Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Alergias bem fácil de entender

Autores

Equipe de Especialistas em Consultoria
aha! Centro de Alergia da Suíça

sob o apoio técnico de:

Prof. Dr. med. Arthur Helbling
Médico FMH especialista em alergoimunologia clínica, da Clínica Universitária de Reumatologia, Imunologia Clínica e Alergias do Hospital Insel em Berna e Departamento de Allergia do Hospital Ziegler da Rede de Hospitais Spital Netz em Berna.

Editorial

Realização: Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz (Fundação aha! Centro de Alergia da Suíça)

Imagens/fotos: SGE, AGATE e.V., fotolia, iStockphoto

Tradução: D.Biermann

Esta brochura encontra-se igualmente à disposição nos seguintes idiomas:

Alemão, Francês, Italiano, Inglês, Albanês, Arabe, Serbo-Croata-Bósnio, Tamil e Turco

© by Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz, Fevereiro de 2015

(N.d. T: por medidas estilísticas e de economia de espaço, optou-se pela forma masculina sem excetuar-se a forma feminina)

Índice

4 O que é uma Alergia?

4 Doenças de Pele e Doenças Respiratórias Causadas por Alergias

6 Como surge uma Alergia?

6 Como posso ajudar?

7 Informações Gerais e Importantes

9 Alergia ao Pólen/Rinite Alérgica ao Feno (febre do feno)

10 Alergia a Gêneros Alimentícios

12 Intolerância a Gêneros Alimentícios

16 Alergia a Picadas de Insetos

17 Alergia a Ácaros de Pó Caseiro

19 Alergia a Animais

20 Alergia a Látex (derivado da borracha)

21 Alergia a Medicamentos

23 Anafilaxia

24 Evitar alergias

26 Produtos Certificados para Alérgicos

O qué é uma alergia?

Em nosso organismo, temos uma proteção natural para a nossa saúde: o sistema imunológico (resistência). Ele é o responsável em identificar as substâncias estranhas ao organismo e rejeitá-las. É a ele que agradecemos por não estarmos constantemente doentes. O sistema imunológico, às vezes, combate substâncias estranhas inofensivas, o que pode vir a causar alergias. Estas substâncias estranhas são denominadas alergenios (ou alérgenos). Através do contato direto, da respiração ou da ingestão destes alergenios, o sistema imunológico desencadeia uma reação que leva a diversos sintomas. A alergia é uma reação à proteína natural contida em produtos de origem animal ou vegetal. Em casos mais raros, a alergia também pode ser uma reação a produtos químicos.

Na Suíça, há incidência dos seguintes tipos de alergia com maior frequência:

- Pó de Pólen
- Ácaros Caseiros e outros Ácaros
- Gêneros Alimentícios
- Picadas de Insetos
- Animais
- Látex (derivado de borracha)
- Medicamentos
- Fungos, Mofo
- Níquel (metal)
- Aromas e Conservantes

Alergias, neurodermatite e asma alérgica possuem origem genética. Isto significa que, se na família já houver alguém asmático, com quadro de neurodermatite ou alérgico, haverá um risco maior para outros membros da família de desenvolver alguma destas doenças.

Doenças de Pele e Doenças Repiratórias causadas por Alergias

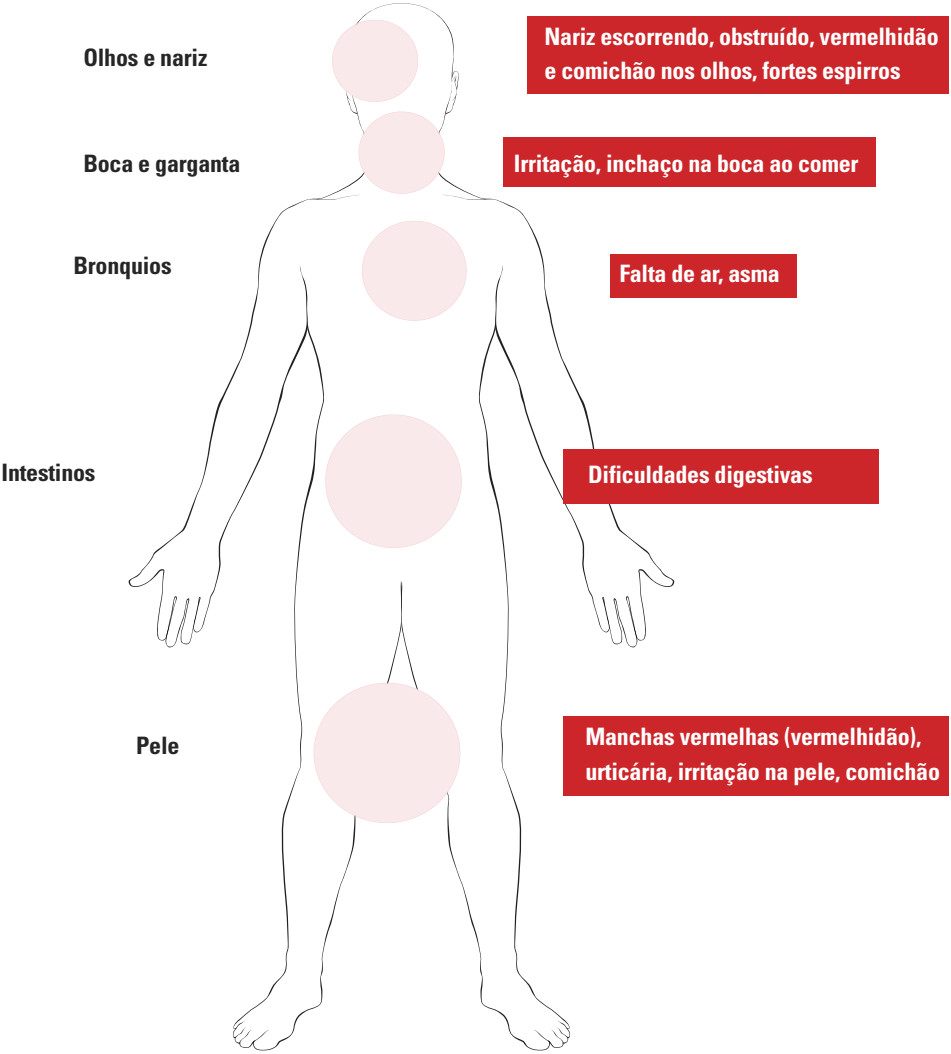
Neurodermatite

Normalmente, a pele apresenta uma proteção contra ressecamento e substâncias estranhas que possam penetrar nela. No caso de neurodermatite, esta proteção apresenta falhas. Trata-se de uma doença cutânea (de pele), na qual a pele produz menos oleosidade e perde mais umidade. Isto leva a inflamações da pele, proporcionando o surgimento das assim denominadas equizemas. A neurodermatite também recebe a denominação de Dermatite Atópica. Na neurodermatite, as equizemas (erupções cutâneas) se caracterizam por escamação. Em mais da metade dos casos, a neurodermatite já se manifesta no primeiro ano de vida. A neurodermatite não tem cura. A probabilidade de novos equizemas surgirem prevalece por toda a vida. Todavia, muitas vezes, as equizemas desaparecem frequentemente na idade adulta.

