


**Dr. Raul Emrich Melo**  
www.raulmelo.com.br

*Alergia e Imunologia*

ANO XV  
**informativo**  
**2011**



Quem nunca fez inalação? Talvez todos nós já tenhamos feito alguma vez, principalmente na infância. Em uma cidade poluída, como São Paulo, nem se fala.

As formas de inalação mais antigas usavam vapores, ou então o cheiro de plantas.

Ainda no século passado, existiam cigarros que eram vendidos para melhorar a bronquite – olha só que coisa estranha (lembre-se que “bronquite” é o termo popular da asma)! Hoje sabemos que os cigarros podem piorar não só a tosse de quem fuma, mas também das crianças que estão na mesma casa. Além disso, a inalação evoluiu.

Temos aparelhos que fazem um vapor de água pelo método ultrassônico, ou seja, o inalador ultrassônico. É bom porque não fazem barulho, mas não são bons para colocar remédio neles.

Quando precisamos tratar a crise de bronquite ou chiado no peito, é melhor usar os remédios receitados pelo médico em um inalador comum, de ar comprimido, aquele que faz um barulhinho contínuo.

OK, o barulho incomoda mesmo, mas ficar com falta de ar e chiado no peito é pior ainda...

*Este material foi gravado pelo Dr. Raul nos estúdios da Rádio Capital em setembro de 2010*

## Proteção para o nariz

Os corticoides nasais têm se mostrado seguros, com variações aparecendo no mercado a cada momento, mas já existe no Brasil um pó de celulose vegetal (referência: Nasaleze®) que previne sintomas ao diminuir a chance de alérgenos inalantes (uma partícula de mofo, por exemplo) penetrarem na mucosa.

Em 1990, o britânico Mike James percebeu que os funcionários que trabalhavam em meio ao pó de celulose utilizado na linha de produção de cosméticos não apresentavam os sintomas clássicos de rinite sazonal, comuns em épocas de polinização. Levou o pó para casa e testou a descoberta em seu filho alérgico. Funcionou. Daí a conceber um produto acessível e seguro, foi um pulo.

Trabalhos científicos se seguiram e a novidade se espalhou pelo mundo, junto com uma curiosidade: como não é uma droga ativa, não é considerada um medicamento. Esta forma de prevenção amplia a possibilidade de controlar crises e é utilizada

junto com os tratamentos já em uso.



## Prevenção da alergia

A urticária se prolonga, sem causa definida, atormentando a vida de boa parte dos pacientes alérgicos; as alterações do sono e do crescimento da face comprometem o futuro das crianças, as doenças correlatas, como sinusite e conjuntivite, atrapalham o rendimento escolar e até uma rinite mal controlada afeta a vida sexual de um adulto.

Além de possibilidades não medicamentosas como a imunoterapia (ou vacina alérgica, que nem sempre produz resultados satisfatórios), nós, médicos, precisamos estar atentos para a melhora da qualidade de vida, mesmo que tenhamos que lançar mão, por um período bastante longo, das versões mais modernas de corticosteroides nasais e anti-histamínicos não sedantes (antialérgicos de última geração).

Afinal, em sua atualização, o último Consenso de Alergia traz estas recomendações: corticoides tópicos são a primeira opção, anti-histamínicos são eficientes, o pó de celulose nasal é uma opção válida na prevenção da rinite e as medidas gerais orientadas de forma igual a todos os pacientes são controversas (por serem as alergias singulares).

Se, na porta de saída, o paciente fizer um último questionamento – “Dr., se eu prevenir meus sintomas, serei mais feliz?”, o médico poderá responder com uma pergunta de Fernando Pessoa: “Por que é que, para ser feliz, é preciso não sabê-lo?” 📖

### Histeria da Alergia

Nos EUA, estimou-se que aproximadamente 100 pessoas, na maioria crianças, morriam todo ano devido à anafilaxia causada por alimentos. Este pode ser visto como um número pequeno, principalmente quando comparado às 1.300 mortes por acidentes com armas de fogo. Mas outros dados sugerem que as estatísticas nos países de língua inglesa estão superestimadas.

Artigo do New York Times, de dezembro de 2008, que discutia até que ponto o amendoim deveria ser evitado,

tinha um título sugestivo: *Banir amendoins tem provocado histeria?* A discussão inclui a suspeita de que a tentativa de prevenção da alergia, com um afastamento radical e precoce de possíveis alérgenos, poderia até piorar este cenário.



Em artigo no British Medical Journal, Colver frisou que o risco de morte era baixo e deveria ser analisado se a orientação precipitada de adrenalina autoinjjetável poderia estar gerando ansiedade em pais, cuidadores e nas próprias crianças.

# A Oficina dos Olhos Vendados

## Workshop do Programa de Nutrição do Projeto Quixote

Uma das maiores “brigas” dos pais com as crianças é na hora de comer. Principalmente nestes tempos em que o fast food ainda impera na propaganda.

Parece mentira, mas crianças provaram (e aprovaram) abobrinhas, beterrabas e companhia, antes rejeitadas nas refeições. Foi um experimento realizado em uma das oficinas do Programa de Nutrição, liderado pelo Dr. Raul Melo.

Sem enxergar, as crianças colocaram na boca até pão de beterraba recheado com abobrinha. E sem fazer cara feia! A experiência também transformou pão de espinafre com cenoura, suco de couve com maracujá e torta de abobrinha, cenoura e queijo em um tremendo sucesso.

Segundo Dr. Raul, a rejeição a novos alimentos é explicada por dois motivos: receio da experimentação e a formação do paladar. “Muitas vezes, a gente tem medo de experimentar coisas diferentes. Ou então achamos ruim uma vez e nunca mais provamos. O paladar é um sentido que demora a ser formado. É preciso experimentar várias vezes até que a gente se acostume com o alimento”, diz o médico.



- 1 - A experiência começou com a exposição de vários alimentos na tela de um computador. A lista era bem variada: de beterraba recheada com abobrinha, de cenoura à couve, de maracujá ao queijo.
- 2- Depois de conhecer os pratos, os participantes marcavam a “carinha” que indicava seu nível de aprovação ou reprovação.
- 3- De olhos vendados, chegou a hora de experimentar essas comidas.
- 4- Após mastigar bastante, todos responderam se gostaram ou não, indicando nova “carinha”.
- 5- Os resultados foram surpreendentes: muitos alimentos que receberam uma “careta de desaprovação” (eca!!!) na primeira avaliação foram eleitos os mais deliciosos.

*Este é o resumo de uma matéria do jornalista Bruno Molinero que saiu na Folha de S.Paulo - edição de 4 de dezembro de 2010.*

Experimente fazer essa brincadeira com seus filhos e amiguinhos. Com este “teste cego”, quem sabe a criança abra o olho para outras delícias muito mais saudáveis!



### DICAS

A nutricionista Tereza Oliveira, do Projeto Quixote, dá orientações gerais para as mães “quebrarem” a resistência de crianças e adolescentes com verduras, legumes e frutas em geral:

- Não faça a criança comer à força estes alimentos mas a estimule a experimentar de tudo e várias vezes!
- Convide a criança a ajudar no preparo das refeições;
- No prato, crie desenhos com a comida;
- Vá à feira com sua criança e escolham juntos o que se deve levar para casa.

Veja no site [www.raulmelo.com.br](http://www.raulmelo.com.br) os links para as matérias da Globo, da Folha e também para as receitas saudáveis

# DIÁRIO DE VIAGEM

## Qual é o futuro da Sérvia?

**A** Para entender melhor o processo da procura da identidade de uma nação ao mesmo tempo nova (em 2006 separou-se de Montenegro) e antiga (já era um reino na Idade Média), Dr. Raul viajou recentemente à Sérvia.

Entre as pessoas que entrevistou, destacou-se Sonia Biserko, diretora do Comitê Helsinki de Direitos Humanos em Belgrado, capital sérvia e da antiga Iugoslávia. A matéria foi publicada na revista História Viva. Leia abaixo trechos inéditos da entrevista.

### História Viva – A volta da violência está por um fio?

*Sonia Biserko* – A violência permeia essa sociedade. Acho que esse é um grande problema que se arrasta por mais de duas décadas. No ano passado, um francês foi assassinado em um café somente porque falou em francês, além de outros incidentes com estrangeiros.

### HV – Corro risco? É bom ser brasileiro?

*Sonia* – Ah, é bom sim [sorrindo]. De qualquer forma, estrangeiros têm sido confrontados com grupos de jovens que estão particularmente frustrados e não têm a menor ideia do que aconteceu. Eles cresceram com esse modelo de nacionalismo, xenofobia e isolamento. A agressividade deles é compreensível, mas o resultado disso praticamente ninguém está levantando esse tema. O governo iniciou uma tentativa de lidar com essas gangues, esses grupos de radicais, mas não está tocando nas causas verdadeiras do fenômeno, porque teria que voltar ao assunto da guerra, dos crimes.

### HV – E da “Sagrada Sérvia”...

*Sonia* – Sim, da “Sagrada Sérvia”! Além disso, não está sendo feita a conexão da questão atual com o que ocorreu nos anos 1990...

### HV – O estúdio francês em genocídios, Jaques Semelin, escreveu um livro recente [“Purificar e Destruir”] em que comenta sobre uma espécie de autismo sérvio nesse processo de ir à guerra.

*Sonia* – É verdade. Devemos levar em conta que a Sérvia iniciou a propaganda nos anos 1980 e uma atmosfera foi criada




Raul Enrích Melo

na sociedade, nos cafés, em vários círculos diferentes. É algo que foi sendo construído por um longo tempo. Então começou a preparação para a guerra, quando a propaganda ficou feroz, de 1988 a 1991. Eles centralizaram toda a mídia impressa e eletrônica, fazendo a propaganda contra Croácia, Bósnia e Kosovo e, de certo modo, mobilizaram a nação sérvia por toda a antiga Iugoslávia.

É algo que permanece até hoje, obviamente não com todo esse poder, toda essa força. De alguma forma ainda vivemos com essa negação. Você pode imaginar como deve ser difícil para a maioria das pessoas assumir a responsabilidade de ter destruído o país, se tornado internacionalmente um pária, não ser realmente capaz de lidar com seu passado e, conseqüentemente, não ser capaz de mirar o futuro. Esse tipo de autismo é conectado com a responsabilidade.

### HV – Há solução para o problema?

*Sonia* – Creio que temos um potencial pequeno, no presente momento, de resolver isso. Após genocídios e situações de conflito, a maioria das sociedades não tem condições de lidar com o assunto. Serão necessárias algumas gerações para digerir o tema, mas o problema com elas é que às vezes crescem que a negação, o que faz prolongar o processo.

A comunidade internacional não criou mecanismos de forçar sociedades a lidar com a questão. Ao contrário, tribunais internacionais forçam a imagem de que existem apenas para condenar sérvios e não são representativos. Além disso, as informações dessa guerra circularam em várias mídias, livros foram escritos e podem criar uma reação oposta e, para piorar, a elite cultural que participou da propaganda está ainda ativa, especialmente ativa na negação, já que estão tentando manter suas posições, defendendo a si próprios de qualquer responsabilidade. Jovens não têm tido acesso a informações na escola, por exemplo, para entender esse processo. 

Veja em [raulmelo.com.br](http://raulmelo.com.br) os links para o site UOL-História Viva, onde está postada a entrevista, e para o vídeo sobre o Museu da História da Iugoslávia.



Prédio destruído pelo bombardeio da OTAN em 1999.

Raul Enrích Melo