Rinite Alérgica

Rinite alérgica é uma **reação do nariz a substâncias do ambiente** (como poeira, pólen, mofo ou pelos de animais). É muito comum e pode atrapalhar o sono, o trabalho e os estudos. **Com o tratamento certo, os sintomas podem ser bem controlados.**

Sintomas Mais Comuns

Nariz entupido e coriza — nariz escorrendo ou obstruído, espirros frequentes ao acordar ou perto de gatilhos como poeira e animais

Coceira e olhos lacrimejando — coceira no nariz, olhos ou garganta, olhos vermelhos e lacrimejantes

Impacto no dia a dia — dificuldade para dormir, cansaço e falta de concentração

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Como Melhorar Sua Casa

Use **capas impermeáveis no colchão e travesseiro**. Lave lençóis toda semana em água quente (acima de 55°C). Evite tapetes e cortinas grossas

Use pano úmido para limpar em vez de vassoura. Fique longe durante a limpeza e por 20 minutos depois. Prefira aspirador com filtro HEPA

Tome banho e troque de roupa ao chegar em casa. Mantenha janelas fechadas durante o dia se tiver alergia a pólen

Não fume dentro de casa ou do carro. Evite animais no quarto e na cama. Limpe os filtros do ar-condicionado regularmente

Quando Procurar o Médico Novamente

- Sintomas não melhoram com o tratamento em 2 a 4 semanas
- Precisa usar descongestionante nasal com frequência
- Sintomas atrapalham muito o sono ou o trabalho
- Secreção amarela ou esverdeada (pode ser sinusite)
- Sangramento nasal frequente
- Sintomas só de um lado do nariz

Lavagem Nasal e Medicamentos

Lavagem nasal com soro fisiológico 0,9% todos os dias alivia os sintomas e reduz a necessidade de remédios. Seguro para todas as idades. Incline a cabeça, aplique na narina de cima e repita do outro lado.

Para sintomas leves: anti-alérgico em comprimido (loratadina, cetirizina) ao surgir sintomas. **Para sintomas frequentes:** spray nasal com corticoide (beclometasona, budesonida) diariamente — efeito máximo após 2 semanas. Seguro por tempo prolongado. Aponte o bico para a **lateral do nariz**, não para o centro.

⚠️ **Descongestionante nasal** só pode ser usado por no máximo **3 a 5 dias**, senão piora a obstrução.