Asma Alérgica

A asma é uma doença respiratória. Os pulmões estão irritados devido ao surgimento de infeções que ocasionam a falta de ar. Os músculos ao redor das vias respiratórias se contraem. As vias respiratórias se incham, provocando a formação de catarro. Por isto, a respiração fica ofegante e difícil. A asma pode surgir em qualquer idade. Caso uma alergia a pólen, ácaros ou animais não tenha sido bem tratada, existe risco de que uma asma venha a se desenvolver precocemente.

Os sintomas alérgicos podem surgir em diferentes partes do corpo e em diversos órgãos:



Como surge uma Alergia?

Qualquer pessoa pode desenvolver uma alergia. Caso os pais ou irmãos já sejam alérgicos, é maior o risco de se desenvolver a doença.

1. Ao entrar em contato com um alergenio, é o sistema imunológico quem decide se esta substância estranha é prejudicial ou não ao organismo.

2. No sangue, são produzidos os anticorpos IgE contra os alergenios.

3. Ao haver novo contato com o alergenio, o mesmo será identificado pelo anticorpo IgE. O sistema imunológico emite um alarme e desencadeia uma reação. Esta reação recebe o nome de alergia.

Nas últimas décadas e nos últimos anos, as alergias vêm aumentando mundialmente. Ninguém sabe ao certo explicar o porquê disto. O que está claro, é que os países desenvolvidos apresentam melhores instalações higiênicas e sanitárias, propiciando uma vida mais 'limpa'. Logo, o sistema imunológico entra menos em contato com bactérias e vírus, tendo que combater bem menos doenças. O organismo reage buscando outros elementos que possa combater e acaba reagindo ao contato com substâncias inofensivas como o pólen, por exemplo.

Como posso ajudar?

Você apresenta sintomas que foram descritos aqui e que incomodam? Então:

1. Faça uma listinha dos sintomas que você apresenta e em quais circunstâncias (quando) eles se manifestam. Utilize o questionário em anexo.

2. Procure o médico para certificar-se melhor a respeito dos sintomas presentes. Em caso de dúvida, o médico vai prescrever um teste de alergia: o teste de alergia cutâneo é feito através do contato direto de alergenios com a pele. Se o local da pele se avermelhar, inchar ou coçar, isto indica que o resultado foi positivo. Já nos testes sanguíneos, medem-se os anticorpos IgE.

Terapia e tratamento

O médico pode prescrever-lhe medicamentos adequados para combater os sintomas. Em alguns tipos de alergias (p. ex. ao pólen ou à picada de insetos), existe um tratamento chamado imunoterapia específica. Esta terapia também leva o nome de dessensibilização. A terapia tenta fazer com que o corpo se acostume às substâncias estranhas (alergenios) . Este tratamento consiste de injeções, pílulas ou gotas. A terapia tem duração de 3 a 5 anos. Depois do tratamento, a maioria dos pacientes apresenta menos sintomas. Alguns chegam a não apresentar mais nenhum.

Carteirinha/Certificado de Alergias
Caso o médico diagnostique uma alergia séria, você vai receber dele um documento com o nome de Carteirinha (Certificado) de Alergias (um documento para o caso de emergências). Na Suíça, este documento se encontra disponível nos seguintes idiomas: alemão/inglês, francês/inglês, italiano/inglês. Leve sempre sua carteirinha de alergias consigo, de preferência dentro de sua carteira, e apresente-a em caso de uma emergência.

Médico
Se houver suspeita de alergia, cabe ao médico ou ao pediatra solicitar um exame específico. Alguns exames precisam ser feitos por um especialista em alergias (alergologista).

Emergência
Havendo emergência, entre em contato urgente com seu médico ou chame uma ambulância (telefone 144).

Custas e Despesas
Na Suíça, o plano de saúde básico cobre todas as despesas dos exames e testes de alergia. As despesas para os remédios nem sempre estão incluídas nos planos básicos. O seu médico e a sua farmácia de confiança poderão lhe dar mais informações. Por outro lado, o plano de saúde básico cobre todas as despesas com a imunoterapia específica (dessensibilização, vide página 6, tópico «O que eu posso fazer?»).

Endereços para contato

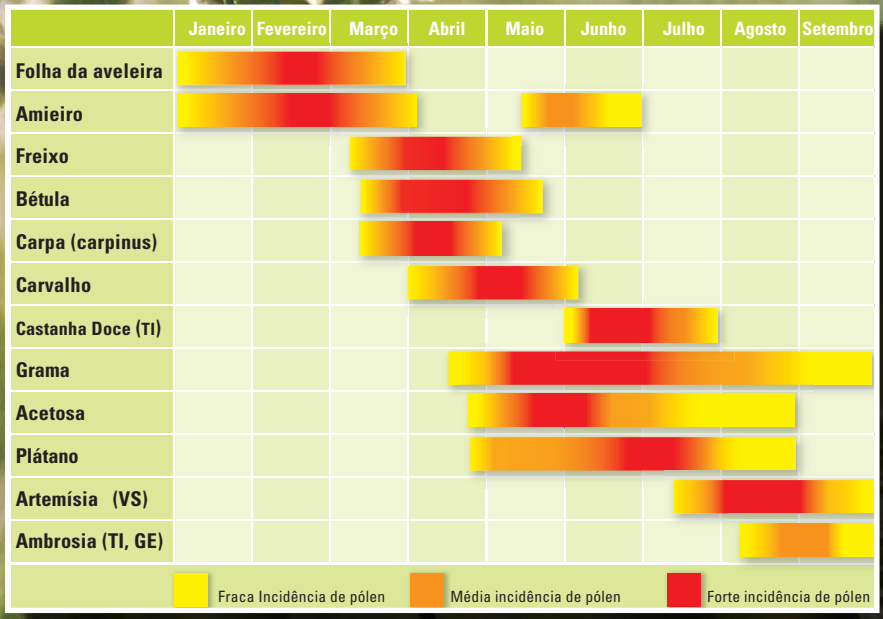
aha! Allergiezentrum Schweiz (aha! Centro de Alergia da Suíça)

- Aconselhamento e tira-dúvidas gratuitos
  aha! Disque informação - infoline 031 359 90 50, info@aha.ch
- Brochuras completas sobre diversos temas ligados à alergia: asma, neurodermitite e intolerâncias
- Grupos de interesse em diversas cidades da Suíça
- Website com muitas informações e tabela de cursos: www.aha.ch

Centros de Aconselhamento e Tira-Dúvidas:

- Mütter-/Väterberatung (Aconselhamento de pais e mães)
  (www.muetterberatung.ch)
- Serviço Social da Comuna de domicílio
- Secretaria Especial de Migração ou Integração nas comunas, nas regiões ou nos cantões
- Migesplus (portal informativo da Cruz Vermelha Suíça)
  www.migesplus.ch – Informações sobre Saúde em diversas línguas.

