

# Evitando a RINITE:

40 Dicas de como prevenir  
crises de rinite sem usar  
remédios.



ESSE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO,  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.

Conteúdo produzido por:



# Entendendo a RINITE

A RINITE é uma doença frequente e acomete parcela significativa da população, sobretudo crianças. Estima-se que 20,6% dos adolescentes apresentem sintomas dessa doença.

**A asma e a rinite podem estar associadas e tem-se observado que a presença de rinite potencializa a gravidade da asma e impacta negativamente na qualidade de vida.**

Para evitar o início dos sintomas, é importante saber o que pode desencadear essa doença.



**Pensando na melhora da qualidade de vida dos nossos pacientes e amigos, os médicos da Clínica Oto-SP Otorrinolaringologia desenvolveram esse material sobre rinite para que todos entendam melhor essa doença e tenham como evitá-la.**

ESSE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO,  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.

Conteúdo produzido por:

# RINITE: Vamos nos aprofundar no assunto?

**Segundo o IV Consenso Brasileiro, rinite corresponde a uma inflamação e disfunção da mucosa que reveste a parte interna do nariz, causando sintomas como:**

- Nariz obstruído
- Coriza nasal
- Secreção escorrendo pela parte posterior do nariz para a garganta
- Espirros
- Coceira no nariz

*Os sintomas ocorrem por pelo menos dois dias consecutivos e por mais de meia hora na maioria dos dias.*

**São classificadas em:**

- Rinites infecciosas (de origem viral ou bacteriana)
- Rinites não alérgicas/ não infecciosas (rinite induzida drogas, rinite hormonal, rinite gestacional etc.)
- Rinite alérgica (mediada por igE)
- Rinite mista onde mais de uma causa está presente.



# O que desencadeia os sintomas da RINITE?

## **IRRITANTES E POLUENTES** (sem produção de IgE):

- Poluentes intradomiciliares – Fumaça de cigarro, odores fortes, perfumes, material particulado liberado pela cocção/aquecimento (gás de cozinha, fogão a lenha), ar condicionado.



- Poluentes extradomiciliares – Ozônio, óxidos de nitrogênio, material particulado, dióxido de enxofre, etc.

ESSE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO,  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.

Conteúdo produzido por:

# O que desencadeia os sintomas da RINITE?

## **AEROALÉRGENOS** (com produção de IgE):

- Ácaros da poeira domiciliar – *Dermatophagóides pteronyssinus*, *Dermatophagoides farine*, *Bloemia tropicalis*.
- Fungos – *Cladosporium sp*, *Aspergillus sp*, *Alteria sp* e *Penicillium notatum*.
- Baratas – *Blatella germânica* e *Periplaneta americana*.
- Animais – Gato, cão, cavalo e roedores (hamster, camundongos).
- Pólenes – Gramineas (*Lolium multiflorum*).
- Ocupacionais – Trigo, poeira de madeira, látex.



# 40 Dicas de como evitar uma crise de RINITE:

O OBJETIVO DESSE LIVRO É DEMONSTRAR  
QUAIS MEDIDAS SÃO AS MAIS  
RECOMENDADAS PARA REDUZIR A  
EXPOSIÇÃO DE PESSOAS SENSÍVEIS A ESSES  
AGENTES.

1

O quarto de dormir deve ser preferentemente bem ventilado e ensolarado.

*Um quarto arejado diariamente por, no mínimo, duas horas diárias, é imprescindível para a saúde das vias aéreas. Uma atenção maior deve ser dada à ventilação nos quartos de crianças, lares de idosos e ambientes frequentados por pessoas que apresentam sistema imunológico debilitado.*



Evitar travesseiro e colchão de paima ou pena.

