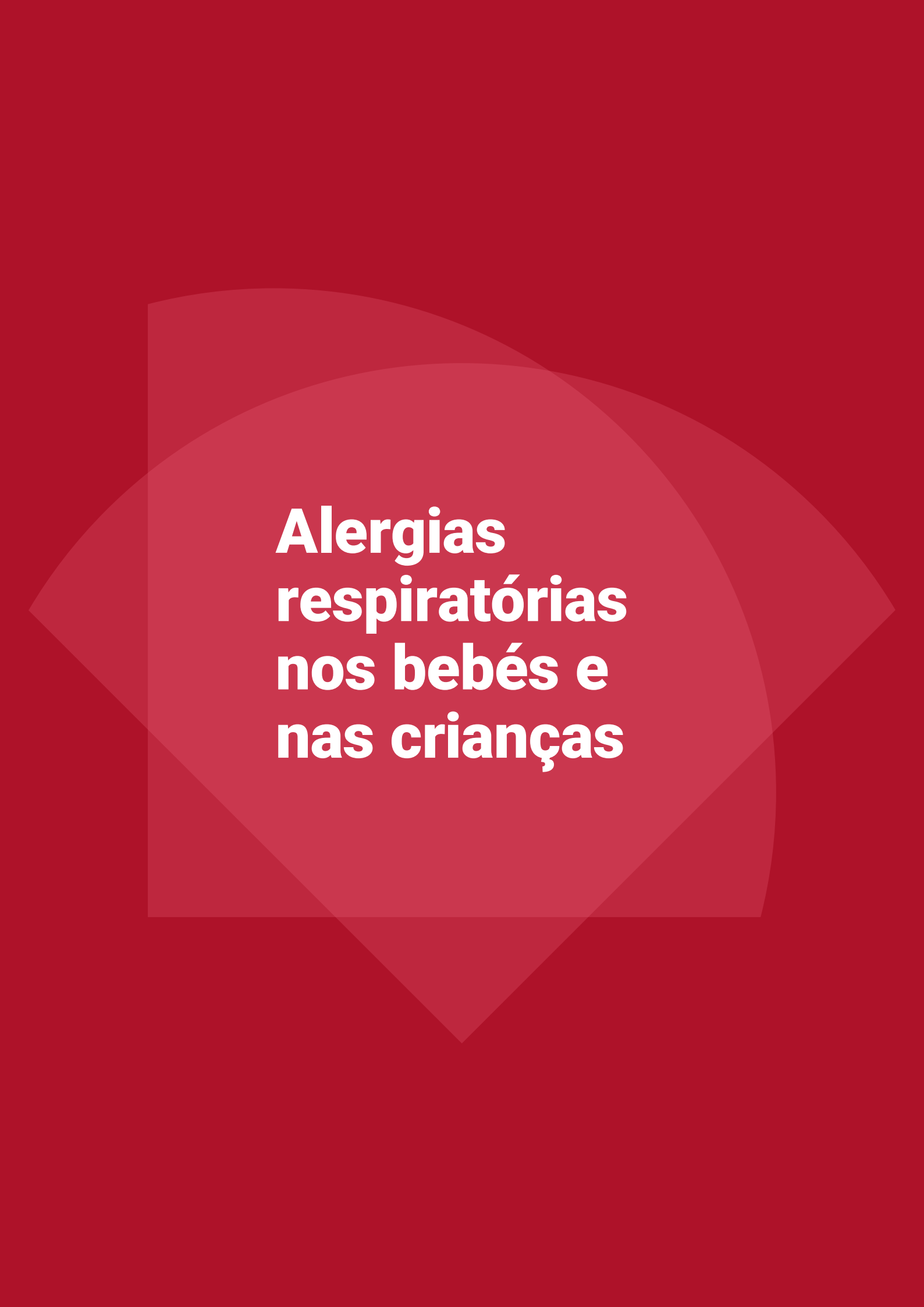
OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Há ainda um outro fenómeno, denominado reatividade cruzada, que consiste no facto de um indivíduo alérgico a um determinado elemento, poder desenvolver simultaneamente alergia a outro. Isso acontece devido à semelhança estrutural de algumas proteínas.

Por exemplo, quem sofre de alergia respiratória aos pólenes pode desenvolver uma alergia alimentar a frutos como o pêssego, kiwi, ameixa, pêra, tomate, melão, banana, cereja, pepino, cenoura, amêndoa ou avelã.

Já quem tem alergia aos ácaros pode vir a ter alergia ao marisco, nomeadamente ao camarão.