Calendário de Pólen



Alergia a Pólen / Rinite Alérgica ao Feno (febre do feno)

A alergia ao pólen ocorre pelas vias respiratórias: pequenas quantidades de pólen causam reações alérgicas ao serem inaladas pela respiração. O pólen é um grãozinho bem pequeno que as plantas produzem. Denomina-se 'poeira de pólen' a grande incidência de pólen de uma só vez. Esta poeira surge na primavera e no verão e apresenta-se como uma camada amarelada de pó que se deposita sobre as mesas, carros e para-peitos de janelas.

Os sintomas podem se manifestar já quando as primeiras árvores e arbustos começam a florir. Pode acontecer a partir de janeiro ou fevereiro. Uma pessoa portadora de alergia ao pólen pode reagir de forma alérgica a uma ou diversas plantas. Por este motivo, há pessoas alérgicas que possuem sintomas somente no verão e outras somente no inverno. Entretanto, existem pessoas que apresentam sintomas de janeiro a setembro.

Sintomas

- Espirros
- Coriza
- Nariz avermelhado, dolorido e com comichão
- Olhos lacrimejantes e com comichão
- Olhos avermelhados, doloridos e inflamados
- Formigamento, comichão ou sensação de inchaço nos lábios, na língua, no céu-da-boca ou na garganta
- Comichão dentro dos ouvidos
- Problemas respiratórios ao ar livre e no período noturno
- Tosse (ao praticar esporte, de manhã cedo ou ao ar livre)
- Asma

Terapia e tratamento

Durante a época de aparecimento do pólen, a medicação deve ser ministrada diariamente, mesmo se as condições climáticas estiverem ruins. Os remédios encontram-se disponíveis em forma de pílulas, sprays de nariz ou gotas oculares. Para diminuir os sintomas, o paciente pode ser submetido a uma dessensibilização (imunoterapia específica) (vide página 6).

Dicas e Truques

- Os sintomas geralmente são mais intensos ao ar livre do que dentro de casa.
- Antes de chover, a umidade relativa do ar é muito alta. Os grãos de pólen absorvem muita umidade e rompem-se. Por este motivo, antes de chover, o ar está sobrecarregado de pólen, e os sintomas para as pessoas que são alérgicas são mais fortes.
- Abra as janelas e ventile a casa por duas a três vezes ao dia.
- Saia sempre usando óculos escuros (de sol) e, eventualmente, um chapeu.
- Lave os cabelos antes de dormir.
- Não seque as roupas ao ar livre.
- Pratique esportes principalmente em ambientes fechados.

Alergia a Gêneros Alimentícios

Os gêneros alimentícios também podem causar alergias. As reações alérgicas se desencadeam através do contato direto do alimento com a pele, por ingestão ou inalação de pequenas partículas.

Quais gêneros alimentícios causam alergias com maior frequência?
Alergias a gêneros alimentícios podem ocorrer em todas as idades.

Causadores mais típicos em crianças pequenas:
Leite de vaca, ovos de galinha, amendoim, oleaginosas.

Causadores mais típicos em jovens e adultos
Maçã, oleaginosas, kiwi, pêssego, aipo (salsão), cenoura, peixe, amendoim, soja, crustáceos.

Sintomas

- Comichão, lábios grossos e/ou inchados, sensação de boca e garganta grossas
- Urticária, manchas na pele, inchaços
- Náuseas, vomitos, diarréia, cólicas
- Falta de ar, asma
- Taquicardia
- Fraqueza, colapso (perda dos sentidos)

Terapia
As alergias a gêneros alimentícios não são curáveis. O paciente tem que deixar de ingerir o alimento causador da alergia. Se as reações alérgicas forem muito fortes, o médico vai fornecer medicamentos de emergência e entregá-los ao paciente, que deverá levá-los sempre consigo para qualquer necessidade.

Dicas e Truques

- Alguns alimentos, principalmente frutas e legumes, tais como maçãs ou cenouras, são menos agressivos quando cozidos antes de ingeridos.
- Descasque e corte as frutas em pedaços pequenos, isto ajuda.
- Sempre que você for comer fora, na cantina do trabalho ou em casa de amigos ou parentes, avise sobre as suas alergias.
- Leia sempre atentamente a lista de componentes nos rótulos de todos os produtos - mesmo daqueles produtos que você já consome há muito tempo.

Como estão discriminados os causadores de alergia nos rótulos das embalagens?
Tanto na Suíça quando na União Europeia há 14 componentes nutritivos que obrigatoriamente devem constar dos rótulos das embalagens dos produtos. Se um determinado produto apresentar um destes 14 elementos em sua composição, o mesmo deve estar especificado com destaque na lista de valores nutricionais.

Pode acontecer de uma quantidade bem pequena de um gênero alimentício misturar-se com um outro, talvez por ambos terem sido produzidos na mesma máquina industrial. Neste caso, o rótulo do produto apresentará, por exemplo, a declaração , «kann Spuren von … enthalten» (pode conter resíduos de...) ou «kann … enthalten» (pode conter). Assim, podemos observar o rótulo do chocolate ao leite «kann Spuren von Haselnüssen enthalten» (pode conter traços de avelã).

Os causadores mais frequentes de alergia a gêneros alimentícios

Exemplos de uma lista de componentes de um produto alimentício

Molho de salada à francesa
Óleo de semente de girassol 41 %, água, vinagre comum, sal de cozinha, **mostarda, gema de ovo pasteurizada**, açúcar, amido de milho modificado, cebola, espessante (goma xantana, goma), extrato de fermento, alho.

