



**GUIA COMPLETO**  
**Sobre alergias**  
**respiratórias**

# **GUIA COMPLETO** **Índice**

## **INTRODUÇÃO**

- 05 Guia completo sobre alergias respiratórias

## **ALERGIAS RESPIRATÓRIAS: TUDO O QUE PRECISA SABER**

- 07 O que são alergias respiratórias
- 07 Fases das alergias
- 08 Sintomas
- 09 Principais tipos de alergias respiratórias
- 09 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 Tratamento infantojuvenil
- 15 Asma Pediátrica
- 15 Sintomas a que os pais devem estar atentos
- 16 Tratamento infantojuvenil
- 17 Sugestões para prevenir ou atenuar os efeitos das alergias respiratórias nos mais novos

## **ALERGIAS RESPIRATÓRIAS VS. COVID-19**

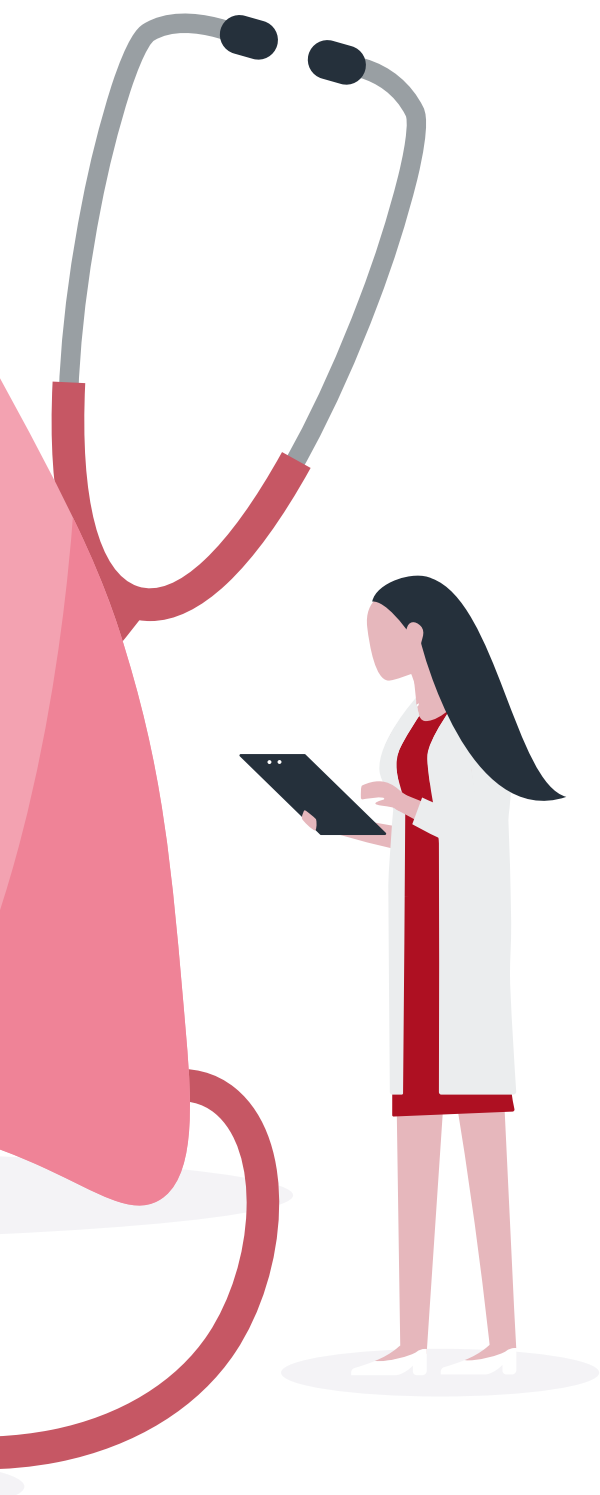
- 19 Saiba distinguir os sintomas de ambas as doenças
- 20 Grupos de risco

## **CONSELHOS GERAIS PARA QUEM SOFRE DE ALERGIAS RESPIRATÓRIAS**

## **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 shapes in a slightly darker shade of red. These shapes include a large circle on the left, a large triangle 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.