The background is a solid red color. Overlaid on this are several overlapping, semi-transparent, semi-circular shapes in a slightly darker shade of red. These shapes are arranged in a way that they appear to be layered, with some overlapping others, creating a sense of depth and movement. The central text is white and stands out prominently against the red background.

**Alergias
respiratórias
nos bebés e
nas crianças**

Um diagnóstico precoce, na infância, de alergias respiratórias, como a rinite, por exemplo, pode ser essencial para avaliar o risco de desenvolver asma pediátrica.

É esta a conclusão do estudo *Early Childhood Wheeze Phenotypes and Its Relation to Asthma Persistence Until Adolescence*, que adianta que essa detecção atempada é capaz de evitar a progressão das crises de asma, assim como diminuir o número de internamentos.

Abordar este tema é particularmente pertinente, se tivermos em conta que mais de 30% das crianças em idade pediátrica têm sintomas de rinite; e mais de 10% sintomas de asma.

RINITE

SINTOMAS A QUE OS PAIS DEVEM ESTAR ATENTOS

Por outro lado, a rinite é fruto de uma inflamação da mucosa nasal, a qual se pode expandir até aos olhos, ouvidos ou garganta.

A sua causa pode ser ou não alérgica. Em todo o caso, os seus **sintomas mais comuns, a que os pais devem estar atentos**, são:

1. Espirros frequentes;
2. Congestão ou corrimento nasal;
3. Comichão no nariz e/ou garganta;
4. Conjuntivite alérgica.

TRATAMENTO INFANTOJUVENIL

Nestas situações, o desconforto e o incómodo destes sintomas são, normalmente, combatidos com descongestionantes nasais, anti-histamínicos e corticosteroides nasais.