Causadores de Alergias e Intolerâncias a Gêneros Alimentícios

Estes 14 componentes nutritivos devem obrigatoriamente estar declarados no rótulo do produto:

- Cerais ricos em glúten, tais como trigo, centeio, cevada, aveia, trigo-vermelho (espelta), trigo-kamut, trigo-vermelho duro, triticale (cruzamento de trigo com centeio), por exemplo nos grãos de couscuz ou produtos farináceos de padaria (pães e bolos).
- Leite (inclusive lactose), por exemplo no iogurte, em queijos e em pães e bolos.
- Ovos, por exemplo em massas de grão duro e bolos.
- Peixes, por exemplo, trutas, arenque e pangasius.
- Crustáceos, por exemplo em caranguejos e lagostas.
- Grãos de soja, por exemplo em queijo de soja (tofu), em molhos de soja.
- Oleaginosas (frutas secas e castanhas), por exemplo amendôas, avelãs, nozes, castanhas de caju, castanhas pecan, castanhas brasileiras (castanhas do Pará), pistachos, castanhas macadamia e castanhas queensland presentes, por exemplo, em barras de chocolate, em biscoitos e bolachas e em pães e bolos.
- Sementes de gergelim, por exemplo, em pratos asiáticos.
- Aipo (salsão), por exemplo em molhos e sopas
- Mostarda, por exemplo, em molhos de salada e em molhos.
- Amendoim, por exemplo, em doces.
- Dióxido de enxofre em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l, declarado como SO_2, por exemplo, em vinhos ou castanhas.
- Tremoço, por exemplo, em misturas farináceas.
- Moluscos, por exemplo, ostras e caramujos.

Intolerância a Gêneros Alimentícios

Devemos fazer uma diferenciação entre uma alergia a gêneros alimentícios e uma intolerância a gêneros alimentícios. A intolerância alimentar apresenta sintomas desagradáveis que todavia não colocam em risco a vida do paciente. Através de um teste de alergia não é possível se diagnosticar uma intolerância alimentar. Caso você apresente algum sintoma mencionado neste capítulo, procure seu médico para tirar suas dúvidas e fazer exames mais específicos. Nesta brochura vamos abordar as seguintes intolerâncias nutricionais: intolerância à lactose, doença celíaca (intolerância ao glúten), intolerância à histamina e má absorção da frutose.

Intolerância à Lactose

O leite e seus derivados contém lactose (açúcar presente no leite). Ao ingerirmos estes produtos, nossa digestão vai decompor a lactose em componentes individuais. Este processo funciona com base na enzima digestiva chamada lactase. A falta ou a insuficiência de produção da enzima lactase se manifesta como intolerância à lactose (intolerância ao açúcar presente no leite). Por este motivo, a lactose não é completamente digerida.

Sintomas

- Dores de barriga, cólicas
- Diarreia
- Gases, Flatulência (peidos)
- Náuseas

Terapia

- Passe a consumir gêneros alimentícios especiais sem lactose, utilizando-os para cozinhar e assar. Nos supermercados e nas casas de produtos naturais, você pode encontrar inúmeros produtos, tais como leite, iogurte, creme-de-leite, queijo mossarela e muitos outros gêneros alimentícios sem lactose.
- Você deve evitar o leite de vaca normal e seus derivados que contenham lactose. Os laticínios produzidos com leite de ovelha, de cabra ou égua também possuem lactose e não devem ser consumidos.
- Produtos prontos e industrializados (por exemplo: embutidos, frios (fiambre), molhos de salada ou para carnes, biscoitos, produtos de padaria/pastelaria) também podem conter lactose, que obrigatoriamente deve estar declarada na lista de componentes do produto.
- Você pode adquirir a enzima digestiva lactase em forma de comprimidos ou em pó, à venda nas farmácias. Isto facilita o consumo de produtos que contenham lactose, quando você não estiver em casa.

Dicas e Truques

- Queijos para ralar, tais como parmesão ou sbrinz bem como a manteiga não possuem lactose, por natureza. A maioria das pessoas que sofre de intolerância à lactose consegue consumir estes produtos sem problemas.
- No geral, o organismo não reage à uma pequena quantidade de leite. Você mesmo pode testar seu 'grau' de intolerância.
- Informe-se no restaurante se o cardápio apresenta pratos que contenham leite ou laticínios.
- Geralmente, o organismo absorve a lactose melhor quando combinada de alimentos ricos em gordura ou proteína.

Doença Celíaca (intolerância ao glúten)

A doença celíaca é a intolerância ao glúten (uma goma proteica encontrada em diversos tipos de cereais) que afeta a mucosa do intestino delgado. Se houver uma dieta rígida e sem a ingestão de produtos que contém glúten, pode-se manter uma boa qualidade de vida sem aparecimento de sintomas e incômodos.

Sintomas

Nos adultos:

- Dores de barriga, cólicas
- Diarreia
- Prisão de ventre
- Gases, flatulência («peidos»)
- Aparecimento de sintomas de deficiência (por exemplo, insuficiência de ferro e consequente anemia)
- Cansaço
- Dificuldades de concentração

Nas crianças:

- Ausência de aumento de peso, até mesmo perda de peso
- Crescimento não correspondente à idade
- Atraso no desenvolvimento
- Dores de barriga, cólicas, diarreia
- Prisão de ventre
- Sentimentalismo (choramingar), falta de energia

Terapia

- Os seguintes cereais são ricos em glúten e não podem ser consumidos mesmo que tenham sido processados ou façam parte da lista de ingredientes de outros gêneros alimentícios: trigo, trigo espelta, cevada, centeio, aveia, trigo de karmut, trigo-farro, trigo vermelho-duro e triticale.
- Os seguintes gêneros alimentícios não apresentam glúten na sua forma natural: arroz, milho, milho-painço (milhete), semente de fónio, sorgo (milho zaburro), trigo sarraceno, quinoa, trigo amaranto, sementes de teff (cereal etíope), legumes, frutas, carne, peixe, ovos, leite, leguminosas (grão-de-bico, soja, feijões, ervilhas, lentilhas), tremoço e sementes e grãos (linhaça, sementes de abóbora (zucca), oleaginosas, semente de girassol etc.), batatas, topinambur, sagú, mandioca, farinha de tapioca. Tome cuidado para que estes produtos não apresentem resíduos de outros cereais que contenham glúten!

Dicas e Truques

- Leia atenta e completamente os rótulos dos produtos, mesmo daqueles produtos que você já consome há muito tempo. Se houver declaração de produtos que contenham glúten, tais como farinha, amidos de trigo, extrato de cevada ou outros parecidos, o produto não pode ser consumido.
- Ao cozinhar e ao preparar bolos e doces, evite adicionar produtos derivados de trigo e cereais que contenham glúten.
- Como alternativa, você pode consumir produtos alimentícios especiais e sem glúten, podendo cozinhar e preparar bolos e doces. Nos supermercados e nas casas de produtos naturais existe uma vasta variedade de produtos, por exemplo, de farinhas, de mueslis e outros produtos sem glúten.
- Mantenha seus amigos e parentes informados a respeito da doença celíaca (intolerância ao glúten).
- Informe-se no restaurante se o cardápio possui pratos que contenham glúten (farinha de trigo, cereais, amido de trigo etc.).

