



João Lima Gabriel  
Médico



www.clinicadaeducacao.com

# Como prevenir e tratar a rinite alérgica

No fim do Inverno, adivinhando-se o clima primaveril, antecipa-se uma redução do número de casos de gripes e de constipações. As infecções respiratórias comuns são, em grande parte, motivadas por uma predileção sazonal pelos ambientes confinados, onde convivemos em maior proximidade uns com os outros, facilitando assim a transmissão dos micróbios.

Com a chegada da Primavera, as infecções respiratórias diminuem, mas tornam-se comuns no consultório os casos de outras constipações, segundo contam as mães, arrastadas durante semanas 'mas sem febre!'. Caracterizadas por um 'pingo do nariz tipo aguadilha' constante, uma tosse irritativa ou acessos de espirros e por vezes uma comichão nasal e/ou ocular.

As crianças andam fanhosas e ranhosas, engripadas, respiram mal durante a noite e, dizem os pais, apesar de todos os seus esforços, dos xaropes e dos aerossóis, 'não há maneira de passar!'. Este é o típico quadro da rinite alérgica dita sazonal.

Se estivermos perante uma rinite alérgica com um comportamento perene, isto é, semelhante ao longo do ano, em contraposição com a rinite sazonal que se manifesta apenas em certos períodos, as substâncias ditas alergéneas mais comuns serão o pó, os ácaros e os pêlos dos animais.

## REACÇÃO INFLAMATÓRIA

Já a rinite alérgica sazonal é motivada pela maior concentração polínica, ou seja, pela maior quantidade de pólen no ar e resulta do contacto destes alergéneos com a mucosa nasal; contacto esse que provoca uma



FOTO: ZURBETA

reação de hipersensibilidade e que se traduz numa reação inflamatória localizada.

Esta reação inflamatória é uma dramatização indevida e exagerada do nosso organismo, porque ele pensa reconhecer nestas substâncias, agentes infecciosos que o pretendem colonizar, mas que no fundo são perfeitamente inofensivas.

Quando nas minhas consultas me pedem uma explicação mais ilustra-

tiva deste tipo de reação do nosso corpo, sugiro sempre um equivalente mundano: peça-lhes que considerem o papel das fronteiras armadas que pretendem impedir a entrada de emigrantes ilegais e que imaginem a disparidade de recursos de ambos os grupos, um de sacolas e de trouxas e outro de armas, de uniformes e de tanques.

Outro exemplo que me ocorre será uma deslocação massiva de forças

armadas para as fronteiras de um país, pretendendo-se impedir a entrada de armamento de destruição maciça; mas chegando lá, em vez de um exército, confrontamo-nos com uma trupe de crianças com bisnagas e disfarces de Carnaval; ou seja, muito alarido para nada!

De uma forma simples, uma reação inflamatória será, inicialmente, a sucessão de eventos que permita o deslocamento de recursos bélicos para onde o organismo os crê necessários à sua defesa.

## CONGESTÃO OU OBSTRUÇÃO NASAL

No caso da rinite alérgica, o aumento do volume de sangue na mucosa do nariz traduz-se num inchaço da mesma e num aumento de secreções que contribuem para o quadro caracterizado por congestão ou obstrução nasal e corrimento nasal – se anterior, constituindo o vulgo ranho; se posterior, escorrendo pela garganta e despoletando a tosse.

Os sintomas da rinite alérgica são semelhantes aos da constipação comum, no entanto a duração do quadro poderá ser mais prolongada, as secreções nasais são sempre líquidas e translúcidas e os acessos de espirros são frequentes, assim como a tosse e a comichão no nariz, no céu da boca e nos olhos.

O prurido poderá ser verdadeiramente incómodo e constante, ao ponto de reconhecemos certos gestos, como a saudação do alérgico ou o nariz de coelho, quando alguém com rinite esfrega o nariz com a mão ou franze-o como um coelho, pretendendo aliviar a comichão.

A rinite alérgica pode aparecer em qualquer idade, manifestando-se normalmente entre os 5 e os 6 anos e acalma a partir dos 40. Existem muitas vezes mais casos na família de alergias, que reforçarão a probabilidade do diagnóstico.

## PREVENÇÃO

O que fazer perante um caso de rinite alérgica? Evite a causa da sua alergia, se a conhecer... e se a puder evitar! Se a sua alergia for aos ácaros insista na limpeza da casa. Aspire utilizando filtros específicos. Remova carpetes, tapetes e cortinas, nomeadamente,

do quarto ou opte por tecidos sintéticos hipoalergénicos. Use coberturas anti-ácaros para o colchão e, periodicamente, deixe-o arejar ao sol.

Se tem alergia aos pêlos dos animais deverá evitar a presença de animais de estimação em casa.

Se for alérgico aos pólenes, existem certas medidas preventivas que pretendem diminuir a exposição a estes alergéneos, mas aceite a impossibilidade de os evitar em absoluto, porque a dada altura do ano são praticamente omnipresentes na atmosfera.

Assim sendo, evite as idas ao campo, principalmente em dias ventosos e soalheiros. Use óculos de sol se tiver sintomas associados de conjuntivite e feche as janelas.

## TRATAMENTO

Antes de recorrer a medicamentos considere sempre a tradicional medicina da lavagem nasal com água com sal ou soro fisiológico. Faça-a o número de vezes que entender durante o dia, isolada ou associada a outra terapêutica. Faça-a deitado com a cabeça para trás e em pé com o queixo no tronco debruçado, quase como se fôssemos levar as mãos aos pés. Faça-a com esta ginástica toda, lembrando-se que o nosso nariz é parecido aos triângulos de chocolate de uma conhecida marca, mas oco! E por isso há que saber limpar todos os cantos à casa!

Os medicamentos de primeira linha da rinite alérgica são designados por anti-histamínicos orais. A sua ação visa o tratamento sintomático, ou seja, pretende apaziguar a exuberância dos sintomas, mas não oferece uma cura efectiva para a doença. A sua ação sobre as células do sistema imunitário, tal qual sentinelas



FOTO: GREENLAND

que contactam com os alergéneos na mucosa do nariz, pretende impedir a libertação de substâncias existentes nessas células, que darão o alerta ao nosso corpo para que reúna e perpetue as estratégias de defesa.

A quantidade de anti-histamínicos é considerável. Ao invés de se enleiar nas características de cada um, pergunte ao seu médico ou farmacêutico qual será o mais indicado para si. Nalguns casos, o seu médico poderá aconselhar-lhe a administração de algum tipo de vacina, mas mantenha em mente que a eficácia destas opções de tratamento é baixa.

## QUANDO CONSULTAR O SEU MÉDICO?

Se não notar melhorias apesar das medidas referidas recorra ao seu médico. Um espessamento das secreções, apesar das lavagens nasais, será outra razão que justifica a ida ao consultório, assim como o aparecimento de febre, dores de cabeça, cansaço ou falta de ar.

Antecipando o fim das chuvas e do frio, desejando aproveitar ao máximo o bom tempo que se avizinha, deixo, de mão sobre o nariz, uma saudação do alérgico e o desejo de uma boa Primavera. ■