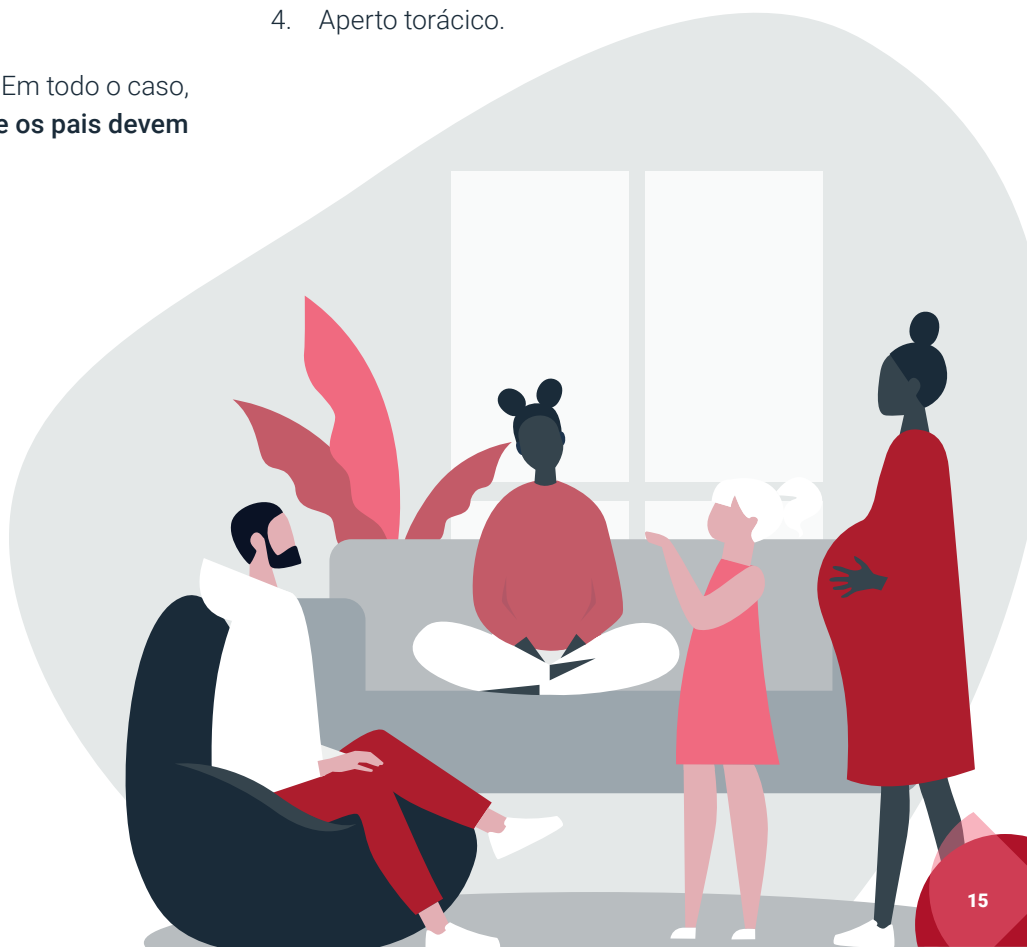
ASMA PEDIÁTRICA

SINTOMAS A QUE OS PAIS DEVEM ESTAR ATENTOS

Tal como nos adultos, a asma surge na sequência da inflamação e obstrução das vias aéreas. Porém, ela pode manifestar-se de diferentes maneiras e com diversos graus de gravidade.

Todavia, há **sinais de alerta que devem ser tidos em consideração**, tais como:

1. Dispneia (falta de ar);
2. Pieira recorrente;
3. Tosse (principalmente no período noturno);
4. Aperto torácico.



Dependendo da idade da criança, ela pode não saber expressar a sensação de falta de ar.

Nestes casos é importante **estar atento a alguns sinais de dificuldade respiratória**, tais como:

- Adejo nasal (abrir e fechar as narinas enquanto respira);
- Tiragem (cavinhas entre as costelas);
- Sensação de ouvir um “estridor” ou “gemido”;
- Respiração mais rápida que o habitual;
- Cianose (pele “azulada”).

No caso de aparecimento de algum destes sintomas, é mandatório procurar ajuda de um profissional de saúde

Perante estes sintomas, os pais ou responsáveis pela criança devem consultar um médico, de forma a que o jovem seja examinado e sujeito a exames que avaliem uma eventual obstrução brônquica.

Além disso, a história clínica familiar é muito relevante para o diagnóstico destas alergias, como já foi referido anteriormente.

**A asma
pediátrica
não tem
cura, todavia,
deve ser,
desde logo,
controlada.**

TRATAMENTO INFANTOJUVENIL

Assim como acontece no adulto, a asma pediátrica também não tem cura. Todavia, deve ser, desde logo, controlada.

Assim, a criança asmática deve frequentar ambientes limpos e bem ventilados, de modo a evitar a exposição ao(s) seu(s) alergénio(s).

Além disso, há medicamentos que podem ser prescritos para atenuar e impedir a progressão da doença, como os broncodilatadores e os corticosteróides por via inalatória.

Há, ainda, vacinas antialérgicas que podem contribuir para alterar o percurso evolutivo da patologia.



SUGESTÕES PARA PREVENIR OU ATENUAR OS EFEITOS DAS ALERGIAS RESPIRATÓRIAS NOS MAIS NOVOS

ÉPOCAS DO ANO

De acordo com a Dra. Natália Ferreira, alergologista pediátrica no Hospital Lusíadas de Lisboa, nos bebés ainda não há épocas mais preponderantes de alergia.

Porém, no outono e no inverno, é possível surgirem ou agravarem-se nas crianças alergias respiratórias, como a rinite e a asma brônquica, dado ser a época de reprodução dos ácaros.

Por isso, é um período em que os pais devem ter particular atenção com a higienização e, sobretudo, aspiração da casa, nomeadamente de tapetes, cortinas e colchões.

MÊS DE NASCIMENTO

Embora o fator genético tenha um peso a ter em conta, o mês em que a criança nasceu pode ter alguma influência no seu perfil alérgico.

A especialista afirma que os pais que são alérgicos aos ácaros, por exemplo, deveriam planejar o nascimento do bebé para os meses de verão, em que não há reprodução dos ácaros.

Por outro lado, os pais alérgicos aos pólenes deveriam evitar que os seus filhos nascessem na primavera.

FUMO DO TABACO

A Dra. Natália Ferreira reforça que o fumo do tabaco é um fator desencadeante e agravante das alergias e que, além disso, as mães fumadoras têm maior probabilidade de ter filhos com alergias, não só mais precocemente, como mais graves.

QUARTO DE DORMIR

De acordo com a especialista, o quarto onde a criança dorme não deve ter nem tapetes, nem cortinados grossos e devem evitar-se peluches, brinquedos, livros e outros acessórios que acumulem facilmente pó.

ANIMAIS DOMÉSTICOS

Segundo a Dra. Natália Ferreira, é mais frequente os pelos dos animais domésticos serem causadores de alergias, se a criança começar a contactar com eles só a partir dos 10 anos, do que se já contactasse com eles desde os primeiros meses de vida, pois o organismo já tinha ganho níveis de defesa e de tolerância.