*Para afastar os riscos da doença evite usar travesseiros de paima ou penas pois penas de galinha, pato, pombo e outras aves agem como alérgenos.*



**Travesseiros são submetidos a uma contaminação maciça diária de secreções que servem como alimentos dos micro-organismos que podem causar alergias.**

Durante o sono eliminamos secreções pela boca (saliva), ouvidos (cerume), olhos (lágrimas), nariz (coriza), cabelos (seborreia) e pele (suor e células mortas). Some-se a tudo isso as secreções artificiais, tais quais cosméticos, perfumes, tinturas e maquiagem.

**Em 6 meses de uso um travesseiro, mesmo um travesseiro com tratamento antiácario (feitos à base de zinco piritiona) já contém cerca de 300 mil ácaros e, após dois anos, até 25% do seu peso é formado por ácaros vivos, mortos e suas fezes. Por esse motivo, médicos recomendam a sua troca a cada dois anos.**

### 3

Use travesseiros de espuma, fibra ou látex, sempre que possível envoltos em material plástico (vinil) ou em capas impermeáveis aos ácaros.

*Um bom recurso para não deixar os ácaros invadirem a cama é usar capas antiácaros nos colchões e travesseiros. Essas peças são feitas com tecidos com tramas bem fechadas, funcionando como uma barreira física. Elas são encontradas em lojas de produtos para alérgicos.*



### 4

O estrado da cama deve ser limpo duas vezes por mês.

*Nunca remova a poeira com flanela ou espanador. Use um pano umedecido em água e sabão de coco ou em álcool, sempre depois do aspirador de pó.*





## 5

As roupas de cama e cobertores devem ser trocadas e lavadas regularmente com detergente e a altas temperaturas (>55°C) e secadas ao sol ou ar quente.

*Guardar roupa molhada abre as portas para o aparecimento de mofo. Por isso, secá-las bem é muito importante. Secagem ao sol ou em máquina secadora é a mais indicada, por matar mais ácaros, mas, se não for possível, deixar em local ventilado pelo tempo necessário para secar completamente.*

## 6

Se possível a superfície dos colchões deve ser aspirada empregando-se um modelo potente de aspirador doméstico.

*Cuidado ao aspirar a poeira! O saco do aspirador precisa estar bem limpo, caso contrário, o aparelho irá apenas provocar a suspensão do pó no ar. É recomendável lavar sempre o saco após o uso e deixá-lo secar ao sol. Os melhores aspiradores de pó para alérgicos são os que possuem filtros de água ou com filtro HEPA, ambos aspiram toda a poeira, até a mais fina, geralmente liberada por aparelhos comuns.*

7

Evitar tapetes, carpetes, cortinas e almofadões.

*Tecidos grossos, poltronas, pelúcias e carpetes também facilitam a deposição de ácaros.*



8

Dar preferência a pisos laváveis (cerâmica, vinil a madeira) e cortinas do tipo persianas ou de material que possa ser limpo com pano úmido.

*O piso frio, em cerâmica ou porcelanato, é o mais indicado para a casa do alérgico, já que permitem limpeza constante com pano úmido. No piso de madeira pode ser usado cera, mas o ideal é que o alérgico não esteja em casa quando esse tipo de produto for utilizado, já que seu cheiro forte pode provocar uma crise alérgica. Persianas de alumínio e madeira vão bem, pois acumulam menos pó e são fáceis de limpar.*