### Principais sintomas:

- › **Obstrução nasal**
- › **Muitos espirros seguidos**
- › **Tosse seca e irritativa**
- › **Olhos vermelhos e lacrimejantes**
- › **Nariz vermelho e com corrimento/congestionado**



## ASMA

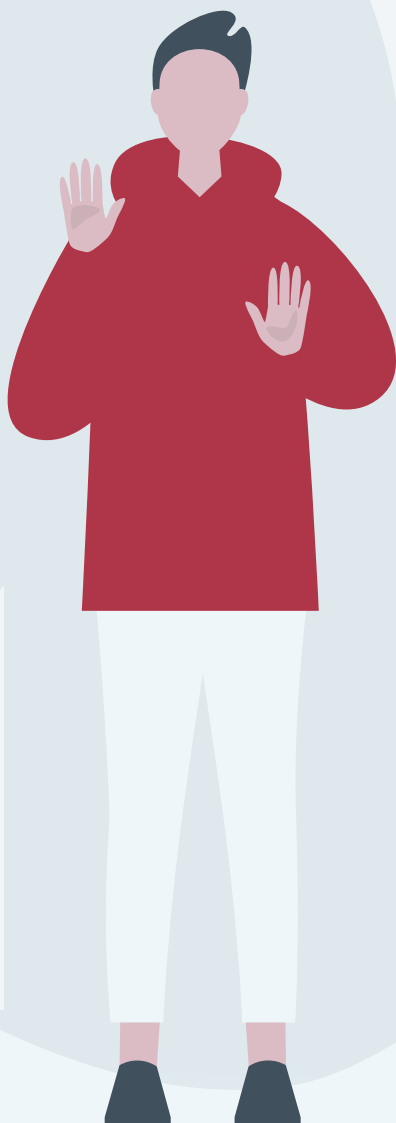
A asma alérgica define-se como uma obstrução variável e reversível das vias respiratórias, definida como hiper-reatividade brônquica, perante a exposição a um alérgeno.

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:

<b>ÁCAROS</b>	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.
<b>PÓLEN</b>	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.
<b>FUNGOS</b>	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.
<b>PÊLOS (EPITÉLIOS)</b>	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.
<b>POLUIÇÃO</b>	
<b>FUMO</b>	

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

## 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) alérgeno(s) causador(es) das alergias respiratórias em causa.

Usualmente, no estudo das alergias, é necessário pedir o anticorpo IgE específico para uma mistura de alérgenos 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**