**Alergias
respiratórias
vs. COVID-19**

SAIBA DISTINGUIR OS SINTOMAS DE AMBAS AS DOENÇAS

Após ficar a conhecer os sintomas mais comuns das alergias respiratórias, certamente deu-se conta de que alguns deles são partilhados com uma outra doença, por sinal das mais faladas no momento: a COVID-19.

Realmente, a tosse seca pode ser uma consequência de algumas alergias respiratórias, mas também da COVID-19.

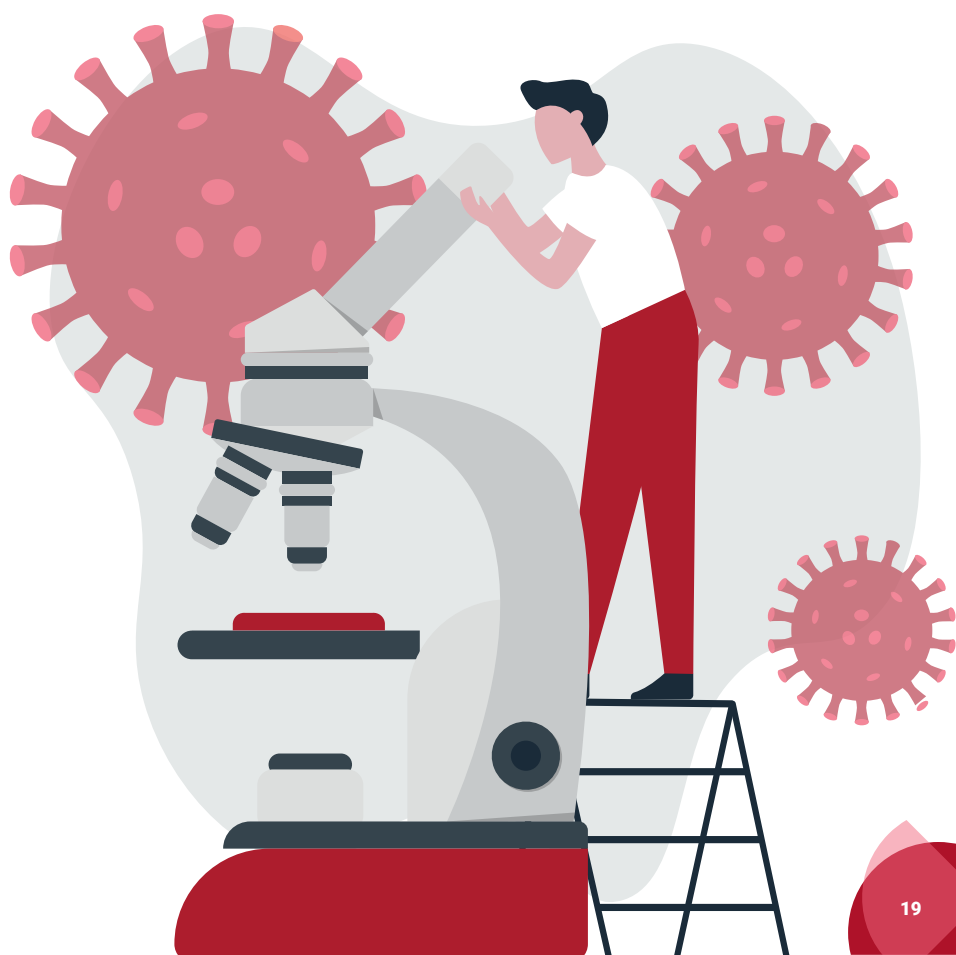
Principalmente quem tem como alergénio o pólen está, particularmente nesta época do ano, mais sujeito a sofrer de crises de rinite ou asma alérgica que podem confundir-se com os sinais de infeção pelo novo coronavírus.

Porém, segundo o Presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, uma maneira de distinguir a origem ou causa desse sintoma, pode ser analisar o historial clínico do doente.

Certamente que um paciente com alergias respiratórias já diagnosticadas no passado conseguirá perceber se aquela tosse é ou não semelhante à que o costuma afetar anualmente, por esta altura.

Por exemplo, se tiver obstrução nasal é mais provável tratar-se de uma alergia respiratória. Contudo, se à tosse se juntar febre ou dores no corpo, o Presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia aconselha contactar a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24), pois pode tratar-se de um caso de COVID-19.