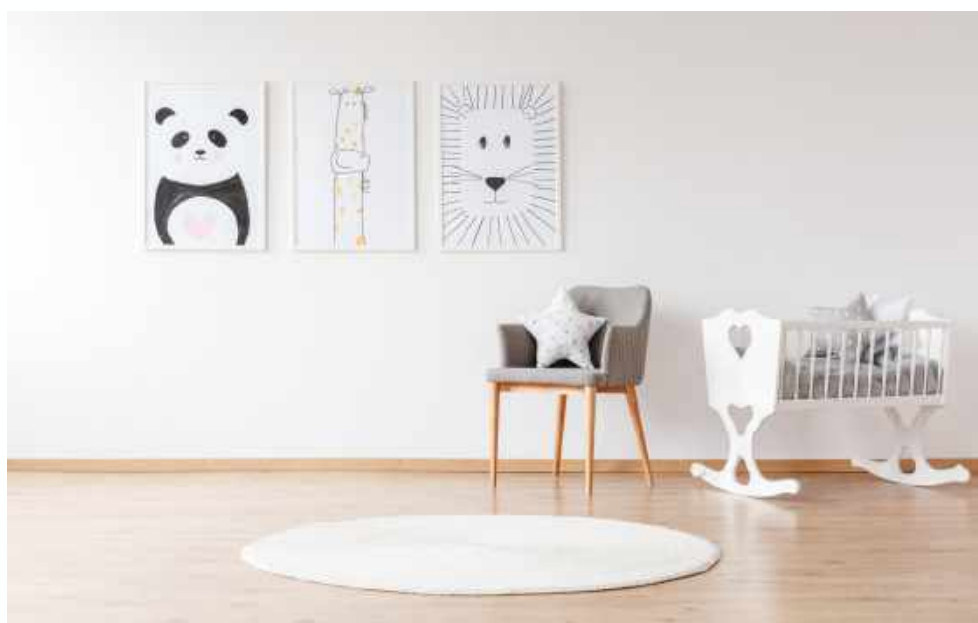
ESSE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO,  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.

Conteúdo produzido por:



Fuja dos tapetes, mas se achar que o quarto vai ficar muito frio sem eles, opte por materiais sem pelos e leves, como os de algodão.

*Dessa forma, a manutenção fica mais fácil: sacuda os tapetes fora do quarto todos os dias para remover a poeira e lave uma vez por semana na máquina se lavar. No caso de haver carpetes ou tapetes muito pesados, de difícil remoção, os mesmos devem ser aspirados se possível duas vezes por semana após terem sido deixados ventilar.*



## 10

Camas e berços não devem ser justapostos à parede. Caso não seja possível, coloque-a junto à parede sem marcas de umidade ou a mais ensolarada.

*Posicione a cama de modo que receba luz solar. Ácaros vivem muito bem em temperaturas próximas a 36°C, mas quando ultrapassa os 50°C, eles morrem. Então, expor colchão e travesseiro ao sol é recomendado para eliminar pelo menos os que estiverem na superfície.*

11

Evitar bichos de pelúcia! Substitua-os por brinquedos de tecido para que possam ser lavados com frequência.

*É recomendável colocá-los em sacos plásticos e só tirá-los na hora da diversão. E, antes de guardá-los novamente, o ideal seria fazer uma nova lavagem. O que não pode é utilizar os bichinhos de pelúcia como peças decorativas, porque eles ficarão infestados de partículas alérgenas.*



12

No quarto de dormir melhor não ter estantes de livros, revistas, caixas de papelão ou quaisquer outros objetos onde possam ser formadas colônias de ácaros e mofo.

ESSE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO,  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.

Conteúdo produzido por:



13

Identificar e eliminar o mofo e a umidade, principalmente no quarto de dormir, reduzindo a umidade a menos de 50%.

*O mofo cresce em vasos de plantas vivas ou artificiais. Então melhor evitar vasos com plantas em áreas úmidas ou dentro do quarto. São também fontes de fungos os humidificadores, aparelhos de ar condicionados com uma má manutenção.*



14

Verifique periodicamente as áreas úmidas de sua casa, como banheiro (cortinas plásticas do chuveiro, embaixo das pias) e por baixo da lava-louças, lixeiras, ect.

15

Uma solução diluída de água sanitária pode ser aplicada nos locais mofados, até sua resolução definitiva, mesmo porque são irritantes respiratórios.



16

É essencial investigar outras fontes de exposição aos fungos fora do domicílio como creche, escolas e locais de trabalho.

17

Evitar o uso de vassouras, espanadores e aspiradores de pó comuns.

