



Com a chegada da Primavera os dias ficaram mais longos e luminosos, mas é a estação mais propícia para as alergias que afetam toda a população, mas em especial as crianças e assim sendo devemos preveni-las.

Segundo Alice Peixoto (imunoalergologista do Hospital da Luz) a Primavera está associada à sensibilização a pólenes e assim sendo as doenças respiratórias mais comuns a renite a asma, mas que a sensibilização mais frequente é aos ácaros e ao pó de casa.

As primeiras manifestações de alergia variam de acordo com a idade, mas a primeira manifestação é o eczema tópico que aparece ao longo do primeiro ano de vida, que pode estar relacionado com a sensibilização a alimentos ou a aeroalergénicos tais como os ácaros.

Após poderá aparecer as alergias respiratórias, a asma e a renite, que normalmente estão associados à sensibilização a alergénios domésticos, particularmente os ácaros, mas também os grãos de pólen, ervas daninhas e aos pêlos dos animais nos primeiros anos de vida.

De salientar que a frequência dos casos de doenças alérgicas tem vindo a aumentar nos países desenvolvidos, sobretudo nos meios urbanos, acreditando-se que a este fenómeno não será indiferente o aumento da poluição atmosférica, a crescente utilização de antibióticos e a diminuição do contacto dos seres humanos com a terra e com o ambiente rural, provocando alterações na flora intestinal e no sistema imunitário.

### **Quais as principais queixas associadas às alergias na Primavera?**

- Corrimento nasal, obstrução nasal e/ou prurido nasal
- Espirros
- Tosse, pieira, sensação de falta de ar e aperto torácico;
- Olhos vermelhos, lacrimejo e prurido ocular;
- Pele muito seca, descamativa, com muito prurido, com lesões avermelhadas e exsudativas nas fases de agravamento;
- Queixas respiratórias ou cutâneas associadas à ingestão de alguns alimentos ou medicamentos.

### E como é que se pode prevenir?

- Programar as férias escolhendo a época e local de modo a evitar o contacto com um pólen específico a que a criança seja alérgica.
  - Evitar atividades ao ar livre quando as concentrações polínicas forem elevadas, especialmente de manhã cedo. Passeios no jardim, campismo ou desportos ao ar livre aumentam a exposição aos pólenes.
  - Fechar as janelas: Sempre que viajar de carro tenha as janelas fechadas. Assim poderá passear reduzindo significativamente o contacto com os pólenes. Em casa, deverá manter as janelas fechadas quando as concentrações dos pólenes forem elevadas.
  - Usar óculos escuros: A utilização de óculos escuros fora de casa é uma forma eficaz de evitar queixas oculares.
  - Evitar a acumulação de ácaros no quarto da criança – mobiliário simples e roupa de cama facilmente lavável em água quente são essenciais. Devem ser evitados tapetes, alcatifas e reposteiros pesados, peluches e muitos brinquedos acumulados no quarto e nas camas. E a humidade relativa do quarto deve ser reduzida abaixo do 50%.
  - Nos primeiros anos de vida, procurar não ter animais domésticos dentro de casa, especialmente no quarto de dormir.
  - Evitar o fumo do tabaco durante a gravidez – o risco de asma está aumentado nos filhos de mães fumadoras. Igualmente, a exposição passiva ao fumo de tabaco dentro de casa aumenta o risco de asma e outras doenças respiratórias nas crianças.

Adaptado de:

- <https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/alerrias-infantis-cuidados-a-ter-na-primavera>
- Alice Coimbra Peixoto, imunoalergologista do Hospital da Luz
- <https://rotasaude.lusiadas.pt/alerrias-de-primavera-o-que-fazer/>

Enf<sup>a</sup> Ana Catarina Santos

## **Alergias infantis: cuidados a ter na Primavera**

Escrito por Administrador  
Sexta, 06 Abril 2018 20:02 -

---