

## **Perguntas e respostas sobre Alergia e Rinite**

### **O QUE É UMA ALERGIA?**

Quando o organismo é agredido por uma substância estranha, por exemplo uma bactéria, ele defende-se produzindo anticorpos que reagem a esta substância estranha, para tentar a sua eliminação, mantendo a integridade do organismo. A isto se chama imunidade. Esta é uma reacção normal do organismo.

Na alergia estão em jogo os mesmos elementos da imunidade: uma substância estranha (alergénio) e anticorpos específicos. Mas, em lugar de imunidade ou defesa, temos uma doença. A alergia deve-se, portanto, a uma resposta alterada. Indivíduos especiais (alérgicos ou atópicos) produzem anticorpos para substâncias inócuas à maioria das pessoas. Do encontro destas substâncias com os anticorpos previamente formados numa exposição anterior, resultam os sintomas alérgicos.

### **O QUE UMA REACÇÃO ALÉRGICA PRODUZ NO ORGANISMO?**

Quando um alergénio penetra no corpo, reage com anticorpos específicos que se encontram acoplados a determinadas células de alguns órgãos (órgãos de choque). Desta reacção resulta a libertação, pelas células, de substâncias farmacologicamente activas, como a histamina por exemplo, que irão provocar os sintomas de alergia. As manifestações de alergia dependem do órgão de choque envolvido: na pele, aparece urticária; nos brônquios, asma; nos intestinos, cólicas; no nariz, rinite; nos olhos, conjuntivite.

### **QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS ALERGÉNIOS?**

Em princípio toda e qualquer substância pode ser um alergénio. Na prática, entretanto, apenas um pequeno numero é responsável pela resposta alérgica e entre elas se destacam: poeira domiciliar, fungos (bolor), pelos de animais (cão, gato, cavalo, coelho ou mais animais), penas de aves, alimentos, drogas e cosméticos. Nas manifestações alérgicas do aparelho respiratório os alergénios inaláveis predominam, como seria de esperar.

### **O QUE É A RINITE ALÉRGICA?**

A Rinite alérgica é a manifestação alérgica de maior incidência na clinica de alergia. Traduz-se por quatro sintomas fundamentais: espirros, coceira, coriza e entupimento nasal, aos quais se acrescentam manifestações oculares tais como lacrimejamento, ardor, fotofobia e coceira.

A rinite alérgica pode ser sazonal, dependendo então de alergénios especiais, os pólenes de plantas, e perene ou constante, isto é, a que ocorre o ano todo, com mais intensidade nos meses frios. Deve-se quase sempre à sensibilidade dos inalantes domiciliares, com destaque para a poeira.

## MECANISMO DA RINITE ALÉRGICA

Alergénios inaláveis (poeira domiciliar) reagem na mucosa nasal com anticorpos aí presentes, resultando esta reacção na libertação de histamina ou substâncias similares. Surgem os sintomas de coriza, por actuação dessas substâncias nas glândulas mucosas; obstrução, por vasodilatação; coceira e espirros após irritação das fibras nervosas. Por isto, vários medicamentos podem evitar ou melhorar os sintomas da rinite. Uns impedindo a libertação da histamina, outros competindo com ela, outros reduzindo seus efeitos e outros ainda, revertendo o processo inflamatório alérgico. Mais importante do que os medicamentos seria o impedimento do contacto com os alergénios, o que infelizmente é quase impossível na prática.

## CONSEQUÊNCIAS DA RINITE ALÉRGICA

A rinite alérgica não é uma doença grave, isto é, não provoca consequências desastrosas para o ser humano, nem determina a sua morte. Entretanto, é uma doença crónica bastante desagradável, uma vez que determina as seguintes anormalidades: dores de cabeça, irritabilidade, perda de apetite, insónia, diminuição do rendimento escolar em crianças, perturbação do comportamento social e, quando o entupimento é constante e intenso, dificuldade considerável na respiração, pela obrigação de se respirar somente pela boca. Outra consequência comum e importante da rinite alérgica é a dependência aos medicamentos (gotas nasais), cujo uso abusivo leva a alteração da mucosa, reflexos em outros sectores do organismo e a uma dependência física e psicológica das gotas para o nariz.

## COMO RECONHECER A RINITE ALÉRGICA

É relativamente fácil a alguém saber se é portador de rinite alérgica. Os sintomas são os mesmos de um resfriado comum: coriza, espirros, coceira e obstrução do nariz. A diferença é que são muito mais frequentes, diários e quase contínuos nos meses frios, sem repercussão intensa no estado geral, sem febre ou dor de garganta, e com predomínio de coceira, espirros e coriza.

## COMO ELIMINAR AS CAUSAS DA RINITE?

Naturalmente cabe ao médico determinar com precisão causas da rinite. Entretanto, o próprio doente pode perceber que alguns factores são os responsáveis pelos seus sintomas. Percebe, por exemplo, que o pó dos tapetes, móveis estofados, armários embutidos, casas fechadas, estantes de livros etc., piora ou provoca espirros ou coceira no nariz. Verifica que as mudanças na temperatura, frio, vento, etc., não afectam a maioria das pessoas, mas provoca-lhe os mesmos sintomas desencadeados pela poeira. Recorda-se que à noite no quarto e na cama, é que vêm os sintomas da rinite. Quando se refere à sua doença, para amigos ou para médico diz sempre: "**parece que estou permanentemente constipado**".

Com esta história clínica e com um mínimo de exames complementares (testes alérgicos, pesquisa de eosinófilos no exsudado nasal, análises de sangue e, às vezes, radiografias) o médico está capacitado para apurar a causas da rinite e prescrever a terapêutica correcta, para alívio rápido da manifestação alérgica.

## QUAL O TRATAMENTO PARA A RINITE ALÉRGICA?

O tratamento da rinite implica basicamente em três itens:

- 1 - Afastamento dos alergénios, também chamado profilaxia ambiental.
- 2 - Medicação sintomática, de uso tópico ou sistémico,
- 3 - Hiposensibilização ou seja, tratamento com vacinas.

Estes três itens são de igual importância no tratamento da rinite. Não há vacina milagrosa, não há remédio definitivo e não há possibilidade de afastamento absoluto de alergénio. Se os três itens forem equilibrados, o resultado é o espaçamento das crises de espirros, coceira e coriza, a diminuição da intensidade dos sintomas e, em alguns casos, uma cura clínica do portador de rinite.

## **O QUE O DOENTE COM RINITE PRECISA FAZER PARA AJUDAR NO TRATAMENTO?**

A profilaxia ambiental é atribuição total do doente ou de sua família. Nem o melhor médico do mundo conseguirá êxito se o doente não colaborar.

Para êxito no tratamento da rinite alérgica, o combate à poeira da casa deve ser constante.

A profilaxia ambiental pode ser assim sistematizada:

1- **Cuidados especiais com o quarto de dormir**, tais como:

Retirar tapetes ou na total impossibilidade, passar o aspirador de preferência à tarde; envolver colchões, travesseiros e cobertores, com plástico, ou usar material sintético; manter os armários limpos e livres de poeira e bolores, por fora e por dentro; conservar as paredes sem infiltração e bolor; manter as janelas abertas e se possível sem cortinas; evitar insecticidas, detergentes fortes ou certos perfumes.

2- Cuidados gerais com a casa, tais como:

Limpeza da casa com aspirador ou pano húmido; janelas abertas; cuidados na limpeza dos móveis, quadros e paredes; atenção para o sofá da sala da televisão; evitar tapetes preferindo material sintético, etc.

3 - Cuidados pessoais, tais como:

Vida ao ar livre, exercícios, natação, banho com água menos quente. Todas estas medidas se destinam a anular ou minimizar as influências inespecífica na rinite.

## **A RINITE ALÉRGICA TEM REALMENTE CURA**

Hoje, com os recentes progressos na terapêutica a rinite alérgica pode ser facilmente controlada. Se o doente tomar consciência do papel dos inalantes domiciliários no aparecimento dos sintomas, e se realizar uma criteriosa profilaxia, a sua manifestação clínica diminuirá consideravelmente. Se as prescrições do seu médico forem seguidas correctamente a expressão clínica da rinite ficará reduzida a um mínimo absolutamente confortável, significando uma cura clínica