

Autor: Rosário Mendonça e Moura

Última atualização: 2024/01/22

Palavras-chave: Rinite, Rinite alérgica, Alergia, Hipersensibilidade

Resumo

A rinite alérgica é uma doença muito frequente em Portugal. É importante o seu reconhecimento e tratamento de forma a melhorar a qualidade de vida dos doentes. O melhor tratamento é identificar os alérgenos que a provocam e evitar o contacto.

O que é a rinite alérgica

A rinite é uma inflamação da mucosa do nariz. A rinite tem várias causas mas os seus sintomas são semelhantes. No doente com rinite alérgica, o sistema imunitário identifica uma substância, normalmente inofensiva, como uma ameaça que é preciso combater. Esta substância chama-se alérgeno.

A rinite é a doença alérgica crónica mais comum, afetando cerca de um quarto da população portuguesa, principalmente nos grandes centros urbanos.

Sintomas

- Corrimento nasal tipo ?água?
- Comichão no nariz
- Espirros
- Congestão nasal (nariz entupido)

Pode estar ainda associada a tosse, dor de cabeça, cansaço, comichão na garganta, olhos e boca e olheiras.

Os sintomas podem ser sazonais (numa determinada estação) ou ao longo de todo o ano (rinite perene).

Na primavera é mais comum a alergia aos pólenes e no inverno a alergia aos ácaros (pó da casa). A alergia ao pelo dos animais (mais frequentemente do gato ou do cão) acontece ao longo de todo o ano.

Diagnóstico

O diagnóstico de rinite é muito simples pois basta o conjunto dos sintomas para o definir.

Poderá ser necessária uma consulta de especialidade para fazer os testes cutâneos que confirmarão a existência de

uma alergia específica.

Tratamento

Uma parte muito importante do tratamento é **reduzir o contacto** com os alérgenos.

- **Alergia aos ácaros do pó da casa:**

- ◆ Retirar alcatifas, tapetes e cortinas grossas
- ◆ Evitar utilização de lençóis de flanela ou cobertores felpudos
- ◆ Evitar ter no quarto livros ou peluches
- ◆ Aspirar o colchão da cama e o estrado, pelo menos uma vez por semana
- ◆ Lavar os lençóis, semanalmente, a 60°C

- **Alergia aos pólenes:**

- ◆ Evitar caminhar no campo sobretudo durante a primavera
- ◆ Usar óculos quando sair de casa
- ◆ Evitar fazer campismo, caça ou pesca, sobretudo na primavera
- ◆ Para prevenir os sintomas, pode consultar o **Boletim Polínico** e a previsão semanal dos pólenes em Portugal, por região.

- **Alergia a animais domésticos:**

- ◆ Evitar o contacto com esses animais
- ◆ Mantê-los fora de casa
- ◆ Manter a casa limpa

De uma forma geral é recomendado que todos os que sofrem de rinite alérgica tenham em atenção:

- **Evitar a exposição ao fumo** do tabaco (fumadores e fumadores passivos)
- **Evitar fumos dentro de casa** (como lareiras e fumeiros)
- **Evitar perfumes**
- **Evitar produtos de limpeza** com odor intenso

Lavagem nasal

Pode ser feita com soro fisiológico (de preferência) ou água do mar.

É importante fazer a lavagem das fossas nasais frequentemente para remover as secreções e os alérgenos.

Deve ser feita por rotina antes dos outros ?sprays? para maior eficácia dos tratamentos.

Medicamentos para a rinite

O seu médico saberá qual o melhor a utilizar no seu caso. Aqui falamos genericamente nos principais:

Corticoide tópico nasal

-
-

É o tratamento mais eficaz, melhorando muito os sintomas nasais. Devem ser utilizados regularmente. Ao contrário dos corticoides orais, estes "sprays" são geralmente bem tolerados e com poucos efeitos secundários.

Para ser corretamente utilizado, a cabeça deve ser posicionada ligeiramente para baixo, sentado ou de pé e nunca deitado. Deve-se introduzir o "spray" no nariz, direcionando a cânula para fora. Evitar que este chegue à garganta. Se tal acontecer, deve lavar os dentes e boca após a utilização.

Anti-histamínicos

Aliviam a comichão, os espirros e o corrimento nasal.

Os anti-histamínicos orais devem ser utilizados por curtos períodos de tempo e apenas durante as crises. Também existem em "spray" podendo ser utilizados diariamente ou nas crises.

Imunoterapia

As conhecidas "vacinas anti-alérgicas" são utilizadas quando os tratamentos anteriores não são eficazes, ficando a decisão a cargo do seu médico.

Prognóstico

A rinite sazonal pode melhorar espontaneamente com a idade.

O tratamento permite controlar os sintomas de forma aceitável. No entanto evitar o contacto com o alérgeno é fundamental e pode alterar a eficácia da medicação.

Tanto a rinite perene como a sazonal interferem no dia a dia do doente: A adesão ao tratamento e as medidas de evicção podem alterar este fator, melhorando significativamente a qualidade de vida.

Conclusão

Pingo ao nariz, nariz entupido, espirros, comichão no nariz podem significar uma rinite. Se tem estes sintomas consulte o seu médico assistente. A identificação do fator de agravamento é fundamental. Os tratamentos disponíveis podem melhorar a doença e a sua qualidade de vida!

Artigos relacionados

- [O que é a asma](#)
- [Como trato a minha asma](#)

Referências Recomendadas

- [American Academy of Allergy Asthma & Immunology](#)
- [American College of Allergy, Asthma & Immunology - Allergic Rhinitis](#)
- [Perguntas frequentes em alergias e rinite - Fundação Portuguesa do Pulmão](#)
- [deShazo RD, Kemp SF. Patient Information: Allergic Rhinitis \(seasonal allergy\) \(Beyond the Basics\). UptoDate](#)
- [Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica](#)
- [Univeristy of Maryland Medical Center - Allergic Rhinitis](#)

[**Voltar à página inicial**](#) [**Tem alguma dúvida? Fale connosco**](#) *****

[Rosário Mendonça e Moura](#)