

Dê um basta nas crises alérgicas com as dicas do especialista da UFF



A estação mais charmosa do ano é um convite para um bom chocolate quente, fondue, cobertas quentinhas e... as famosas crises alérgicas. Quem nunca sentiu coceira no nariz, espirrou repetidas vezes ou ficou com os olhos lacrimejando?

No inverno, esses sintomas são muito comuns e desencadeados por inúmeros fatores, como o ar seco e inclusive a limpeza dos ambientes que você frequenta. Com o trabalho remoto e o distanciamento social, permanecemos mais tempo em casa e em contato com tapetes, cortinas de tecido e sofás, locais que inevitavelmente acumulam impurezas, como ácaros e poeiras, vilões no processo alérgico.

Aproveitando que hoje, 08 de julho, é comemorado o Dia Mundial da Alergia, convidamos o professor José Laerte Boechat, da Disciplina de Alergia e Imunologia Clínica da Faculdade de Medicina da UFF, para trazer dados atualizados sobre o tema.

1) O que causa a alergia respiratória?

A alergia respiratória é uma reação exagerada do nosso organismo a produtos comuns dos ambientes onde vivemos. Ela possui um componente genético (que herdamos de nossos familiares) e um componente ambiental (onde e como vivemos, ou seja, nosso estilo de vida). Por isso, as causas de alergias respiratórias podem variar de país para país, ou até mesmo entre diferentes regiões de um mesmo país. No Brasil, a causa mais comum de alergias respiratórias é o contato com ácaros presentes na poeira domiciliar. Entretanto, outros componentes da poeira domiciliar, tais como fungos, descamação da pele de animais ou insetos também podem ocasionar crises

de alergia respiratória. É interessante destacar que produtos chamados genericamente de 'irritantes primários' podem causar sintomas respiratórios em qualquer pessoa, independente de ela ser alérgica ou não. Os exemplos mais comuns são a fumaça do cigarro e produtos com cheiros ativos (cloro, gasolina, perfumes etc). A inalação dessas substâncias provoca irritação no nariz, olhos e garganta e tosse na maioria das pessoas, e se esta pessoa for também alérgica, será ainda pior.

2) Quais tipos de alergias respiratórias acometem com mais frequência a população e quais os principais sintomas?

As duas principais formas de alergia respiratória são a rinite alérgica e a asma. A rinite alérgica pode ocorrer em até 30% da população, iniciando-se mais frequentemente na adolescência/adulto jovem, mas pode acometer qualquer faixa etária. Ela é caracterizada pela presença de espirros repetitivos ("espirros em salva"), tipicamente na parte da manhã, coriza clara, coceira no nariz, olhos e garganta e entupimento nasal em graus variados. A associação comum com sintomas oculares leva alguns autores a considerarem mais correto o termo rinoconjuntivite alérgica, ao invés de rinite alérgica. Entretanto, devemos nos lembrar que existem diversas outras formas de rinite, além da forma alérgica, e o simples fato de alguém ter espirros e coriza não significa que ela seja alérgica, devendo ser avaliada pelo especialista, principalmente se estes sintomas forem repetitivos. Duas formas comuns de rinite não alérgica, por exemplo, são a rinite infecciosa (nosso resfriado comum, muito frequente nas crianças), e a rinite medicamentosa, principalmente aquela associada ao uso abusivo de vasoconstrictores nasais, popularmente conhecidos como "remédio para desentupir nariz".

A asma alérgica, que acomete algo em torno de 10% da população dependendo da faixa etária, é reconhecida pela presença de tosse seca, chiado no peito e falta de ar, de forma repetitiva. Sua associação com a rinite alérgica é frequente (até 90% dos asmáticos têm também rinite alérgica). Obviamente, tosse e falta de ar podem ser sintomas de diversas outras doenças, e por isso a avaliação pelo especialista para correto diagnóstico e tratamento é fundamental, principalmente em tempos de pandemia por coronavírus.

3) Como os servidores que atuam remotamente podem adequar seus ambientes de trabalho para minimizar as chances de alergias respiratórias?

Os principais cuidados devem focar na diminuição do acúmulo de poeira e na adequada ventilação. Desta forma, evitar papéis e livros espalhados, fazer a limpeza com um pano úmido ao invés de varrer ou espanar (o que coloca a poeira em suspensão no ar, facilitando a inalação), não utilizar tapetes, carpetes ou cortinas (que favorecem o acúmulo de poeira), manter os filtros do aparelho de ar condicionado adequadamente limpos, assim como evitar a utilização constante do mesmo em baixas temperaturas, e arejar o ambiente são cuidados essenciais. Com relação a este último tópico, um cuidado a ser observado é o ambiente externo do local onde a pessoa vive. Infelizmente, se a residência for próxima a uma via de alto tráfego de veículos, abrir uma janela pode favorecer a entrada de poluentes do ambiente externo em grande quantidade.

Quanto à limpeza do local, evitar produtos com cheiros ativos, o mesmo princípio se aplicando a produtos de uso pessoal (perfumes em ambiente fechado, por exemplo). E estar atento para focos de umidade no ambiente interno, o que favorece o crescimento não só de ácaros, mas também de fungos (mofo).