Má Absorção de Frutose

A maioria dos gêneros alimentícios vegetais contém frutose. Em especial as frutas, os sucos de frutas e o mel são ricos em frutose. Normalmente, a frutose é absorvida sem problemas pelo intestino delgado. Caso exista má absorção de frutose, isto significa que esta absorção é deficitária.

Sintomas

- Náuseas
- Dores de barriga, cólicas
- Gases, flatulência («peidos»)
- Diarreia
- Prisão de ventre
- Vômitos

Terapia

- As frutas e os sucos de frutas são ricos em frutose. Limite-se a consumir estes produtos em quantidades pequenas ou pare totalmente de consumi-los. Legumes e saladas são mais recomendáveis.

- As frutas cristalizadas (secas) também são ricas em frutose. Recomenda-se igualmente um baixo consumo ou a abstenção completa de consumo destes produtos.

Dicas e Truques

- As gomas de mascar (chicletes) com adoçantes (por exemplo com sorbitol) podem acentuar os sintomas. Abstenha-se por alguns dias das gomas de mascar e observe se os sintomas diminuem ou desaparecem.
- Atenção: bebidas e alimentos adoçados artificialmente são normalmente ricos em frutose. Prefira consumir produtos e bebidas adoçadas naturalmente ou completamente sem açúcar.
- O consumo de bananas normalmente não apresenta problemas.
- Geralmente, o organismo absorve a frutose melhor, quando combinada por alimentos ricos em gordura ou em proteína. A absorção da frutose também é menos problemática quando sua ingestão for combinada com glicose.

Intolerância à Histaminia

Histamina é um componente presente em diversos gêneros alimentícios. A histamina pode ser encontrada geralmente em produtos processados que sofreram um processo de fermentação ou amadurecimento (como em queijos, embutidos, vinhos, etc). Normal-mente, o corpo decompõe a histamina sem grandes problemas. A intolerância se manifesta quando o organismo receber muita histamina por meio dos nutrientes ou sua decomposição não estiver funcionando bem.

Sintomas

- Aparecimento repentino de vermelhidão na pele
- Dores de barriga, náuseas, vômitos, diarreia
- Tonturas, taquicardia (batimento acelerado do coração)
- Mulheres: incômodos menstruais mais fortes do que o normal
- Nariz escorrendo
- Dores de cabeça, enxaqueca
- Olhos avermelhados

Terapia

Limitação ou abstinência completa do consumo de gêneros alimentícios que contém histamina . Teste você mesmo quais alimentos você consegue ingerir e em quais quantidades, sem que os sintomas se manifestem.

Dicas e Truques

- Evite consumir bebidas alcóolicas.
- Prefira a carne e o peixe frescos. Evite consumir produtos embutidos, defumados ou carnes e peixes secos, bem como seus derivados. A conservação salgada seca utiliza sal rico em nitrato. Isto tem que ser declarado na lista de ingredientes no rótulo do produto.
- Evite consumir queijos curados. Prefira os queijos frescos, a ricota e outros produtos laticínios frescos.
- Boa aceitação de legumes e verduras frescas ou congeladas (à exceção de tomates, espinafre e berinjela).
- Evite o molho de soja e o vinagre de vinho.

Alergia a Picadas de Insetos (Alergia a Picadas de Abelha ou Vespas)

A alergia a picadas de insetos se manifesta frequentemente através de picadas de abelhas ou vespas. Entretanto, a alergia também pode aparecer após picadas de vespão, mamangaba (zangão) ou formigas. O veneno dos insetos provoca o aparecimento de uma reação alérgica. Os sintomas de uma alergia a picadas de insetos aparecem normalmente em poucos minutos. As picadas de pernilongos (mosquitos) ou de mutucas nem sempre ocasionam reações alérgicas.

Sintomas

Um inchaço com um diâmetro de até 10 cm é considerado como uma reação normal a uma picada. Estes inchaços desaparecem normalmente após poucas horas. A coceira no local da picada pode, entretanto, prevalecer por vários dias.

Reações consideradas como não alérgicas

- Inchaço inferior a 10 cm de diâmetro no local da picada
- Inchaço pode prevalecer por muitos dias

Reações alérgicas

- Os sintomas surgem depois de poucos minutos
- Coceira na palma da mão, na sola do pé, urticária, vermelhidão
- Inchaço dos olhos e dos lábios (beiços)
- Náuseas, vômitos e dores de barriga
- Falta de ar, tontura, moleza (fraqueza)
- Perda dos sentidos (inconsciência, desmaio)

Terapia

- Quando do aparecimento de reações alérgicas fortes, o médico vai prescrever ao paciente uma medicação de reserva para emergências. O paciente deve sempre levar esta medicação consigo e aplicá-la imediatamente após a ocorrência de uma picada.
- Um tratamento com uma dessensibilização (tratamento imunoterápico específico) pode ser feito com a finalidade de diminuir a reação após ocorrência de picada de inseto (vide página 6).

Dicas e Truques

- Não se mexa muito se estiver perto de abelhas ou vespas (marimbondos). Caminhe vagarosa-mente e afaste-se do local onde os insetos se encontram.
- Nunca saia descalço. As abelhas adoram as plantinhas da grama. Muitas vespas e vespões controem seus ninhos no chão.
- O suor atrai muitos insetos que picam. Preste bem atenção ao praticar esporte ou trabalhar ao ar livre.
- A comida atrai principalmente as vespas. Procure evitar tomar refeições ao ar livre.
- Mantenha sempre fechadas as latas de lixo com restos alimentares.
- Nunca beba diretamente das garrafas e latinhas.
- Evite usar perfumes, sprays de cabelo (laquê), cremes perfumados (protetores solares ou cremes diários) bem como shampos de cabelo com componentes perfumados.
- Não use vestimentas largas e esvoaçantes. Nos trabalhos de jardinagem, recomenda-se o uso de roupas de mangas longas e calças compridas e de luvas.

Alergia a Ácaros do Pó Caseiro

O ácaros do pó caseiro são bichinhos aracnídeos e inofensivos, invisíveis a olhos nu. Eles gostam de lugares úmidos e quentes. Alimentam-se da descamação de pele humana e dos animais. Estes parasitas habitam os colchões, as cobertas ededrom e os travesseiros e almofadas. Podemos encontrá-los também nos tapetes e nos estofados. A alergia a ácaros do pó caseiro pode apresentar sintomas durante todo o ano. No outono e no inverno, quando o ar é mais seco pois as janelas permanecem predominantemente fechadas devido à calefação, os sintomas podem piorar.