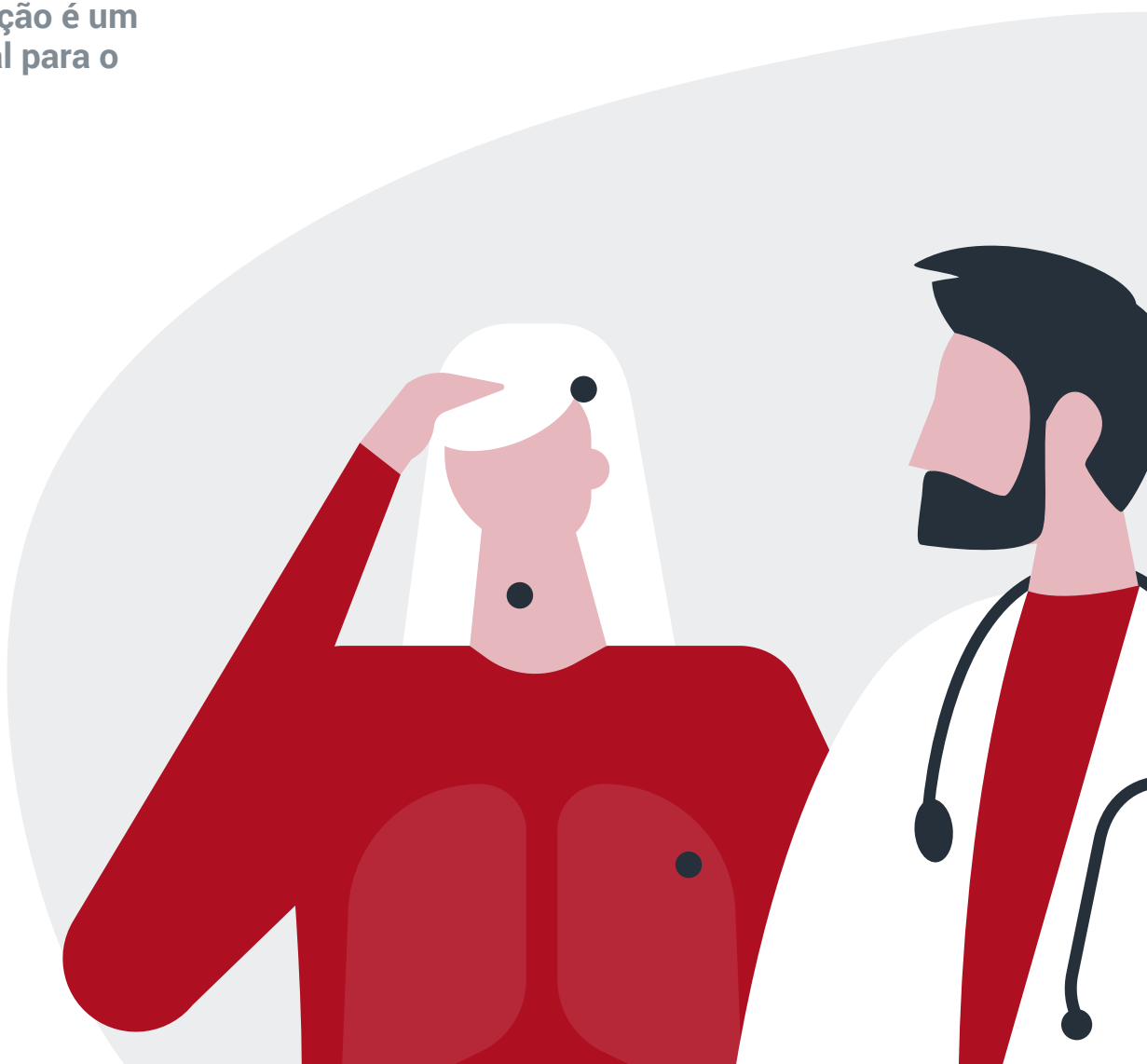
**Evicção Alérgica**

**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 direcionados 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 alérgeno a que o indivíduo é alérgico.


Esta administração, em baixas quantidades, visa “reeducar” o sistema imunológico a reconhecer o alérgeno 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 pêssigo, 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 semi-transparent, overlapping 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 semi-circle at the bottom. The text is centered within the intersection of these shapes.