4) Quando procurar ajuda médica para tratamento?

Na presença de sintomas respiratórios, principalmente se os mesmos forem repetitivos, o auxílio do médico generalista em um primeiro momento, e do especialista nos casos mais persistentes / graves, é mandatório. Infelizmente, a automedicação no nosso meio é algo comum e generalizado, principalmente dos ditos “resfriados”, o que gera atraso no diagnóstico, além de possíveis efeitos colaterais pelo uso inadequado de medicações.

5) Como diferenciar os sintomas de alergia respiratória e Covid-19?

A infecção pelo SARS-CoV-2, assim como qualquer virose que acomete as vias respiratórias superiores (nariz e garganta) e/ou inferiores (pulmão), pode gerar sintomas idênticos aos de outras doenças, sejam alérgicas ou não alérgicas. Em termos de COVID-19, a tosse e a dor de garganta são os sintomas respiratórios mais comumente observados, mas coriza e entupimento nasal também podem estar presentes, apesar de serem menos frequentes.

O principal sintoma que nos auxilia na distinção entre infecção e doença alérgica é a febre, sendo a mesma característica dos quadros infecciosos. A sensação de dor no corpo generalizada, dor articular, fadiga (desânimo) e dor de cabeça persistente também apontam mais para um quadro infeccioso, ao invés de alérgico. A perda do olfato e do paladar, apesar de poder ser observada em indivíduos alérgicos, fala muito a favor da infecção pelo SARS-CoV-2, principalmente por estarmos no meio de uma pandemia. E obviamente devemos estar atentos para a história epidemiológica do paciente, ou seja, a história de contato recente com pessoas infectadas pelo SARS-CoV-2.

Apesar do descrito, dúvidas podem persistir em casos individuais, e a consulta ao seu médico é essencial para o correto diagnóstico e acompanhamento. Vale ressaltar, por fim, que a rinite alérgica e a asma alérgica (principalmente em suas formas leve e moderada) não constituem por si só fatores de risco para a COVID-19, desde que estejam sendo corretamente acompanhadas e tratadas pelo médico especialista.

| De olho na UFF

Servidores, é muito importante vocês estarem atentos a essas orientações para envio do atestado médico ou odontológico através do SouGov!

Como todos já sabem, o envio de atestados deve ser feito através da plataforma SouGov em até 5 dias corridos. Mas para além disso, guarde esses dois detalhes:

- Ao informar o número do CRM do médico, NÃO escreva os dois primeiros dígitos (52), pois estes representam o Conselho de Medicina do Estado do Rio de Janeiro.
- Ao informar o CID, não separe o número com pontos ou hífen. Em caso de dúvidas, entre em contato: dps.casq.progepe@id.uff.br.

Veja o informe completo [aqui](#).

Parabéns a todos os servidores que atuam no Programa de

Universalização em Línguas Estrangeiras. Ontem, dia 07 de julho, o PULE recebeu menção honrosa em premiação a nível global pelo destacado trabalho que vem realizando, sobretudo no que tange ao acesso ao ensino de línguas de forma gratuita, reduzindo desigualdades.

Leia o informe completo no site da UFF e compartilhe: <https://bit.ly/3xtovtX>

Essa dica é para as chefias!

Não se esqueçam de homologar as solicitações de ajuste no sistema Velti, enviadas no mês de junho, referentes aos novos códigos de controle de presença dos servidores!

- **Trabalho remoto:** código 387 – Trabalho Remoto COVID-19
 - **Trabalho presencial:** código 402 – Trabalho Presencial COVID-19
 - **Abono a frequência** (atividades que não puderem ser executadas remotamente, diante da análise da chefia imediata): código 388 – Afastamento COVID-19
-

| Cursos e oportunidades

As inscrições para o Programa de Línguas Estrangeiras Modernas (PROLEM) estão abertas até o dia 31 de julho. Com aulas totalmente online e início previsto para agosto, essa é a sua chance de conhecer um novo idioma e se capacitar.

→ Tem oferta para os cursos de Inglês, Francês, Espanhol, Italiano, Alemão, Russo, Yorubá, Guarani, Libras, Grego, Latim, Esperanto, Japonês, Português Instrumental e Português para Estrangeiros.

Servidores da Universidade têm desconto. Confira as informações completas no [site do programa](#).

| Informes

PROEX divulga que estão abertas as inscrições para a segunda edição do FOExt: edital de apoio a projetos de extensão

Autor da Eduff, Clovis da Fonseca recebe prêmio da ANM

Vacinação de servidores da UENF e da UFF de Campos dos Goytacazes com idade até 46 anos

Novos processos no SEI

[Veja todos os informes](#)

| Agenda de lives

IV Seminário Mulher e Ciência do Estado do Rio de Janeiro: Desafios e Conquistas

Dia 08/07, às 9h - Inscrições abertas

PROEX divulga exibição e discussão do filme "Jornada da Alma"

Dia 08/07, às 10h - Inscrições abertas

Webinário Potencialidades dos Recursos Educacionais Abertos no Ensino Superior

Dia 08/07, às 16h

[Veja todas as lives](#)

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos

da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, **visualize aqui**