Sintomas

- Espirros
- Nariz obstruído (principalmente ao acordar)
- Coriza crônica
- Olhos vermelhos
- Tosse e problemas respiratórios (principalmente em lugares fechados)

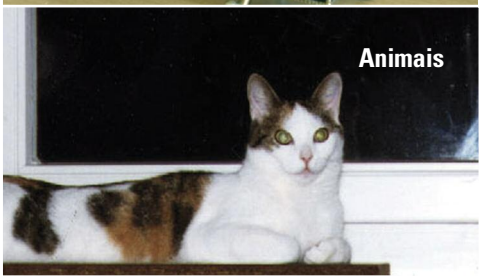
Terapia

- Para reduzir o contato com os ácaros, recomenda-se que os colchões, os ededrons, os travesseiros e as almofadas sejam forradas com uma capa protetora contra ácaros (encasing). As capas podem ser adquiridas em farmácias e lojas do ramo. Além disto, existe medicação antialérgica para diminuir os sintomas. O tratamento também pode incluir uma dessensibilização (imunoterapia específica) (vide página 6).
- A temperatura no quarto de dormir não deve ser superior a 18 °C.
- A temperatura na sala de estar (living) não deve ultrapassar os 21 °C.
- A umidade relativa do ar durante o período de calefação não deve ultrapassar os 50% (evite estender roupas molhadas dentro de casa).

Dicas e Truques

- Trocar a roupa de cama semanalmente e lavá-la a 60 °C.
- Ventilar o quarto de duas a três vezes por dia durante 5 a 10 minutos.
- Aspirar ao menos 1 vez por semana.
- Limpar com pano úmido superfícies e solos lisos regularmente.
- Tirar o pó dos móveis com um pano úmido.
- Não colocar plantas no quarto de dormir (dormitório).
- De preferência, não ter animais na casa. Se houver algum animal vivendo na casa, evitar que ele entre ou permaneça nas dependências de dormir.
- Colocar os bichos de pelúcia por 24 h no congelador e depois lavá-los a 30-60 °C.
- Eliminar 'ninhos de pó' (decorações não laváveis, cortinas de material pesado, brinquedos de tecido não laváveis).
- Em localidades com altitude superior a 1200m acima do nível do mar, há menos incidência de ácaros.

Estes são os principais tipos de alergias registrados na Suíça



Alergia a Animais

Qualquer animal pode provocar uma alergia. Na Suíça, as alegias mais frequentes a animais são as alegias a gatos, cães, cavalos e rodedores (por exemplo, aos camundongos ou ratos). Os alergenios encontram-se especialmente na saliva, nas grândulas sebáceas como nas células cutâneas dos bichinhos. Os gatos e outros animais costumam se auto-lamber, distribuindo desta forma os alergenios em seus pelos. Os alergenios de animais são muito leves e podem permanecer no ar durante várias horas. Estas pequenas partículas são inaladas por meio da respiração e podem causar reações alérgicas. As partículas também podem permanecer em nossas vestimentas. Assim, há possibilidade de manifestação de reações mesmo que não haja mais nenhum animal por perto.

Sintomas

- Espirros
- Coriza
- Comichão e vermelhidão no nariz
- Comichão nos olhos e/ou olhos lacrimejantes
- Olhos inflamados/ou com vermelhidão
- Problemas respiratórios em ambientes fechados (casa, escritório)

Terapia

- Evite o contato com os animais que podem causar alergia. Recomenda-se abstenção do animal caseiro caso seja constatada uma reação alérgica contra este bichinho.
- Medicamentos anti-alérgicos podem contribuir para diminuição dos sintomas.

Dicas e Truques

Caso você queira manter um animal em casa, recomendamos as seguintes medidas a serem tomadas:

- Não permita que o animal entre ou permaneça no seu quarto de dormir.
- Lave suas mãos toda vez que tiver contato com o animal.
- É muito importante passar aspirador regulamente. Limpe o chão com frequência e usando um pano úmido.
- Limpe suas roupas com um rolinho de limpeza de roupas (para tirar os pelos).
- Organize para outros membros da família limparem os utensílios do animal em seu lugar: prato de comida e caixinha de fezes.
- Retire os tapetes, carpetes e tudo que segure muito pó (por exemplo, cortinas pesadas, decorações de parede, etc.).

Alergia a Látex

O látex é um produto natural. Ele é produzido a partir da borracha de uma seringueira. Diversos componentes do látex podem causar uma alergia. Os sintomas aparecem quando a pele ou as mucosas entram em contato direto com o produto ou por vias respiratórias de partículas de látex. A alergia a látex é muito comum em pessoas que trabalham usando luvas fabricadas com látex ou que lidam, profissionalmente, com produtos que contém látex (por exemplo, enfermeiros, limpadores, funcionários de cozinhas industriais, etc.).

Sintomas

O contato direto com a pele causa:

- Urticária
- Comichão
- Vermelhidão na pele
- Inchaços grandes ou pequenos

As partículas de látex que são inspiradas causam:

- Asma
- Corrimento nasal alérgico
- Olhos vermelhos e com comichão

Terapia

O contato com o látex precisa ser evitado. Medicamentos anti-alérgicos podem diminuir os sintomas se houver reação alérgica. Se o médico diagnosticar uma alergia a látex, o paciente vai receber uma carteirinha de alergia (vide página 7). Esta carteirinha deve ser sempre apresentada em qualquer exame médico ao qual o paciente se submeter (no médico, no dentista, no hospital etc.).

Dicas e Truques

- Na vida diária existem muitos objetos que possuem látex em sua composição. Evite o contato com os seguintes produtos, caso apresente alergia a látex:
  - Luvas (luvas medicinais e caseiras)
  - Bexigas (balões de ar)
  - Preservativos anti-concepcionais (camisinha)
  - Banda elástica para exercícios de terapia e treinamento muscular
  - Elásticos em roupas, roupas íntimas com strech
  - Tapetes anti-derrapantes em duchas e banheiras
  - Produtos cosméticos
  - Chupetas e mamadeiras (bicos e biberão)
  - Chinelos flip-flop (havaianas) e touca de natação
  - Alças (por exemplo, alças de bolsas ou guidão de bicicleta)
- Frequentemente existem alternativas para os produtos de látex, por exemplo, as luvas de vinil.