*Eles apenas espalham as impurezas no ar. Prefira pano molhado, com água e produtos de limpeza sem cheiro e aspiradores de alta potência.*

18

Passar pano úmido diariamente na casa ou usar aspiradores de pó com filtros especiais 2 vezes por semana.

*A rotina de limpeza deve ser modificada nos domicílios de pessoas alérgicas. Para elas, produtos de limpeza devem ter o mínimo possível de perfumes. Em alguns casos, é preciso até eliminar o uso de amaciantes na lavagem de roupas. Produtos contendo solventes orgânicos ou fortemente perfumados, incluindo ceras e desinfetantes, estão proibidos.*

**A casa do alérgico deve ser limpa, mas não pode "cheirar limpinho". Por serem menos tóxicos em suas composições, os produtos de limpeza caseiros à base de sabão de coco, vinagre, limão, bicarbonato e glicerina ajudam quem precisa enfrentar mofo, poeira e sujeira.**



19

**Afastar o paciente alérgico do ambiente enquanto se faz a limpeza**

*Os sintomas da rinite podem piorar durante ou após a limpeza de sua casa, pois as atividades de aspirar, varrer e tirar pó podem impulsionar a poeira que causa a alergia no ar, facilitando sua inalação. Sendo assim, sempre que terminar a limpeza de sua casa saia para fazer um breve passeio até que tudo volte ao normal.*

**SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:**



**OTO-SP OTORRINOLARINGOLOGIA**



**@OTOSPOTORRINOLARINGOLOGIA**



**OTO-SP OTORRINOLARINGOLOGIA**

## 20

Ambientes fechados por tempo prolongado (casa de praia ou de campo) devem ser arejados e limpos pelo menos 24 horas antes da entrada dos indivíduos com alergia respiratória.

*Manter a casa bem arejada é o melhor conselho para evitar que o mofo se instale nela. O mofo é causado por fungos que se proliferam em recintos quentes e úmidos. Sua presença faz com que a casa apresente aquele odor característico de espaços fechados, muitas vezes associado a “cheiro de coisa guardada por muito tempo”.*



## 21

Evitar animais de pelo e pena, especialmente no quarto e na cama.

*Um engano frequente é achar que animais de pelo curto causam menos problemas para o alérgico. Nas descamações (e não no tamanho ou na quantidade de pelos) e nos excrementos é que se encontram os alérgenos mais importantes do animal. No dia a dia, será necessário evitar beijar ou aproximar o nariz da pelagem do pet e mantê-la sempre curta e limpa.*



