



**Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP**  
**Departamento de Puericultura e Pediatria**  
**Divisão de Imunologia e Alergia Pediátrica**

**Orientações Gerais sobre Alergia**

1. O que é alergia?

Alergia caracteriza-se por uma hipersensibilidade do sistema imunológico, ou seja, uma reação exagerada após exposição a um ou mais fatores desencadeantes, presentes no meio ambiente. Geralmente tem início na infância, podendo se estender até a vida adulta. É determinada por fatores genéticos (hereditários) e ambientais. Quando não controlada, a alergia pode causar infecções freqüentes, como otites, sinusites, amigdalites e pneumonias, comprometer o sono, o crescimento e desenvolvimento e o rendimento escolar e no trabalho. Tende a melhorar com a idade, desde que medidas de controle ambiental sejam eficientemente realizadas. Por isso, é extremamente importante a identificação dos fatores desencadeantes, através da minuciosa observação pelos pais, e através de testes alérgicos na pele e no sangue, realizados pelo especialista. A maioria das reações alérgicas pode ser prevenida, evitando-se a exposição aos fatores desencadeantes. Outros aspectos importantes da prevenção são a menor necessidade do uso de medicamentos, com diminuição dos gastos, menor procura por serviços médicos, menor índice de internação, e conseqüentemente melhor qualidade de vida. É importante ressaltar, também, que nenhum tratamento para alergia será totalmente eficaz se os agentes desencadeantes não forem evitados.

2. Quais os fatores desencadeantes mais comuns?

Os fatores desencadeantes de alergia podem ser divididos em 4 grupos:

1) Alérgenos: corresponde àqueles aos quais o indivíduo é alérgico, o que é determinado geneticamente. São subdivididos em:

A) *Inalantes* (ácaros da poeira, fungos presentes no mofo, epitélios de animais domésticos como cães e gatos, penas de pássaros, baratas, gramíneas e pólenes);

B) *Alimentos* (leite de vaca, trigo, soja, amendoim, peixes, ovo e conservantes são os mais comuns);

C) *Medicamentos* (antibióticos e anestésicos);

D) *Insetos* (abelhas, marimbondos e formigas).

2) Irritantes: corresponde àqueles aos quais o indivíduo não é alérgico, mas podem desencadear alergia quando houver exposição. Os mais importantes são fumaça de cigarro, tintas, perfumes, produtos químicos de limpeza, derivados de combustíveis e quaisquer outros poluentes com odor forte.

3) Infecções: vírus causadores do resfriado comum e da gripe são importantes desencadeantes de alergia, especialmente em crianças pequenas.

4) Físicos: os mais importantes são exercício físico, fatores emocionais, mudança brusca de temperatura, ar frio, ar seco e umidade.

3. Como a alergia pode se manifestar?

A alergia pode comprometer os olhos (conjuntivite alérgica), o nariz (rinite alérgica), os pulmões (asma ou bronquite alérgica), a pele (urticária e dermatite atópica) e o sistema cárdio-circulatório, com alto risco de morte (anafilaxia). A maioria dos indivíduos apresenta associação de uma ou mais manifestações de alergia, como por exemplo, rinite e asma.

4. Quais as principais medidas de prevenção da alergia?

O primeiro passo é o conhecimento dos agentes desencadeantes mais importantes e a conscientização de que nenhum tratamento terá eficácia sem que medidas de controle ambiental sejam prontamente adotadas.

As principais medidas de controle ambiental são:

1. Para os ácaros:

- Colocar capas anti-ácaros no travesseiro e colchão. As capas podem ser feitas de plástico ou vinil.
- Limpar as capas com pano úmido a cada 2 semanas.
- Trocar roupas de cama pelo menos 2 vezes por semana e lavar em água quente semanalmente.
- Armazenar livros e brinquedos em caixas fechadas, fora do quarto da criança.
- Retirar carpetes, tapetes e bichos de pelúcia dos cômodos onde a criança mais fica.
- Trocar cortinas por persianas ou de algodão lavável.
- Lavar semanalmente os filtros de ar condicionado se houver.
- Manter boa ventilação para diminuir a umidade.
- Limpeza da casa com pano úmido diariamente. Evitar produtos de limpeza, espanadores e vassouras. Recomenda-se o uso de sabão de côco.
- Soluções anti-ácaros (ácido fênico 5%, por exemplo) podem ser utilizadas no piso, móveis e estofados.

2. Para baratas:

- As refeições devem ser realizadas, apenas, na área da cozinha.
- Os alimentos devem ser imediatamente armazenados em recipientes fechados após o término das refeições.

- Pratos e talheres devem ser imediatamente lavados após o término das refeições.
- Restos de alimentos devem ser evitados.
- Lixo deve ser eficientemente fechado e retirado da casa todas as noites.
- Limpar semestralmente caixas de gordura e fechar os ralos de drenagem
- Caso estas medidas não sejam suficientes, recomenda-se dedetização por profissional habilitado.

### 3. Para fungos:

- Manter uma boa iluminação e ventilação na casa.
- Manter uma boa drenagem de água na casa e ao redor dela.
- Retirar móveis velhos e plantas velhas da casa.
- Usar desumidificador nos locais úmidos da casa.
- Checar o encanamento, para que não ocorram infiltrações nas paredes.
- Soluções anti-fungos (água sanitária, por exemplo) podem ser utilizadas nas paredes e em guarda-roupas para remoção do mofo.

### 4. Para animais domésticos:

- Manter cães e gatos em áreas de fácil limpeza, evitando sua presença em quartos e cômodos com carpetes.
- Manter os pêlos dos cães sempre curtos e lavá-los com shampoo semanalmente.
- Lavar os gatos sempre que possível.
- Manter pássaros em locais distantes dos cômodos da casa.

- É importante ressaltar que o ideal é que os animais domésticos sejam retirados da casa.

#### 5. Medidas gerais:

- Evitar o tabagismo dentro do domicílio.
- Evitar quaisquer outras substâncias irritantes no domicílio (tintas, perfumes, produtos de limpeza, etc).
- Evitar os alimentos aos quais o paciente é alérgico, assim como seus derivados.
- Evitar formigas, abelhas e marimbondos, principalmente se houverem alérgicos na casa.