Alergia a Medicamentos

Um medicamento apresenta sempre muitos efeitos colaterais. Nem todos são obrigatoriamente causadores de uma alergia. Os componentes que usualmente causam uma reação alérgica são os antibióticos e os analgésicos. Consulte sempre seu médico, caso você observe alguma reação anormal depois de tomar algum remédio.

Sintomas

- Comichão forte em todo o corpo
- Urticária
- Inchaços
- Bolhas na pele e nas mucosas
- Falta de ar
- Colapso de pressão arterial

Terapia

Comunique qualquer reação imediatamente ao seu médico. Depois disto, pare de tomar a medicação sem falta. Informe sempre seu médico, a farmácia ou seu dentista sobre sua alergia a medicamentos e apresente sua carteirinha de alergias nas consultas e nos exames (também se estiver em outro país).

Dicas e Truques

- Registre minunciosamente em um diário todas as reações estranhas que ocorrerem em decorrência de uma medicação. Apresente sempre estas anotações ao seu médico.
- Seja sempre cauteloso com os remédios manipulados pela farmácia (receitas com misturas) ou a medicamentos vendidos sem receita médica. Estes também podem causar reações alérgicas. Consulte sempre seu médico ou a farmácia a respeito de produtos alternativos.

Possíveis Sintomas de uma Reação Anafilática

Vermelhidão na pele, coceira

Vômitos, diarreia

alta de ar

Perda dos sentidos (desmaio)

Utilização Correta da Adrenalina Auto-Injetável

Anafilaxia

A anafilaxia é a forma mais grave de uma reação alérgica, ocorrendo em segundos ou minutos, raramente após algumas horas. Podem ocorrer sintomas fatais tais como falta de ar, queda de pressão arterial ou parada cardíaca. Os causadores são normalmente picadas de abelhas ou vespas (marimbondos), gêneros alimentícios ou medicamentos.

Terapia

Quando houver uma reação anafiláctica, a primeira medida a ser tomada é evitar que a pessoa continue em contato com o alergenio causador do choque (se for um alimento, deve ser posto para fora; no caso do ferrão, o mesmo deve ser retirado, etc). Se a pessoa possuir adrenalina auto-injetável consigo, a mesma deve ser ministrada imediatamente. Depois disto, o resgate (médico emergencial) deve ser chamado (telefone 144). O serviço de atendimento emergencial dará novas instruções.

A anafilaxia é dividida em quatro estágios. Conforme a gravidade, há diferentes medidas a serem tomadas:

Estagio	O que eu estou sentindo?	Como posso reagir, o que fazer?
1	Vermelhidão na pele, comichão (principalmente na palma da mão e na sola do pé), coceira no nariz, , espirros coriza, olhos lacrimejantes e com comichão, dores de cabeça	– Usar os medicamentos de reserva para caso de emergência – Observar se a pulsação se altera, por ex., se ela se acelera
2	A pressão arterial e a pulsação se alteram, falta de ar, necessidade de evacuar/urinar, sensação de medo	– Utilizar a adrenalina auto-injetável – Notificar o resgate: Tel. 144 – Inalar o spray de emergência para crise de asma
3	Queda de pressão arterial, palidez no rosto, forte falta de ar, inconsciência	– Utilizar a adrenalina auto-injetável – Notificar o resgate: Tel. 144 – Inalar o spray de emergência para crise de asma
4	Parada cárdio-respiratória	– Repiração boca-boca – Massagem cardio-vascular

Evitar Alergias

A tendência para adquirir alergias é hereditária. Entretanto, há possibilidades de influenciar o seu desenvolvimento:

Alimentação durante a gestação e o aleitamento

Alimente-se de forma balanceada e saudável seguindo as recomendações da pirâmide alimentar suíça. Abster-se de algum gênero alimentício durante a gestação ou o período de aleitamento não vai ser positivo nem para a mãe nem para o bebê.

Aleitamento

A alimentação ideal para o bebê é o leite materno durante os primeiros quatro meses de vida. O leite materno apresenta uma combinação perfeita de nutrientes para o crescimento e desenvolvimento do bebê. O leite também reforça o sistema imunológico do bebe. Caso não seja possível que o bebê receba o leite materno, recomenda-se o leite hipoalergenico para recém-nascidos (leite HA). A partir do quinto mês de vida, o bebê pode ser alimentado com o leite de substituição adequado para a sua idade.

É sempre bom saber

O leite hipoalergenico (leite HA) é considerado o melhor leite para recém-nascidos que apresentam alergias e muito mais adequado do que os leites substitutivos, pois certos componentes estão processados. Informe-se sobre estes produtos na farmácia.

Passe a alimentar o bebê com papinha assim que ele completar quatro meses. No mais tardar, no sexto mês de vida o bebê já pode comer papinha e mingal. Introduza novos alimentos a cada três ou quatro dias. A quantidade de refeições à base de papa deve aumentar lentamente, atingindo três a quatro refeições por dia quando o bebê completar um aninho de vida. É recomendável o aleitamento materno como complementação às refeições mesmo depois que a criança já tiver completado um ano de vida.

Os seguintes alimentos são recomendáveis como complementação alimentar:

- Legumes, batatas
- Frutas
- Cereais
- Iogurte e leite podem ser utilizados em pequenas quantidades para a preparação de papinhas a partir do 7° mês de vida do bebê
- Como adicionais: carne, ovos e peixe
- Oleaginosas e amendoim não são apropriados pois podem causar engasgo.

Caso persistam dúvidas a respeito das refeições com papa, a partir de quando devem ser introduzidas ou de quê devem ser compostas, consulte um especialista (por exemplo, o aconselhamento de pais e mães, a nutricionista ou seu pediatra).

Alimentação da criança a partir do segundo ano de vida

Uma criança de 2 anos deve sentar-se à mesa e alimentar-se com a família, comendo todo tipo de alimento. Nesta fase, as crianças aprendem a comer sozinhas e descobrem novos sabores, do que gostam e do que não gostam. Muitas vezes, uma criança precisa provar um alimento 10-15 vezes até acostumar-se ao sabor. O instinto natural de fome e satisfação prevalece intacto. Recomenda-se um ritmo de três refeições principais e dois lanches por dia.