**Alergias  
respiratórias  
nos bebês 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.

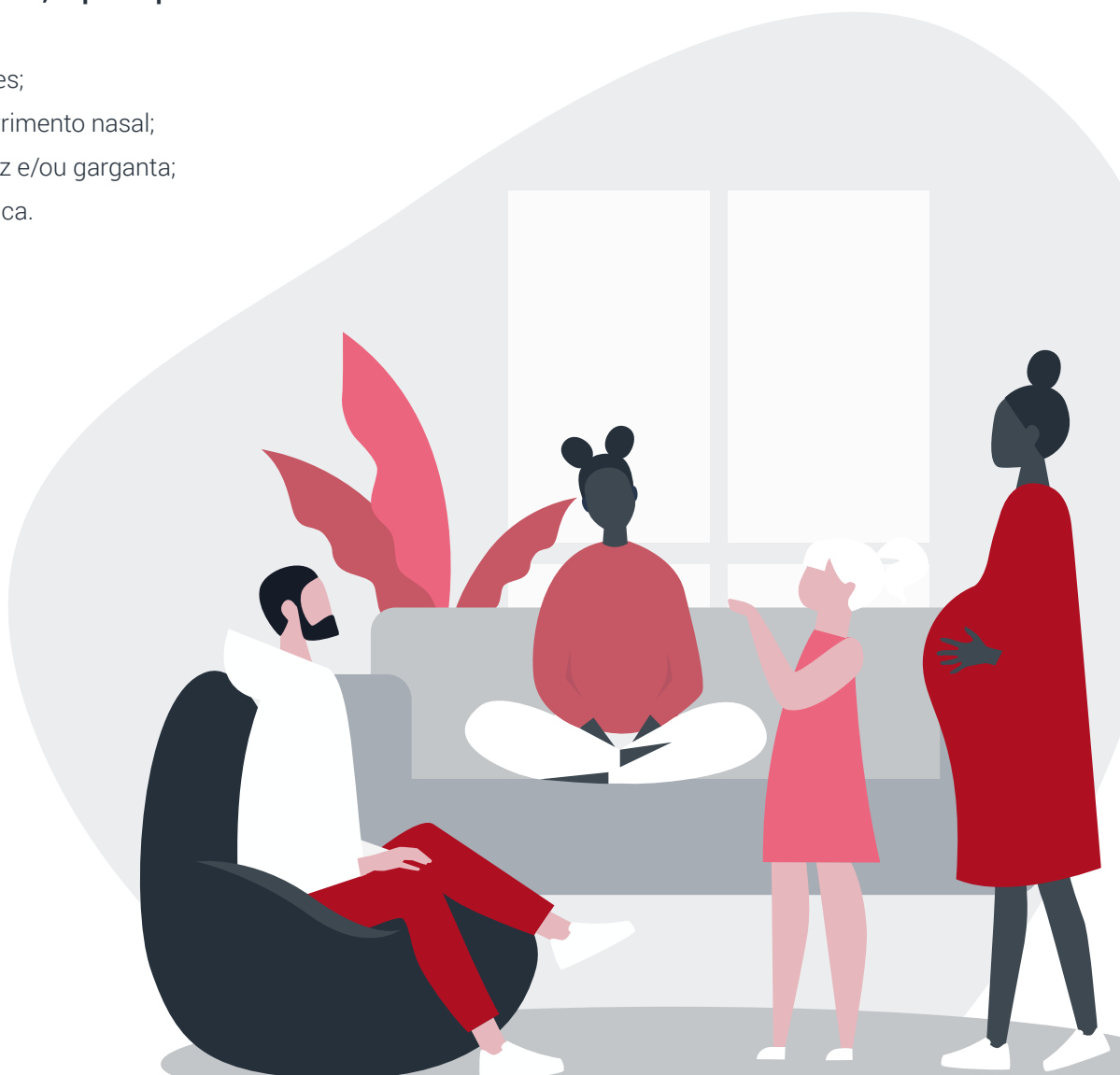
## ASMA PEDIÁTRICA

### 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.