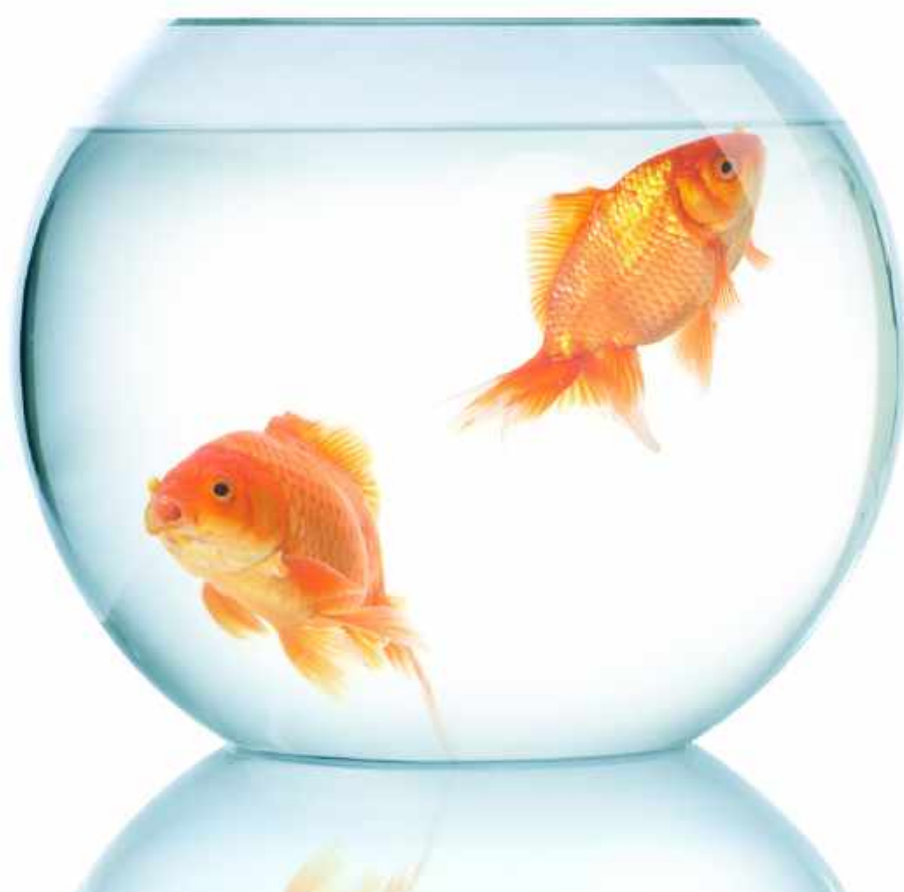
22

Se for impossível, restringir o animal a uma única área da moradia e utilizar purificadores HEPA no quarto da pessoa alérgica.

*HEPA é uma tecnologia empregada em filtros de ar com alta eficiência na separação de partículas e são projetados para reter contaminantes e partículas muito menores do que os filtros de membrana.*

23

Preferencialmente, animais de estimação para crianças alérgicas são peixes e tartarugas.



24

Evitar a exposição aos alérgenos de camundongos e ratos com intervenção profissional integrada aos cuidados de limpeza da moradia; incluindo a colocação de armadilhas, vedação de furos e rachaduras que possam atuar como pontos de entrada e a aplicação de raticida.

## 25

Exterminar baratas e roedores pode ser necessário. Evitar inseticidas e produtos de limpeza com forte odor, usar o método de iscas.

*As baratas são comuns países de clima mais quente e cidades densamente povoadas. Elas crescem em ambientes úmidos (como banheiros e cozinhas) e são mais ativas à noite, portanto, fogem quando uma luz é acesa. As baratas têm uma proteína em suas partes do corpo, saliva e resíduos que podem desencadear sintomas alérgicos e asma mesmo depois de estarem mortas.*



## 26

Remover o lixo e manter os alimentos fechados e acondicionados, não armazenar lixo dentro de casa pois estes fatores atraem os roedores.

ESSE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO,  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.

Conteúdo produzido por:



Dar preferência às pastas e sabões em pó para limpeza de banheiro e cozinha.



## 28

Evitar talcos, perfumes, desodorantes, principalmente na forma de sprays.

*O spray e o talco ficam mais tempo no ar e mais facilmente entrarão em contato com a mucosa do nariz. Crises de rinite podem ser desencadeadas por perfumes, mas isso não quer dizer que sejam alérgicos ao produto. O odor que irrita o nariz e causa os espirros, coriza, obstrução nasal.*

# 29

Não fumar e nem deixar que fumem dentro da casa e do automóvel. O tabagismo pré-natal, perinatal e pós-natal está associado a problemas respiratórios futuros nas crianças.

*Bebês expostos a 20 ou mais cigarros por dia estavam três vezes mais suscetíveis a desenvolver rinite alérgica!*



# 30

Evitar banhos extremamente quentes e oscilação brusca de temperatura. A temperatura ideal da água é a temperatura corporal.

*A água gelada contrai os vasos sanguíneos que estavam dilatados amenizando os incômodos causados pela alergia.*

# 31

Dar preferência à vida ao ar livre. Esportes podem e devem ser praticados, evitando-se dias com alta exposição aos pólenes ou poluentes em determinadas áreas geográficas.