O **Disco de Nutrição** para crianças apresenta uma visão geral sobre os hábitos alimentares recomendados para crianças de 5 a 12 anos:

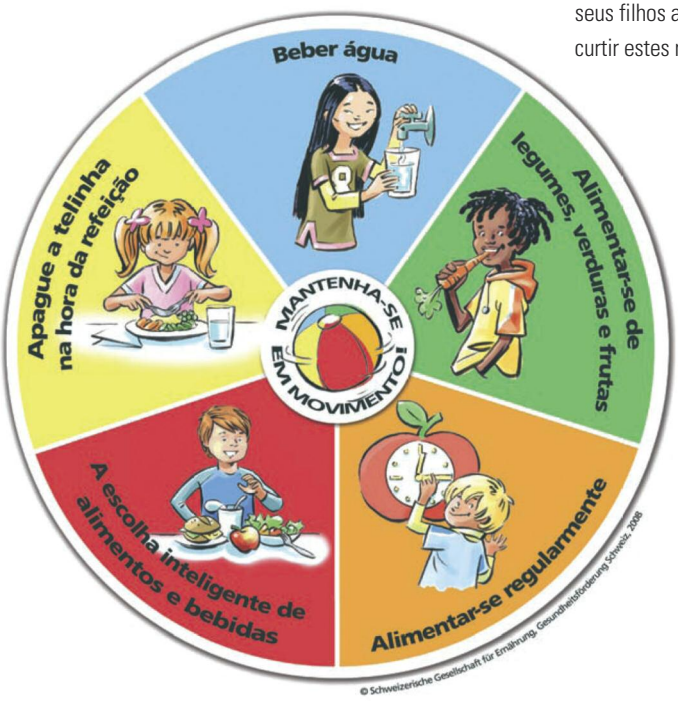
- **Beber água:** a água é a bebida mais barata e a melhor forma de matar a sede. Ofereça sempre água em toda refeição como acompanhamento e mantenha jarros cheios de água ao alcance das crianças durante todo o dia .

- **Alimentar-se com regularidade:** acostume seus filhos já desde pequenos a manterem um claro ritmo de refeições.

- **Consumir frutas, legumes e verduras:** descubra junto com suas crianças a colorida variedade de frutas, legumes e verduras. Frutas e legumes - sirva-as preferencialmente em pedaços que caibam na boca - são deliciosos e podem acompanhar as refeições ou servir de lanche.

- **Escolher seus alimentos e bebidas de forma inteligente:** as necessidades nutricionais de seu filho estarão bem cobertas com uma alimentação balanceada e diversificada. Via de regra não há necessidade de aderir aos «alimentos infantis» pois são alimentos caros e ricos em açúcares, gorduras e outros componentes adicionais.

- **Desligar a telinha durante a refeição:** aproveite e seja um bom exemplo. Faça suas refeições sem televisão, sem tablets ou telefones celulares (telemóveis). Você vai contribuir para o desenvolvimento de bons hábitos alimentares em seus filhos ao desfrutar as refeições com eles e curtir estes momentos especiais.



Vacinação

Conforme os conhecimentos médicos modernos, as vacinas não contribuem para um aumento do risco a alergias. Seus filhos podem ser vacinados como qualquer outra criança conforme as recomendações de vacinação.

Peso Corporal

Um peso saudável de corpo reduz o risco à asma ou diminui a gravidade de uma asma já existente. Acredita-se até que um peso corporal normal chegue a reduzir o risco à alergia. Por este motivo é muito importante que a obesidade já seja tratada no recém-nascido ou em crianças pequenas. Procure ajuda profissional (por exemplo o Aconselhamento de Pais e Mães, a nutricionista, o pediatra) para o tratamento de problemas de peso e atente para uma alimentação saudável e balanceada.

Consumo de tabaco (cigarros)

Uma gestante fumante ou uma gestante fumante passiva vai contribuir para aumentar o risco de alergia para o feto. O risco ainda se acentua, se ao nascer, o recém-nascido passar a ser um fumante passivo também. Recomenda-se, assim, que a mãe e o pai não fumem durante o período de gestação. A criança deve crescer num ambiente livre de fumaça de cigarro, ou seja, os pais, outros parentes e convidados não devem fumar dentro de casa.

Animais de estimação (em casa)

As crianças e os adultos não pertencentes ao grupo de risco podem tranquilamente ter um animal de estimação. Ainda não se sabe ao certo, se um animal caseiro aumenta e, em quanto o risco de alergia em crianças do grupo de risco. Recomenda-se, entretanto, que não se tenha um gato em casa.

Produtos Certificados para Alérgicos

Os produtos destinados a pessoas alérgicas e com intorelância trazem um selo de qualidade suíço. Estes produtos são fiscalizados rigidamente e recebem uma certificação independente. Na página do Serviço Suíço de Alergia, você pode encontrar, entre outros, gêneros alimentícios e cosméticos certificados oficialmente bem como diversas capas de proteção contra ácaros (encasings) para ededrons, colchões e travesseiros e ainda produtos e aparelhos de limpeza.

www.service-allergie-suisse.ch

Esta brochura foi elaborada graças ao apoio técnico e financeiro de:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundheitsförderung Schweiz

www. gesundheitsfoerderung.ch

MULTIMONDO
Begegnung – Bildung – Beratung
Rencontre – Formation – Consultation

Multimondo

www.multimondo.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

migesplus

www.migesplus.ch – Informações sobre Saúde em diversas línguas.

Com o apoio financeiro de:

Gottfried und Julia Bangerter-Rhyner-Stiftung

ERNST GÖHNER STIFTUNG

FONDATION SANA

SWISSLOS-Fonds Basel-Stadt

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Solothurn

Unterstützt vom Kanton Zug

Avec le soutien de la Loterie Romande

Muito obrigado!

Por uma vida com mais qualidade

aha! Allergiezentrum Schweiz (aha! Centro de Alergia da Suíça) é uma instituição independente com certificação suíça de qualidade ZEWO-Organização Certificada. A organização é voltada às necessidades e aos interesses de pessoas alérgicas, dando-lhes apoio para uma prevenção ativa para proporcionar-lhes uma vida com mais qualidade.

O atendimento principal consiste em:

- Aconselhamento profissional e tira-dívidas pelo telefone aha!infoline: 031 359 90 50
- Brochuras gratuitas sobre temas ligados à alergia
- Muitas informações em www.aha.ch
- Acampamentos e treinamentos para crianças alérgicas, asmáticas, portadoras de neudermitite e intolerâncias
- Treinamento sobre neurodermitide voltado a pais e filhos
- Treinamento sobre alergia e asma voltado a adultos
- Treinamentos sobre anafilaxia
- Cursos para profissionais de diversas áreas
- Campanhas informativas e preventivas sobre temas específicos

Doações ajudam a aumentar o importante atendimento aos alérgicos e a colocar em prática novos atendimentos.

Muito obrigado pelo seu apoio.

Doações on-line: www.aha.ch.

Doações por transferência bancária
Postkonto 30-11220-0
aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern
Os boletos bancários podem ser solicitados por telefone ou por email (Tel. 031 359 90 00, info@aha.ch)

aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20
3014 Bern
aha!infoline 031 359 90 50
info@aha.ch
www.aha.ch