**Tanto as alergias
respiratórias como a
COVID-19 podem ser
acompanhadas por
outros sintomas.**



GRUPOS DE RISCO

A propósito da COVID-19, é ainda importante mencionar que o Serviço Nacional de Saúde incluiu alguns pacientes com doenças alérgicas, como os asmáticos, nos grupos de risco da COVID-19.

Contudo, de acordo com diversos especialistas, a asma só é, neste contexto, um fator de risco, se estiver descontrolada. Logo, é fundamental que o doente asmático cumpra as medidas recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, nomeadamente:

Alguns pacientes com doenças alérgicas, como os asmáticos, estão incluídos nos grupos de risco da COVID-19.

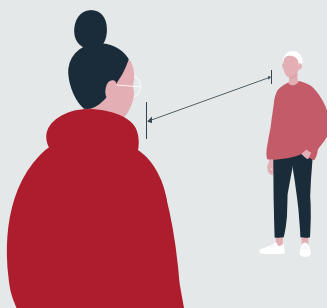
1.

Procurar ficar em casa, sempre que possível.



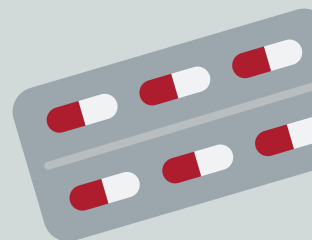
2.

Evitar o contacto próximo com outras pessoas.



3.

Cumprir a sua medicação habitual.



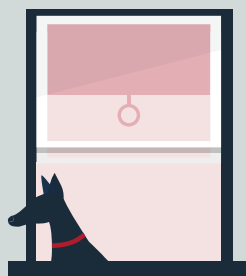
4.

Respeitar as normas gerais de higiene respiratória.



5.

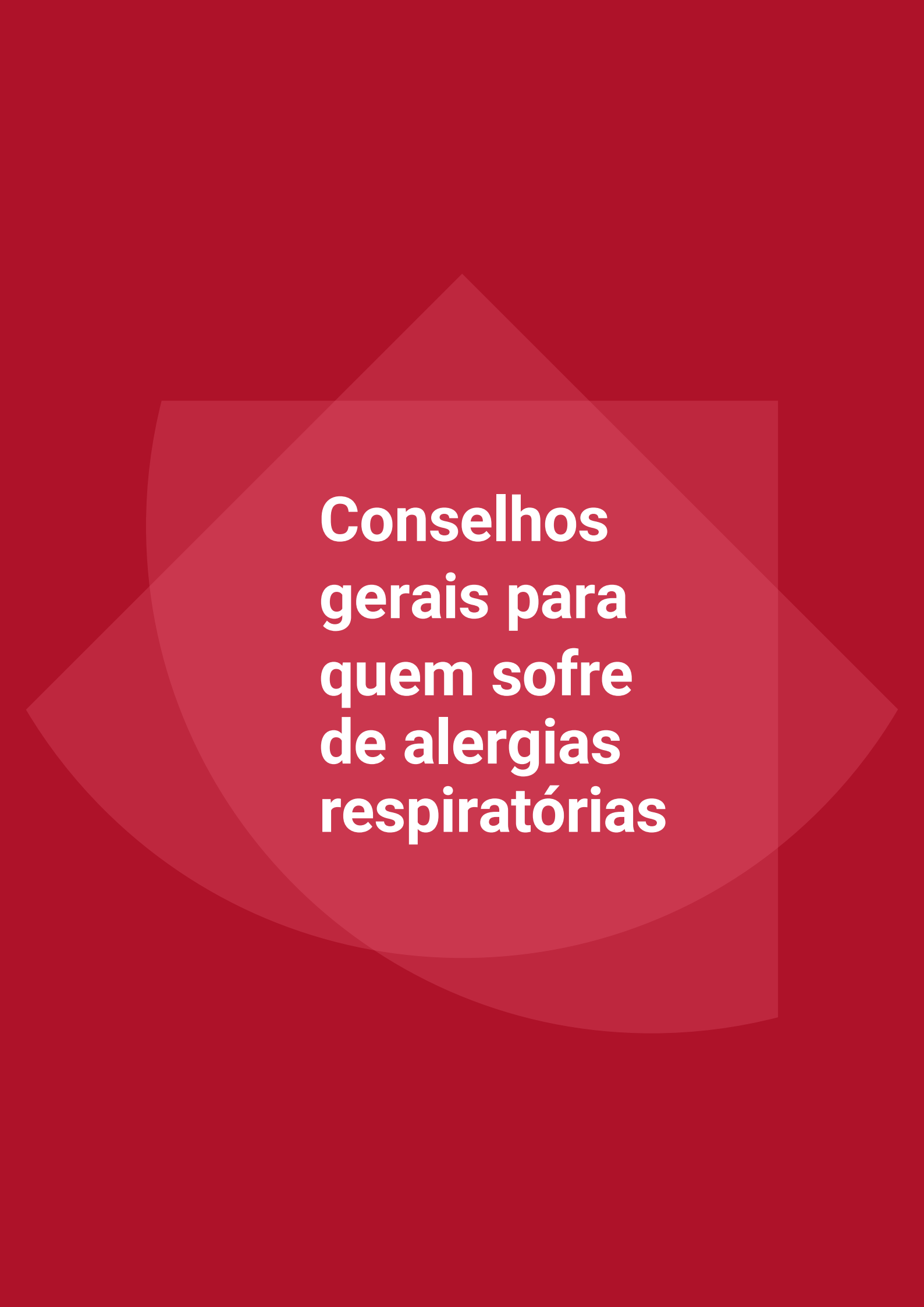
Ventilar, aspirar e limpar bem a casa, diminuindo a concentração de alergénios e de poluentes.