Recomenda-se aos pacientes alérgicos ao pólen manter as janelas da casa e do carro fechadas durante o dia, abrindo-as à noite (menor contagem de pólen).

*Nas regiões de clima temperado é frequente as crises de alergia, especialmente na primavera quando, além da mudança de temperatura durante o dia, contém uma quantidade aumentada de pólen. Apesar das pessoas serem alérgicas o ano inteiro, na primavera os sintomas são mais frequentes.*



Os sistemas de ventilação de casa e do carro devem ser equipados com filtros especiais para pólen.

*O filtro de cabine está presente em praticamente todos os carros produzidos a partir do ano 2000, com ou sem ar condicionado.*

34

Máscaras protetoras e óculos são úteis aos alérgicos a pólen.



35

Os pólenes podem ser transportados para dentro de casa nas roupas e em animais domésticos.

*As maiores concentrações de pólen podem ser encontradas na região de parques, terrenos baldios, campos e ambientes rurais. Em cidades com poucas áreas verdes, como São Paulo, é insignificante a quantidade de pólen no ar.*

36

Evite deixar as roupas para secarem ao ar livre se você é alérgico a pólen, se possível use secadora automática.



**Quer ter mais informações sobre saúde e melhorar sua qualidade de vida?**

**Acesse nosso site:**

**[WWW.OTO-SP.COM.BR](http://WWW.OTO-SP.COM.BR)**



37

Evitar atividades externas nos períodos de alta contagem de pólen, entre 5 e 10 horas da manhã e em dias secos, quentes e com ventos.

*Clima seco promove a dispersão de pólen. Uma ventania pode transportar o polén a uma distancia de 150km!*



38

Manter os filtros dos aparelhos de ar condicionado sempre limpos. Se possível limpe-os mensalmente.

*O maior problema do ar condicionado são os fungos, bactérias e ácaros que se acumulam nos ductos do ar-condicionado e se proliferam no ar. A manutenção, quando não realizada adequadamente, pode ocasionar ressecamento e irritação das vias aéreas e, com isso, proporcionar o que chamamos de "síndrome do edifício doente", na qual as infecções respiratórias são propagadas entre colegas de trabalho por causa do ar contaminado.*

# 39

Evitar a exposição a temperatura ambiente muito baixas e oscilações de temperatura.

*O choque térmico causado por mudanças bruscas da temperatura pode desencadear uma crise de rinite em pessoas que são mais suscetíveis.*



# 40

Lembrar que o ar condicionado é seco e pode ser irritante.

*A solução é manter nesse ambiente umidificadores e as pessoas que frequentam o local devem realizar ingestão hídrica contínua*

ESSE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO,  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.

Conteúdo produzido por:





## CONHEÇA A OTO-SP

Acesse o site: [WWW.OTO-SP.COM.BR](http://WWW.OTO-SP.COM.BR)

**Tenha acesso a informações baseadas em estudos científicos, desenvolvida por nosso time de especialistas.**

Siga-nos nas redes sociais:



@OTOSPOTORRINOLARINGOLOGIA

## CONHEÇA A EQUIPE OTO-SP



Dra. Giseli Rebechi  
Otorrinolaringologista



Dr. Elias Lobo Braga  
Otorrinolaringologista



Dr. José Emmanuel Burle Neto  
Otorrinolaringologista



Dr. Torcuato Sanchez  
Otorrinolaringologista

# Referências:

Rubini, N et al. Practical guide to environmental control for patients with allergic rhinitis. *Arq Asma Alerg Imunol* 2017;1(1):7-22.

Sole D et al, 2017, - IV Brazilian Consensus on Rhinitis - an update on allergic rhinitis, *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*.

Mello Jr JF; Mion O; Andrade N. et al. Brazilian Academy of Rhinology position paper on topical intranasal therapy. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*. vol.79 no.3 São Paulo May/June 2013.

Fokkens W.J. et al , 2017, Non-allergic rhinitis: Position paper of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology.