



ASBAIRJ
Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

EXERCÍCIO
2019-2020

DIRETORIA

Dr. Nelson Cordeiro
Presidente

José Luiz Rios
Diretor Secretário

Sérgio Dortas
Diretor Tesoureiro

Solange Valle
Diretora Científica

Rosy Bastos
*Diretor de Ética e
Defesa Profissional*

**COMISSÃO DE ALERGIA
RESPIRATÓRIA**

Eduardo Costa
Coordenador

Anna Carolina Arraes

Cesar Filardi

Daniella Moore

Fernando Sion

José Elabras

José Laerte Boechat

Acesse nosso **site** www.asbairj.org.br

e conheça nossas www.instagram.com/asbairj/

mídias sociais www.facebook.com/ASBAIRJ/

DOBRE AQUI



Rinite Alérgica



ESCLARECENDO

VERDADES



MITOS E



Respirar **bem**
é viver **bem**

Para que serve o nariz?

O nariz tem funções muito importantes. Ele é responsável por filtrar, umidificar e aquecer o ar que respiramos. Isso evita que um ar inadequado chegue aos nossos pulmões. Nosso nariz é o guardião da qualidade do ar que respiramos.

Toda vez que o nariz se manifesta com espirros, coceira, coriza ou obstrução devemos nos perguntar: Como está o ar que eu estou respirando? Eu estou em um ambiente com muita poeira? Muito seco? Ou muito frio? Estou exposto(a) a cheiros irritantes como produtos de limpeza, perfumes ou fumaça de cigarro?

Há mofo nas paredes ou armários? Tem animais domésticos onde estou (cão/gato)?

Quando o nariz reclamar, preste atenção no ambiente



É verdade que todo mundo tem rinite alérgica?

Agora que você conhece os sintomas da rinite alérgica já deve ter percebido que são muito parecidos com sintomas de resfriado. A inflamação do revestimento do nariz é chamada rinite e pode ter várias causas. Várias rinites que não tem causa alérgica podem ter sintomas muito parecidos com os da rinite alérgica. Para saber se os sintomas tem causa alérgica é importante saber se eles aparecem quando você entra em contato com algum alérgeno como poeira doméstica, mofo, pólenes e pelos de animais. E comprovar isso com um teste alérgico.



Cuidados com o ambiente podem ajudar?

Cuidar do nosso ambiente é muito importante!

- Mantenha a casa arejada.
- Limpe a casa de preferência com pano úmido ou uso de aspiradores de pó. Quando varremos com vassoura a poeira fina fica em suspensão no ar e pode causar sintomas.
- Evite tapetes e cortinas pesadas.
- Limpe ventiladores e filtros de ar condicionados toda semana.
- Evite perfumes e produtos de limpeza com cheiro forte, odorizadores de ambiente ou incensos.
- Fique atento a sinais de umidade/mofo em armários e paredes.



É importante lavar o nariz com solução salina?

A limpeza nasal tem enormes benefícios para saúde do nariz. Ela ajuda a hidratar, a remover impurezas que vem no ar, remover o muco formado e também ajuda a remover vírus e bactérias. O ideal é utilizar soluções salinas sem conservantes. Elas estão disponíveis sob a forma de gotas nasais ou spray. Existem sprays de jatos mais fracos, de jatos contínuos. Cada tipo pode beneficiá-lo em algum momento. Quanto mais você se conhecer mais vai perceber quando o seu nariz precisa ser hidratado.

Beba água, ela hidrata todo o seu corpo, inclusive o nariz!



O uso contínuo de descongestionante nasal pode "viciar"?

Descongestionantes nasais (na forma de gotas nasais, soluções orais ou comprimidos) só devem ser usados por curto período, pois podem provocar inúmeros efeitos colaterais, como taquicardia, arritmias e até aumento da pressão arterial, e induzem a dependência, levando à rinite medicamentosa. Existem medicamentos de uso nasal que estão mais indicados para o controle da rinite alérgica. Os descongestionantes nasais também estão proibidos para uso na gestante devido a riscos para o bebê.

Você conhece?

4 sintomas principais da rinite alérgica

1. Espirros

É muito comum o alérgico apresentar crises de espirros em salva, ou seja, uma série de espirros repetidos.

2. Prurido nasal

É aquela coceira no nariz. É até comum formar uma linha transversal na ponte nasal pelo hábito de coçar o nariz.

3. Coriza

É o famoso nariz escorrendo, aquele líquido claro ou transparente que escorre pelo nariz. É bem frequente pela manhã e pode levar o alérgico a andar sempre com um lenço ou um paninho.

4. Obstrução nasal

É o nariz congestionado, entupido. Pode gerar uma voz fanhosa, anasalada, além de roncos noturnos, prejudicar o sono e, conseqüentemente, a escola e o trabalho.