

EBOOK



ALERGIA RESPIRATÓRIA

DRA. RENATA TAIER – ALERGISTA E IMUNOLOGISTA

“DICAS DE COMO USAR CORRETAMENTE AS
MEDICAÇÕES PARA ALERGIAS
RESPIRATÓRIAS E OTIMIZAR O SEU
RESULTADO”



RENATA TAIER



Alergista e Imunologista pela UFRJ

Pediatra pela UNIRIO

Graduada em 2010 pela Faculdade de Medicina de Campos - RJ

Médica colaboradora do Ambulatório de Alergia Alimentar do Hospital das Clínicas FMUSP

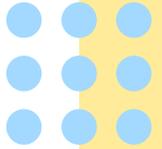
Membro da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia

Curso de especialização em Nutrição, Comportamento, Estilo de vida e Orientação Parental na Pediatria

Mãe do Guilherme e da Beatriz



INTRODUÇÃO



ESTE EBOOK FOI CRIADO PARA ORIENTAR OS PAIS NA APLICAÇÃO CORRETA DE MEDICAMENTOS PARA ALERGIAS RESPIRATÓRIAS, COMO RINITE ALÉRGICA E ASMA.

MEU OBJETIVO É FORNECER ORIENTAÇÕES CLARAS E PRÁTICAS PARA GARANTIR UM MELHOR RESULTADO NO TRATAMENTO.

FIQUEM À VONTADE PARA COMPARTILHAR ESSAS INFORMAÇÕES COM OUTRAS PESSOAS QUE POSSAM SE BENEFICIAR.

VOCÊ SABIA?



30%

DAS CRIANÇAS TÊM RINITE

20%

DAS CRIANÇAS TÊM ASMA

A RESPIRAÇÃO

Já pararam para pensar no impacto das alergias respiratórias na nossa respiração?

Elas afetam órgãos vitais como nariz, olhos, garganta e pulmões, prejudicando a imunidade e a oxigenação do corpo.

O nariz é o primeiro órgão a entrar em contato com o ar, e ele deve filtrar, aquecer e umidificar esse ar antes de chegar aos pulmões.

Quem tem rinite alérgica sofre com a inflamação crônica da mucosa nasal, perdendo essas funções essenciais.

Cuidar da nossa respiração começa pelo nariz. Tratando a rinite corretamente, melhoramos o sono, a concentração, o bem-estar e a autoestima.



LIMPEZA NASAL



Manter a mucosa nasal hidratada e limpa reduz a tendência a agressões externas como ar seco, frio, fumaça de cigarro, odores fortes e poluição.

A lavagem nasal ajuda a diminuir o acúmulo de secreções nos seios da face, removendo células mortas e resíduos retidos pelos cílios nasais.

É essencial limpar essa região para que o ambiente esteja pronto para receber medicamentos tópicos nasais. Uma limpeza adequada previne infecções e fortalece nossas defesas.

LIMPEZA NASAL

Recomendo realizar essa limpeza duas vezes ao dia, utilizando soro fisiológico nasal a 0,9%.

Pode ser feita com seringa ou dispositivos como garrafinhas de alto volume, o importante é **NÃO FAZER COM PRESSÃO**, mas sim de forma lenta e contínua.

Quanto à quantidade: Para crianças maiores, acima de 5-6 anos, use uma seringa de 10 ml em cada narina.

Para crianças menores, indico 5 ml de cada lado, e para bebês menores de 6 meses, apenas 1-3 ml em cada narina.

Após a limpeza, iniciamos o uso do medicamento prescrito para o controle da rinite.



CORTICOIDE NASAL

O uso do spray de corticoide nasal não é permanente, mas até obtermos o controle, muitos pacientes precisam dessa indicação.

Esses medicamentos não causam dependência, não são absorvidos pelo corpo e têm poucas contraindicações.

É importante notar que eles não desobstruem o nariz imediatamente; seu efeito é gradual.

Os sprays de corticoide nasal são fundamentais para controlar a rinite alérgica, juntamente com o controle ambiental e, em alguns casos, imunoterapia.