6.

Em situação de crise, os asmáticos devem tomar a medicação de SOS e contactar de imediato a linha de saúde 24 (808 24 24 24) ou, em casos mais graves, o 112.



The background is a solid red color. Overlaid on this are several semi-transparent, overlapping diamond shapes (squares rotated 45 degrees) in a slightly darker shade of red. The text is centered within one of these diamonds.

**Conselhos
gerais para
quem sofre
de alergias
respiratórias**

1.

Manter a casa limpa e livre de pó

2.

Usar um aspirador, de preferência com filtro High Efficiency Particulate Arrestance (HEPA)

3.

Ter a casa arejada, aberta, recebendo a luz solar e sem humidade

4.

Limpar o chão, móveis, colchões e almofadas com produtos anti-ácaros

5.

Colocar capas nos colchões e almofadas, lavando-as com frequência

6.

Não acumular objetos que ganhem muito pó ou mofo

7.

Manter o animal o mais limpo e escovado possível

8.

Cessar o tabagismo

9.

Evitar as mudanças bruscas de temperatura

10.

Praticar exercício físico moderado

11.

Preferir sempre produtos sem cheiro ou com aromas suaves

CONCLUSÃO

O que deve saber sobre alergias respiratórias

Em qualquer idade, é muito importante estar atento aos sinais e sintomas de alergia respiratória, para que possa agir o mais rapidamente possível e cuidar da sua saúde.

Viver com alergias respiratórias pode ser desafiante, mas é possível... **siga os nossos conselhos!**



FONTES

(Consultadas a 25/05)

Docctor Med

Alergia respiratória: causas, sintomas e prevenção.

Sapo Lifestyle

Alergias no bebé. Tudo o que precisa de saber para as evitar e controlar.

Manual MSD - Versão Saúde para a Família

Alergias sazonais

US National Library of Medicine National Institutes of Health

Pollen Overload: Seasonal Allergies in a Changing Climate

Revista Portuguesa de Pneumologia

Rinite alérgica e doenças associadas

Revista Médica da Universidade de São Paulo

As alergias respiratórias

Atlas da Saúde

Doença alérgica

(Consultadas a 25/05)

Revista Brasileira de Otorrinolaringologia

Doença alérgica polínica: polens alergógenos e seus principais alérgenos

US National Library of Medicine National Institutes of Health

Respiratory Allergies: A General Overview of Remedies, Delivery Systems, and the Need to Progress

Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica

Guia de perguntas e respostas sobre doenças alérgicas e COVID-19

The Lancet - Planetary Health

Temperature-related changes in airborne allergenic pollen abundance and seasonality across the northern hemisphere: a retrospective data analysis

CUF

Na infância: como identificar alergias para controlar a asma

SNS24

Serviço Nacional de Saúde. Grupos de risco

US National Library of Medicine National Institutes of Health

Advances in the clinical and mechanism research of pollen induced seasonal allergic asthma.

Metis

Alergias alimentares

FICHA TÉCNICA**Editora**

Vânia Dias

Autora

teresa Santos

Revisão e validação

Doutor João Antunes

Design

Rita Valejo

Departamento de Marketing da Medicare

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

Medicare

Sede social

Av. da República n° 50, Piso 1

1050-196 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/covid-19

Edição

Adclick

Junho de 2020

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde Unipessoal Lda., pessoa coletiva 513361715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt