

Atchimmm, sem resfriado

Basta mudar o tempo, mexer nas roupas guardadas ou simplesmente fazer um cafuné no mascote que logo ela vem, a crise de rinite alérgica, ou seja, espirros e coceira no nariz. Causada por uma inflamação crônica da mucosa nasal – espécie de barreira natural que impede a entrada de substâncias estranhas pelo nariz –, a rinite alérgica tem características genéticas e ambientais. A pessoa que sofre da doença é sensível a um alérgeno específico, sendo os mais comuns poeira, ácaros e fumaças. “A alergia é um equívoco do sistema imunológico que auto-agride uma parte do organismo, que pode ser a mucosa”, afirma Dr. Raul Emrich Melo, especialista em Alergia e Imunologia. Dr. Raul explica que nosso organismo tem sempre uma espécie de balança que tolera ou resiste a estímulos externos. “Isso é muito importante porque não podemos reagir a tudo o que entra em contato com o nosso corpo. E essa tolerância é desenvolvida principalmente na primeira fase da vida”.

A pessoa alérgica, assim, não nasce hiperreativa (com alergia), mas com a capacidade de sensibilizar-se a determinado fator. Segundo Dr. José Antônio Pinto, otorrinolaringologista do Hospital São Camilo, estima-se que a chance de um casal sem história de rinite alérgica ter um filho alérgico é de 15%. Se um dos pais for alérgico, esse percentual passa para 30% a 35% e, se ambos os pais forem alérgicos, as chances sobem para 50 a 70%. “Há uma influência genética importante nesta doença, porém a mesma não é apenas determinada por isto. A exposição frequente a potenciais substâncias alérgicas pode desencadear uma sensibilização, fazendo com que algumas pessoas comecem a apresentar sintomas apenas com uma idade mais elevada”, explica.



RESPIRE melhor

Por ser um exercício bronco dilatador, ou seja, que fortalece os músculos respiratórios, a natação pode ajudar no processo, desde que a água tenha um nível de cloro que não irrite a mucosa nasal. Sua prática, assim, é indicada para aqueles que sofrem não apenas de rinite alérgica, como de asma e bronquite. E, “enquanto nos outros exercícios a respiração é livre, na natação a pessoa tem que seguir uma sequência regular de inspiração e expiração”, explica Willker Ramos Veiga, coordenador de natação da 2Swim. O ideal, segundo o professor, é praticar de duas a três vezes por semana.

vamos TRATAR?

O primeiro passo é distanciar ao máximo os alérgenos. Vale “colocar capas antialérgicas em colchões, travesseiros, sofás, evitar poeira em casa e o contato com animais, bichos de pelúcia, entre outros objetos e tecidos que não ficam expostos ao sol”, orienta Dr. Raul. Procure, ainda, “manter o ambiente bem ventilado e seco, evitando exposição a fumaças”, complementa Dr. José Antônio. Em seguida, vem o tratamento medicamentoso que, segundo Dr. José Antônio, segue duas linhas principais. Uma delas identifica o alérgeno específico e, através de vacinas seriadas, diminui a sensibilidade da pessoa a essas substâncias. A outra linha segue medicações que diminuem a inflamação local do nariz e suas consequências. Desses últimos, os mais usuais são sprays nasais e antialérgicos. Os especialistas responsáveis por acompanhar todo esse processo são o otorrinolaringologista juntamente com os alergologistas, pediatras, pneumologistas.

Segundo a pesquisa “Alergias na América Latina” (AILA), feita em oito países da região e divulgada durante o XIX Congresso Mundial de Otorrinolaringologia, realizado em junho deste ano, em São Paulo, 44% dos brasileiros faltam ao trabalho por causa das crises de rinite alérgica. E, mesmo quando decidem ir ao serviço, seu rendimento despenca em 40%. Já em relação às crianças, 32% faltam à escola e 12% não conseguem se concentrar nos estudos. Os dados se referem apenas ao Brasil, onde foram ouvidos 285 adultos e 123 crianças no ano passado.

MAIS INFORMAÇÕES:

2Swim | www.2swim.com.br
Rua Bartira, 46, Tel.: (11) 3872-8347
Dr. José Antônio Pinto
www.saocamilo.com
Dr. Raul Emrich Melo
www.raulmelo.com.br