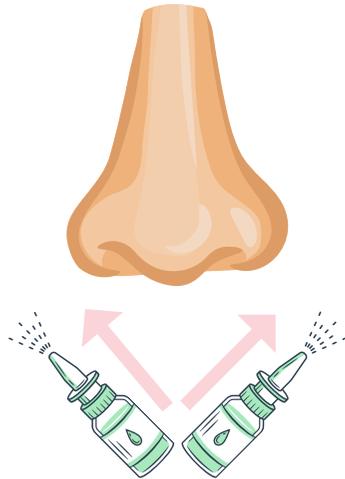




APLICAÇÃO CORRETA

A aplicação correta é crucial para o sucesso do tratamento com o corticoide nasal.

Após lavar as narinas com soro fisiológico, o próximo passo é aplicar o corticoide nasal.



Incline sempre a ponta do dispositivo em direção à parede lateral das narinas, evitando a região central, conhecida como septo nasal.



MEDICAÇÃO PARA ASMA

CORTICOIDE INALADO

Geralmente são administrados por dispositivos inalatórios em spray através do veículo espaçador.

Dicas úteis para o uso correto:

Realizar a medicação em um ambiente tranquilo e escolher um horário regular para incorporá-lo à sua rotina diária, facilitando a formação de hábito e reduzindo o risco de esquecimentos.

Aplique uma fina camada de creme de barreira ao redor da boca para evitar que o medicamento se deposite na pele.

Alternativas de cremes de barreira que gosto: Cicaplast, Cicastela ou Cicalfate (na próxima página) →





PASSO A PASSO



STEP 1

Agitar o frasco antes de cada aplicação e acoplá-lo ao espaçador.

Acoplar a máscara à face da criança se certificando que está completamente vedada.

STEP 2

Apertar o spray liberando o medicamento e aguardar a criança respirar por 20 segundos

STEP 3

Repetir a quantidade prescrita na receita.

Passar um algodão com água em volta da boca para limpar e oferecer água para a criança beber e/ ou enxaguar a boca após o término.



COMO MELHORAR O AMBIENTE

PROTEÇÃO DE COLCHÃO E TRAVESSEIROS COM ZÍPER

USO DE ASPIRADOR COM FILTRO HEPA

ESCOLHA CERTA DAS ROUPAS DE CAMA (100% ALGODÃO)

MISTURA DE VINAGRE COM ÁLCOOL PARA LIMPAR A CASA E QUARTOS

LIMPEZA DO QUARTO DIARIAMENTE

AR CONDICIONADO É MELHOR DO QUE VENTILADOR, MAS ATENÇÃO COM A MANUTENÇÃO DO APARELHO

EVITAR VASSOURA, USAR PANOS ÚMIDOS PARA LIMPEZA DE CHÃO E SUPERFÍCIES

ATENÇÃO COM O USO DE UMIDIFICADOR NO AMBIENTE. DEIXAR LIGADO APENAS POR 3 HORAS.

ELIMINAÇÃO DE CARPETES E CORTINAS PESADAS

ARMAZENAMENTO DE BRINQUEDOS EM CAIXAS TRANSPARENTES QUE SEJAM FÁCEIS DE LIMPAR

CONTROLE AMBIENTAL

LIMPEZA DOS BRINQUEDOS

Opte por brinquedos que sejam fáceis de limpar, como os de plástico ou madeira, e evite bichos de pelúcia, que acumulam poeira e ácaros.

Limpeza Regular: Lave os brinquedos de pelúcia regularmente em água quente (acima de 60°C) para matar ácaros. Alternativamente, coloque-os no freezer por algumas horas para eliminar os ácaros.

Considere rotacionar os brinquedos, mantendo apenas alguns disponíveis para brincadeiras e armazenando os outros. Isso facilita a limpeza e mantém o ambiente mais controlado.

Para crianças menores, escolha tapetes e colchonetes de brincar que sejam laváveis e fáceis de limpar.





Implementando essas práticas você pode ajudar a reduzir a exposição das crianças aos alérgenos em seus ambientes de brincadeira, ajudando a controlar os sintomas de alergia.

COMPARTILHE PARA
AJUDAR MAIS
PESSOAS A SE
INFORMAREM

