

# Nossa! Tô mal...

**Chega o outono e aumenta a incidência de pessoas com problemas respiratórios. A rinite alérgica é a mais frequente. Entenda os sintomas e os tratamentos**

Por Karen Rodrigues

Coriza, espirros frequentes, obstrução nasal, coceira no nariz, olhos e garganta e voz nasalada são alguns dos sintomas vivenciados por 30% da população brasileira que sofre de rinite alérgica. Nas estações do outono e inverno estes sintomas se intensificam ainda mais por conta da variação de temperatura, o tempo seco e o aumento dos poluentes no ar.

A inflamação no nariz, segundo a dra. Andrea Cohon, médica assistente do Hospital das Clínicas, existe por vários motivos. “Tem a rinite do resfriado, que é uma rinite de causa viral e infecciosa. Tem a rinite vasomotora, que está muito ligada à variação de temperatura. A rinite gustativa, que é aquela que as pessoas mais idosas têm, que ao comer geralmente o nariz começa a escorrer. Rinite medicamentosa, causada pelo uso de medicamentos e, a mais frequente, a rinite alérgica”, explica a doutora.

A rinite alérgica não é uma doença que leva a óbito, porém ela resulta numa péssima qualidade de vida. “As pessoas não dormem direito, e não dormindo vão à escola com sono e não aprendem. Estar num ambiente social com aquele nariz sempre vermelho e escorrendo, atrapalha”, diz a médica.

Incômodos semelhantes a este acompanham Raquel Vieira Fontes há 23 anos. Ela conta que desde os três anos sua mãe notou que ela tinha alergia, no entanto ela passou a entender o que é ser alérgica a partir

dos sete anos. “Lembro de faltar à escola para ir ao médico”, relata Raquel.

Nesta época do ano as crises se acentuam. “Quase todos os dias quando eu durmo e acordo de madrugada tenho a crise, mas nada muito forte. Agora, forte mesmo eu tenho umas duas vezes por semana, de ter que tomar antialérgico. Eu fico mais irritada com a alergia do que de TPM. Não consigo fazer nada, não durmo direito, aí fico com sono durante o dia.

Raquel comenta, ainda, que atualmente não está fazendo tratamento pelo fato de estar amamentando. Mas já fez diversos tratamentos, que só resolveram enquanto estava tomando a medicação. Assim que terminava, a alergia insistia em voltar.

A jovem ainda sofre com outra doença alérgica ocasionada pela rinite, a bronquite. O que piora um pouco mais seu quadro. De acordo com dra. Andrea, a rinite é um meio para o desenvolvimento de doenças respiratórias como sinusite e asma. “A doença é a mesma. E a mucosa que reveste o nariz é bem parecida com a que reveste o pulmão. Então a chance de quem tem rinite desenvolver asma é bem grande”.

## O melhor é prevenir

Embora seja uma doença crônica que não tem cura, ela tem controle. Para isso é necessário persistência no tratamento e, principalmente, evitar o contato com os alérgicos que desencadeiam os sintomas. “Se você tem alergia de pelo de gato, mas dorme com ele na cama, vai ser difícil controlar”, alerta Cohon.

O ideal é manter o quarto sem almofadas, bichos de pelúcia, cortinas pesadas, carpete, tapetes, com livros expostos a poeira e forrar travesseiro e o colchão com uma trama ou tecido bem fechado, para evitar o ácaro. “O que faz mal não é o ácaro e sim as fezes dele. O ácaro não sai, porque ele gosta de umidade, calor e escuro. Mas as fezes deles passam pelo tecido e dá o mesmo efeito”.

E nos casos mais críticos, aqueles em que os alérgicos são intolerantes a qualquer tipo de cheiro, e no menor contato com qualquer substância, instantaneamente já sentem coceira no nariz seguidos de espirros, o melhor é passar longe de perfumes, produtos de limpeza, fumaça de cigarro e ar condicionado, entre outros.

## Tratamentos

Primeiro, você tem que procurar um especialista e descobrir quais os alérgenos te causam as crises. “O problema do alérgico é se expor àquilo que ele está sensibilizado. Então tem que fazer um controle de ambiente e fazer uma higiene nasal diariamente com soro fisiológico morno (na temperatura do corpo) e um tratamento medicamentoso”, recomenda a doutora.

Outro método é por intermédio da imunoterapia, as famosas vacinas. Ela deve ser de qualidade e aplicada em clínica especializada que tenha condições de atender ao paciente caso tenha uma reação, ou no hospital. “A vacina é o extrato daquilo que o paciente tem alergia. Elas têm quantidades adequadas para mudar a resposta do sistema imunológico. O medicamento para tratar a rinite é aquele devagar e sempre”, finaliza dra. Andrea.