**

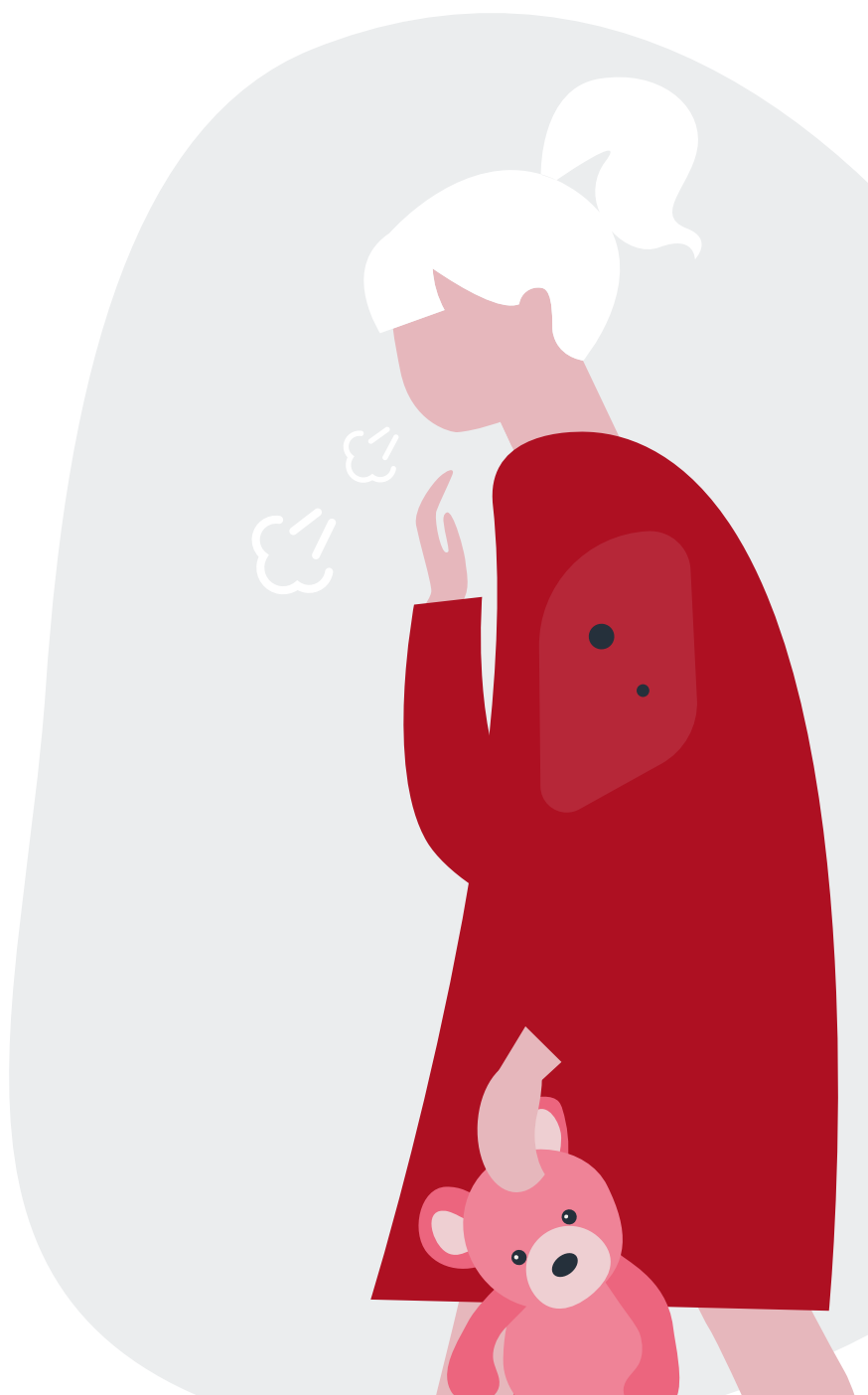
## TRATAMENTO INFANTOJUVENIL

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 planear 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**

