

## Cuidados com a saúde no inverno

- Como está frio, não abrimos as janelas de casa ou do escritório. A renovação do ar é importante, pois ajuda a prevenir, principalmente, as doenças alérgicas.
- Mas não só as doenças alérgicas que incidem no inverno mas também as gripes e resfriados. Estas doenças são causadas por vírus e apresentam, como sintomas, febres, dores musculares, tosse, coriza, lacrimejamento e mal-estar. Trata a febre e a tosse, mas é necessário ter boa alimentação, já que não existe um medicamento para combater o vírus da gripe' vacina ajuda a prevenir alguns vírus de gripe.

## Medidas gerais de combate a alergias:

- evitar fumar dentro de casa;
- evitar quaisquer outras substâncias irritantes na casa (tintas, perfumes, produtos de limpeza, etc.).
- A alergia tende a melhorar com a idade, desde que se faça um controle eficiente do ambiente. Para isso, é importante identificar os fatores que podem ter desencadeado a reação.
- **Identificar o que provoca a alergia. Nenhum tratamento é eficaz sem que medidas de prevenção ambiental.**

## Elaboração

Equipe Saúde da Criança do Centro de Saúde "Escola Prof. Samuel Bransley Pessoa" (Centro de Saúde Escola do Butantã) / Departamento de Pediatria/FMUSP:

Dra Erica Edamatu

Dra Jaqueline L. Sgroi

Dra Luciana H. Miranda Omori

Dra Maria Aparecida F Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera DÁvila

Dra Viviane Mandarino Terra

Enfermeira Reneide R Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

## Referência bibliográfica:

- Sociedade Brasileira de Pediatria e Ministério da Saúde – Brasil
- Departamento Científico de Alergia e Imunologia da SBP
- Sociedade dos Asmáticos



CENTRO DE SAUDE ESCOLA

“PROF SAMUEL BRANSLEY PESSOA”/FMUSP

## Cuidando do Bebê 3

### Alergia respiratória



## Orientações gerais sobre alergia respiratória

- A alergia é uma reação exagerada do organismo após exposição a um fator desencadeante presente no meio ambiente.
- A maioria das reações alérgicas pode ser prevenida, evitando expor a criança aos fatores desencadeantes. Aliás, nenhum tratamento para alergia será totalmente eficaz se não for interrompido o contato com os agentes que causam a reação.

### Lembre-se :

- A poeira domiciliar é a causa mais comum de reações alérgicas respiratórias, como a asma e a rinite alérgica. A poeira domiciliar é na verdade um acúmulo de matérias vivas (vivas ou inertes) como fibras de tecidos, restos de alimentos, fragmentos e fezes de barata, escamas de pele e de animais, ácaros, bactérias, etc. A poeira é o alérgeno mais importante do aparelho respiratório.



Os ácaros são seres microscópicos que vivem na poeira de casa e são os principais provocadores de sintomas alérgicos. Eles se desenvolvem onde há umidade e frio .

### O que causa alergia?

- **Alérgenos:** são os fatores aos quais a criança é alérgica por determinação genética. São os ácaros da poeira doméstica, fungos presentes no mofo, pelos de animais domésticos como cães e gatos, penas de pássaros, baratas e pólenes.
- **Irritantes:** são os fatores aos quais a criança não é alérgica, mas que podem

desencadear alergia por irritação da mucosa nasal. Os mais comuns são fumaça de cigarro, tintas, perfumes, produtos químicos de limpeza, derivados de combustíveis e quaisquer outros poluentes com odor forte.

- **Infecções:** vírus causadores do resfriado e da gripe podem desencadear alergia, em crianças pequenas.
- **Físicos:** exercício físico, fatores emocionais, mudança brusca de temperatura, ar frio, ar seco e umidade, entre outros.

### O que fazer para prevenir a alergia?

- **Contra os ácaros:**
  - colocar capas antiácaros (de plástico, couro ou vinil) no travesseiro e colchão e limpar as capas com pano úmido a cada duas semanas;
  - trocar roupas de cama pelo menos duas vezes por semana, lavar em água quente uma vez por semana;
  - armazenar livros e brinquedos em caixas fechadas, fora do quarto da criança;
  - retirar carpetes, tapetes e bichos de pelúcia dos cômodos onde a criança fica;
  - trocar cortinas por persianas ou usar cortinas de algodão que possa ser lavada periodicamente;
  - manter boa ventilação para diminuir a umidade;
  - limpar a casa com pano úmido diariamente. Evitar produtos de limpeza, espanadores e vassouras.
  - soluções antiácaros (ácido fênico 5%, por exemplo) podem ser utilizadas no piso, móveis e estofados.



- **Contra baratas:**
  - as refeições devem ser realizadas apenas na área da cozinha;

- os alimentos devem ser imediatamente armazenados em recipientes fechados após o término das refeições;
- pratos e talheres devem ser imediatamente lavados após o término das refeições;
- restos de alimentos devem ser evitados;
- o lixo deve ser eficientemente fechado e retirado da casa todas as noites;
- limpar semestralmente caixas de gordura e fechar os ralos de drenagem;
- dedetização.

- **Contra fungos:**

- manter boa iluminação e ventilação na casa;
- manter boa drenagem de água na casa e ao redor dela;
- retirar móveis velhos e plantas velhas da casa;
- checar o encanamento, para que não ocorram infiltrações nas paredes;
- soluções antifungos (água sanitária, por exemplo) podem ser utilizadas nas paredes e em armários para remoção do mofo.



### Como lidar com os Animais domésticos

- manter cães e gatos em áreas de fácil limpeza, evitando sua presença em quartos e cômodos com carpetes;
- manter os pelos dos cães sempre curtos e lavá-los com xampu semanalmente;
- manter pássaros em locais distantes dos cômodos da casa;
- é importante ressaltar que o ideal é que os animais domésticos sejam retirados da casa.