



# INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano IV - nº 035 - março de 2005

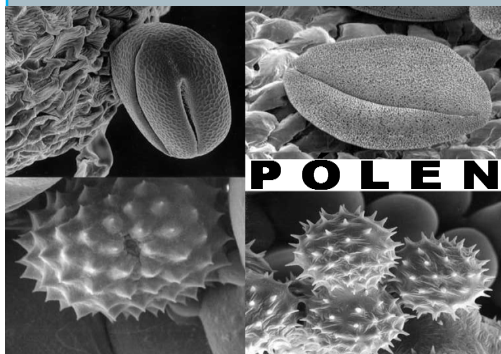
MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL  
DIRETORIA DE SAÚDE  
(Repartição do Cirurgião-mór do Exército/1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br

Tel.: 0xx61 3415 5567

# RINITES

Rinite alérgica é um termo médico que se refere à inflamação da membrana do nariz causada por reações alérgicas. É a doença crônica mais comum em seres humanos e normalmente surge na infância ou na juventude. Cerca de 30% dos pacientes desenvolvem os primeiros sintomas após os 30 anos. O fator de risco mais significante para desenvolver a rinite alérgica é a história familiar de alergia.



A rinite sazonal é conhecida fora do Brasil como febre do feno (“hay fever”). Essa alergia se caracteriza por aparecer repetidamente em certas épocas do ano. Está associada aos grãos de pólen e esporos de fungos presentes no ar.

Já a rinite perene está normalmente associada à sensibilização aos alérgenos presentes dentro de casa, como os ácaros. Os sintomas desta rinite são semelhantes aos da rinite sazonal, mas não são idênticos. Na rinite sazonal são mais frequentes os espirros, olhos vermelhos e lacrimejantes. Na rinite perene as pessoas geralmente apresentam prurido nasal, coriza e obstrução nasal crônica.



Fonte: Sociedade Brasileira de Alergia e Imunopatologia

REGIÃO SUL



Se você tem rinite sazonal, os sintomas da sua alergia aparecem apenas quando os alérgenos “sazonais” estão presentes no ambiente, geralmente na primavera e no outono.

No Brasil, a rinite sazonal ocorre mais na região Sul e os sintomas são provocados principalmente pelo pólen de gramíneas. Pessoas alérgicas a gramíneas apresentam manifestações clínicas na primavera e início do verão.

Alguns fungos alergênicos (capazes de provocar alergia) liberam seus esporos seguindo um padrão sazonal e, portanto, também podem determinar quadros alérgicos intermitentes.

Os sintomas típicos da rinite sazonal incluem crises de espirros, prurido nasal e coriza, olhos vermelhos e lacrimejantes. Nas regiões onde é muito grande a concentração de polens ou quando existe superposição de estações polínicas e de fungos, as pessoas sensíveis a estes alérgenos (polens e fungos) poderão apresentar sintomas persistentes ao longo de todo o ano.

No caso da rinite perene, a exposição aos alérgenos intradomiciliares ocorre de forma contínua ao longo do tempo. A sensibilização alérgica e as manifestações de rinite costumam estabelecer-se gradativamente.

Assim, aqueles sintomas que ocorriam de forma esporádica passam a ser cada vez mais frequentes e também mais intensos. Isso leva muitas pessoas a confundir alergia com resfriado.



Espirros, coriza, coceira no nariz e obstrução nasal ocorrem com intensidade variável nas pessoas que sofrem de rinite alérgica persistente.

De modo geral, as pessoas alérgicas apresentam maior sensibilidade a odores irritativos, como os provocados por detergentes, desinfetantes, gás de cozinha, entre outros.

A inflamação alérgica que se estabelece nas narinas é responsável pela persistência dos sintomas da rinite alérgica. É comum a associação de rinite perene com outras manifestações como otites e sinusites.

A predisposição genética e a exposição ambiental parecem atuar em conjunto na determinação se uma pessoa será, ou não, alérgica.

Fatores genéticos favorecem a maior produção de substâncias de defesa do organismo. Quando ocorre a associação desses fatores genéticos com a exposição a alérgenos (substâncias capazes de induzir alergia, presentes em medicamentos, plantas, alimentos, veneno de insetos, látex etc), bem como a presença de fatores como infecções, poluição atmosférica, exposição ao tabaco dentre outros, fazem com que a pessoa desenvolva anticorpos específicos para os alérgenos a que foi exposta, resultando em grande variedade de sintomas, os quais são diferentes daqueles associados à rinite alérgica.

As manifestações de rinite alérgica podem ser muito incômodas. Assim, deve ser evitada a exposição aos alérgenos. Quando for o caso, após orientação médica, o uso de medicação específica (antialérgicos) ajuda a controlar os sintomas de sua alergia.





Talvez não seja possível eliminar totalmente os sintomas da rinite alérgica, mas você pode aprender como controlá-los e diminuí-los.

Comece com uma visita ao médico, para que ele estude a sua condição e prescreva um medicamento apropriado. Paralelamente, procure aplicar as medidas preventivas a seguir, que contribuirão para a melhora de seu quadro alérgico.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR A ALERGIA**

Manter os ambientes da casa (quartos, salas, banheiros, etc) arejados e, se possível, ensolarados.

Procure ter, em sua residência, móveis e pisos que possam ser limpos com panos úmidos e que não acumulem poeira.

Evite ter cortinas, carpetes ou tapetes. Se os tiver, mantenha-os limpos e sem poeira.

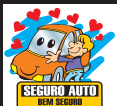
Sempre que possível, use capas impermeáveis em colchões, colchonetes, travesseiros e almofadas para evitar o contato com os ácaros.

Evite alimentar-se na cama e lave a roupa de cama uma ou duas vezes por semana.

Evite ter objetos que possam acumular poeira (almofadas, livros, etc).

Caso possua animais domésticos, não os deixe entrar nos dormitórios da casa.

Mantenha, dentro do possível, a residência livre de insetos (baratas, formigas, moscas, etc).



**VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO  
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO**

**SEGURO AUTO FHE**

**0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30**

**PROOEB**  
ADMINISTRAÇÃO E  
CORRETORA DE  
SEGUROS