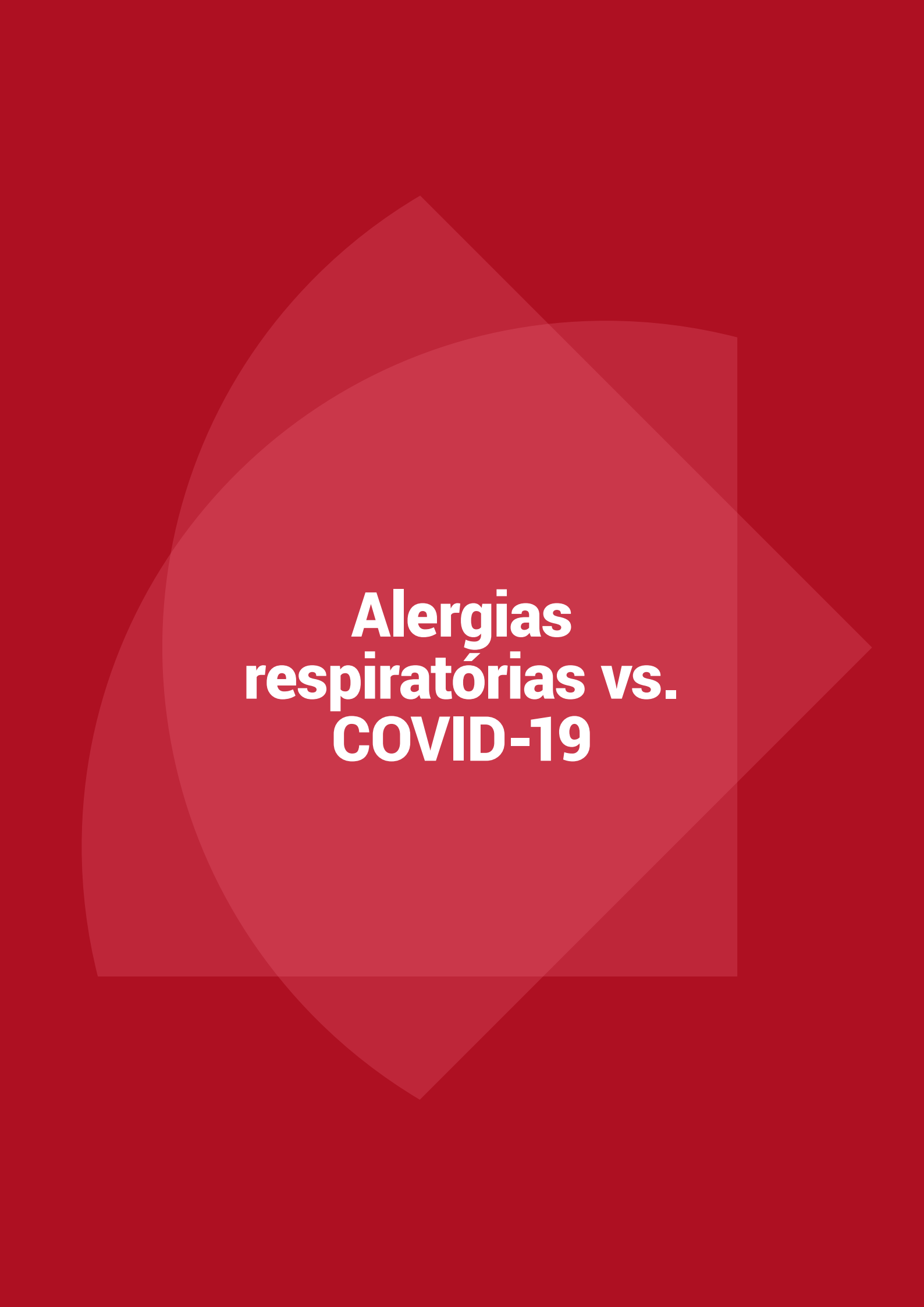
A Dra. Natália Ferreira reforça que o fumo do tabaco é um fator desencadeante e agravante das alergias e que, além disso, as mães fumadoras têm maior probabilidade de ter filhos com alergias, não só mais precocemente, como mais graves.

### **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.

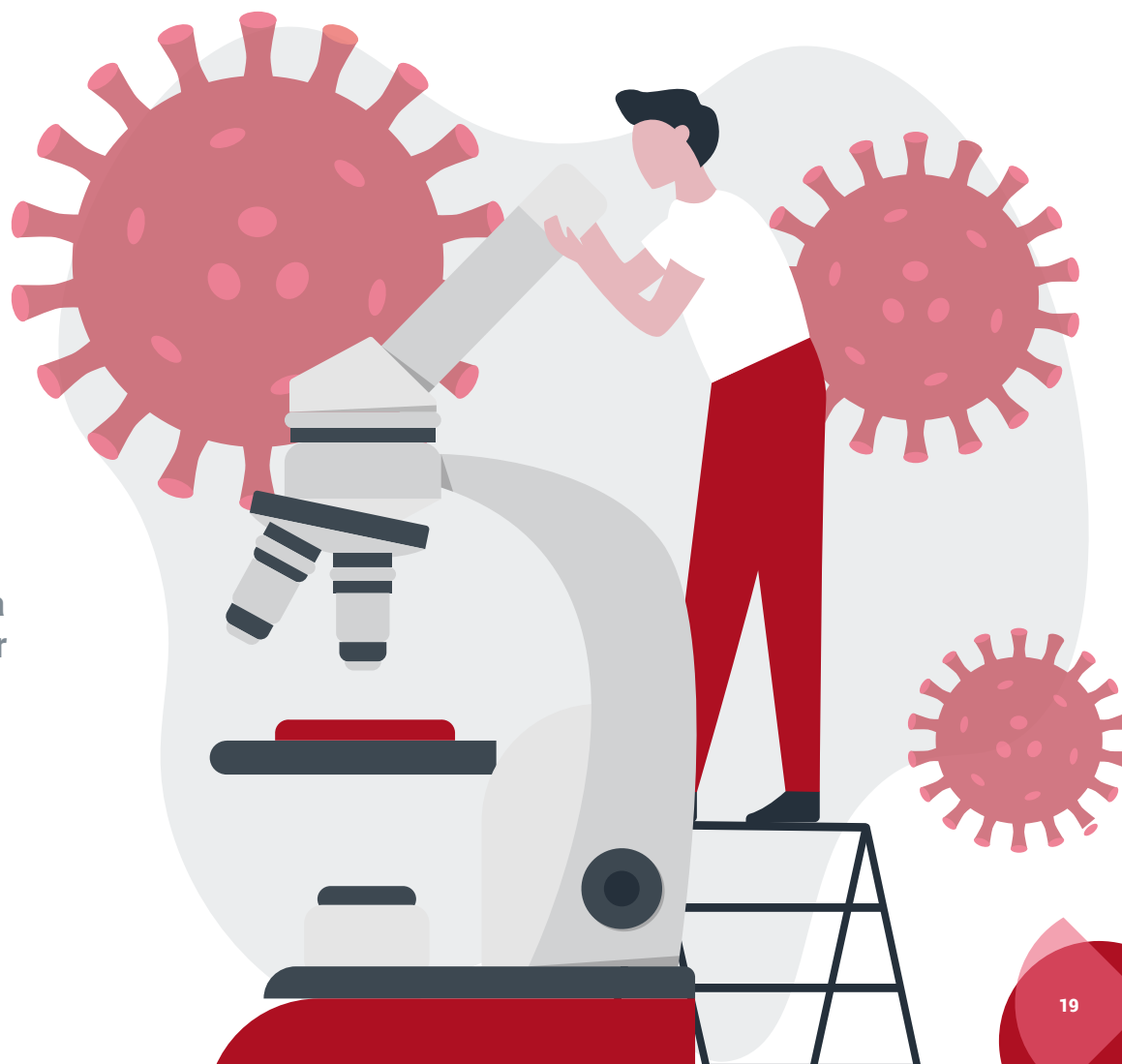
Principalmente quem tem como alergénio o pólen está, particularmente nesta época do ano, mais sujeito a sofrer de crises de rinite ou asma alérgica que podem confundir-se com os sinais de infeção pelo novo coronavírus.

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.**



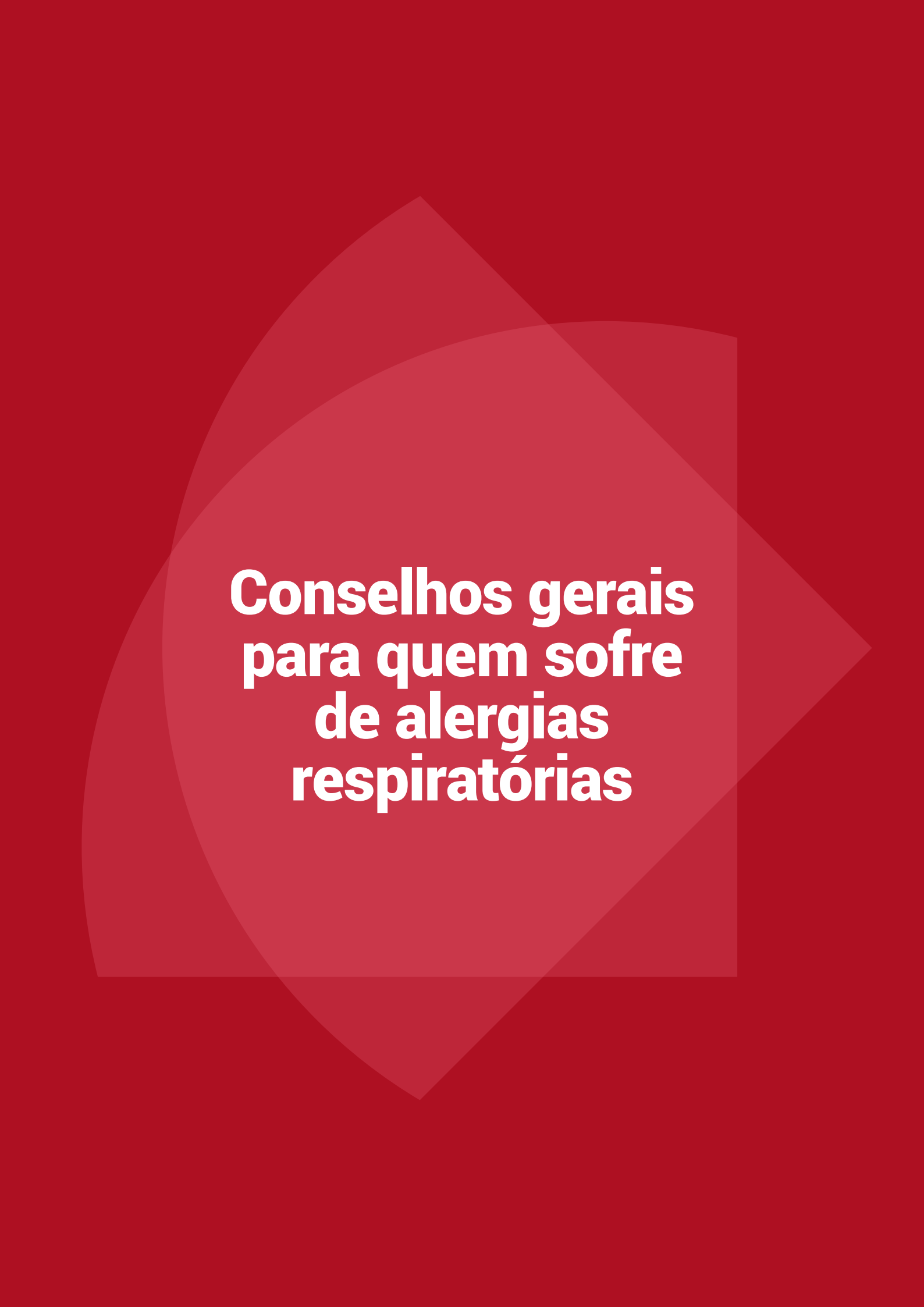
## GRUPOS DE RISCO

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:

 <p><b>1.</b> Procurar ficar em casa, sempre que possível.</p>	 <p><b>2.</b> Evitar o contacto próximo com outras pessoas.</p>
<p><b>3.</b> Cumprir a sua medicação habitual.</p> 	<p><b>4.</b> Respeitar as normas gerais de higiene respiratória.</p> 
 <p><b>5.</b> Ventilar, aspirar e limpar bem a casa, diminuindo a concentração de alérgenos e de poluentes.</p>	<p><b>6.</b> 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.</p> 

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

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

**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-ácidos**

**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!**

# GUIA

# 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**

João Antunes

**Design**

Rita Valejo

**Medicare**

**Sede social**

Sede social

Rua do Centro de Convenções S8,  
Mazuika Office Plaza Torre A, 8º D  
Talatona, Luanda

Apoio ao cliente: (+244) 944 007 610

Email: [geral@medicare.ao](mailto:geral@medicare.ao)

Site: [medicare.ao/mais-saude/](http://medicare.ao/mais-saude/)

**Edição**

Addlick

Junho de 2020

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**(+244) 944 007 610**

[geral@medicare.ao](mailto:geral@medicare.ao)

**medicare.ao**