



**Carmen Botelho**  
Imunoalergologista

## Previna as alergias

---

No próximo domingo, 8 de julho, assinala-se o Dia Mundial da Alergia, uma data que pretende alertar a população para a importância do tratamento das alergias.

As doenças alérgicas respiratórias são muito frequentes, podendo atingir até 25% da população geral. A sua prevalência tem vindo a aumentar, tornando-se assim necessário adotar algumas estratégias preventivas para o seu aparecimento.

Os mecanismos subjacentes a este tipo de doenças não são conhecidos, mas parecem resultar da interação entre fatores genéticos e ambientais. As causas são muito variadas e vão desde ácaros do pó da casa, fungos, pêlo de animais a pólenes. Estes alergénios podem provocar diferentes tipos de doença conforme o órgão envolvido, sendo a rinite, conjuntivite, dermatite e a asma as mais frequentes. São doenças crónicas, não têm cura mas podem ser controladas. Para tal é necessário recorrer a um Imunoalergologista para realizar um diagnóstico preciso da alergia, tomar medidas de prevenção e realizar um tratamento adequado ao tipo de doença.

De entre as medidas preventivas destaca-se o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de idade. Esta medida está associada a uma diminuição dos casos de dermatite atópica e asma nos primeiros anos de vida. Nos casos em que a amamentação não é possível e se existir história familiar de alergia, estão indicados os leites adaptados hipoalergénicos.

A exposição ao fumo do tabaco durante a gravidez e infância está associada a uma maior incidência e gravidade de asma. A sua eliminação é essencial na prevenção da doença alérgica.

Nas últimas décadas verificou-se uma alteração drástica do nosso estilo de vida, passamos muito tempo em casa, na escola, nos locais de trabalho, sem grande exposição ao ar livre, ao sol e a alergénios do exterior. Esta modificação, combinada com a utilização excessiva de antibióticos, vacinação e sobre-proteção

da criança em relação ao tratamento de infeções deixou de estimular convenientemente o nosso sistema imunológico promovendo o aparecimento de doenças alérgicas. Por outro lado, uma menor atividade física está associada a um aumento da obesidade que constitui um fator de risco para asma.

Quanto aos nossos animais de estimação, sabe-se que um contacto desde o nascimento com animais domésticos (nomeadamente o cão) parece estar associado a uma menor incidência de alergias respiratórias no futuro.

Apesar de todas estas medidas, as doenças alérgicas podem aparecer em qualquer idade. O seu reconhecimento precoce e o diagnóstico correto das sensibilizações dos doentes torna-se imperativo para o controlo da doença.

No caso de alergia aos ácaros do pó doméstico deve evitar-se carpetes, alcatifas, lençóis de flanela ou térmicos, peluches, reposteiros, edredão e almofadas de penas e outros objetos que acumulem grandes quantidades de poeira. O quarto deve ser arejado diariamente e aspirado cerca de duas vezes por semana. Os aspiradores com filtro HEPA (high efficiency particulate air) são mais eficazes que os aspiradores clássicos e devem ser recomendados.

No caso da alergia aos pólenes algumas medidas parecem permitir alguma proteção nomeadamente: Minimizar a atividade em ambiente exterior de manhã cedo quando se observa uma maior polinização; Manter-se dentro de casa, se possível, quando as contagens de pólenes forem elevadas; Usar filtros de partículas nos carros e viajar com as janelas fechadas; Evitar grandes espaços relvados ou cortar relva na Primavera; Usar óculos escuros fora de casa para proteger os olhos; E evitar praticar atividades lúdicas ao ar-livre em períodos de grande polinização.

*Artigo publicado em 6 de julho de 2018, no jornal Diário do Minho*