

Jogos e conselhos sobre a alergia!

Os passatempos da Dra. LETI



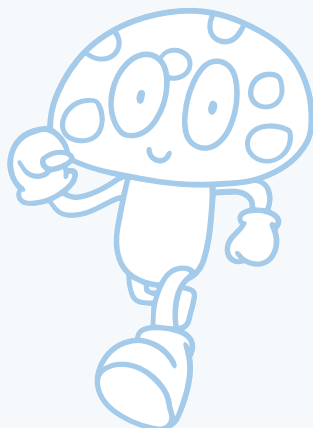
Pinta os alergénios!

Pinta os alergénios

Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**



Pólenes



Fungos



Ácaros

LETIPharma
desde 1919

Podes começar a colorir!

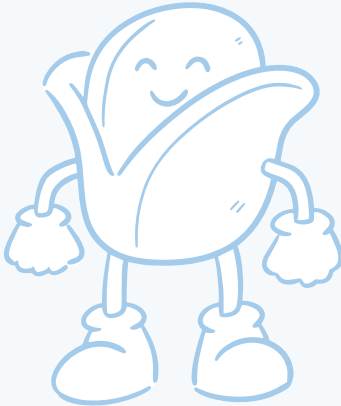


Usa os teus lápis de cor para colorir todos os alergénios e descobre mais sobre cada um deles





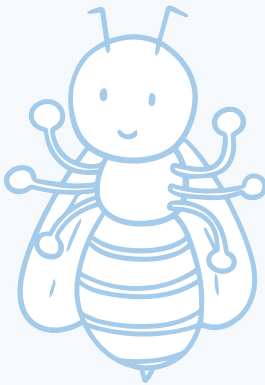
os



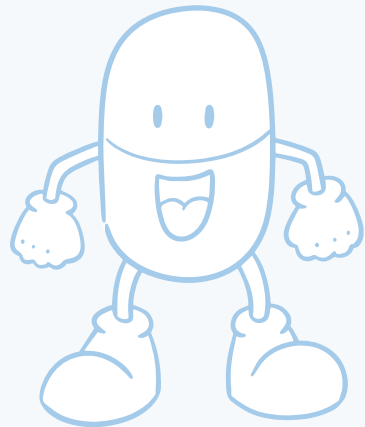
Alimentos



Animais



Himenópteros



Medicamentos

Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**

PÓLENES

De pequenas dimensões (invisíveis ao olho humano), os **pólenes** são libertados pelas **plantas produtoras** e podem ser transportados pelo ar (dispersão), percorrendo distâncias consideráveis. Quando a concentração de grãos de pólen no ar atinge determinados níveis, as pessoas com alergia a estes grãos desenvolvem **doenças alérgicas**.

São muitas as pessoas que sofrem ou estão em risco de sofrer de distúrbios alérgicos. Geralmente começa durante a infância e juventude, embora esteja presente em todas as idades. Os grãos de pólen libertados pelas plantas que nos rodeiam, depositam-se nos nossos olhos, nariz, boca e trato respiratório. Para quem sofre de alergias, estes grãos podem causar inflamação: rinoconjuntivite e, algumas vezes, asma.

PRINCIPAIS ESPÉCIES DE PÓLENES



Artemisia
(*Artemisia vulgaris*)



Aligustre
(*Ligustrum vulgare*)



Salsola
(*Salsola kali*)



Bétula
(*Betula alba*)



Gramíneas
(*Lolium perenne*)



Oliva
(*Olea europaea*)



Cipreste
(*Cupressus arizonica*)





Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**

FUNGOS

Muitas pessoas acham que têm alergia à humidade, porque apresentam sintomas quando o dia está nublado, quando chove ou quando neva. A alergia à humidade é, na verdade, **alergia aos esporos dos fungos** ambientais que se desenvolvem nestas condições. O nível de humidade pode influenciar também outros tipos de alergia, como a alergia provocada por ácaros ou por algum tipo de pólen.

Os fungos são organismos microscópicos que crescem em locais húmidos e geram partículas chamadas esporos.

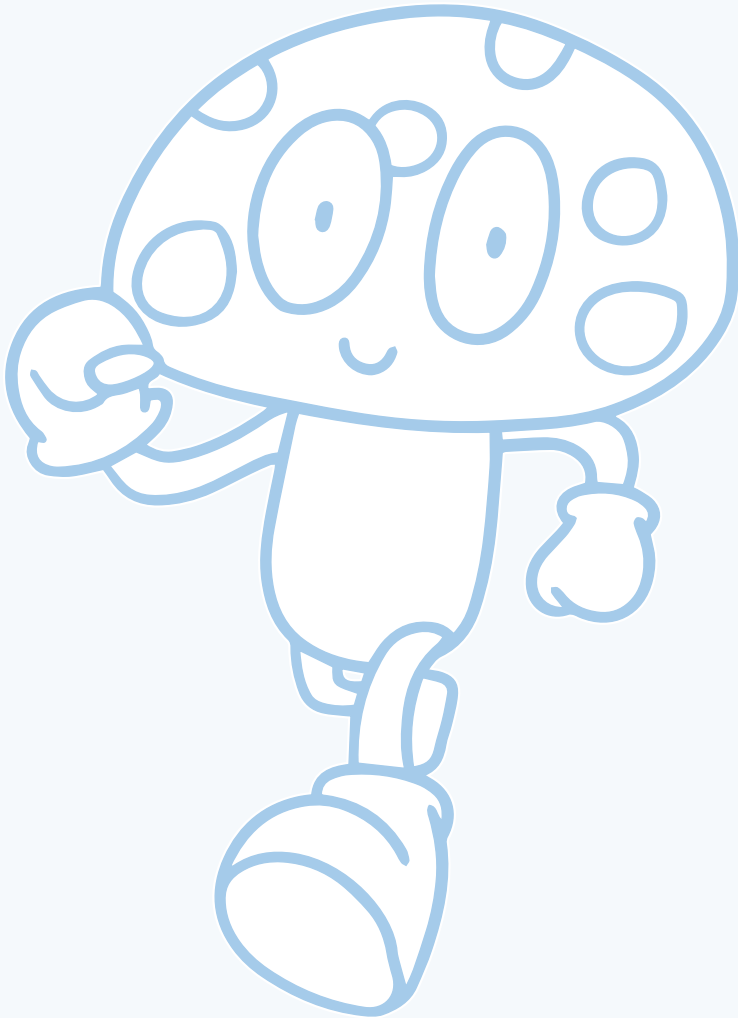
Principais espécies de fungos:

- *Alternaria alternata*
- *Cladosporium herbarum*
- *Aspergillus fumigatus*
- *Penicillium chrysogenum*



A CONCENTRAÇÃO DE ESPOROS NO AR DEPENDE DA METEOROLOGIA:

- O tempo húmido favorece o crescimento.
- O tempo soalheiro e ventoso favorece a libertação de esporos.
- A presença de neve diminui o crescimento e a libertação de esporos.
- Em climas quentes e húmidos, os fungos estão presentes ao longo de todo o ano.
- Os sistemas de ar condicionado favorecem a dispersão dos esporos de fungos que cresceram na água proveniente do processo de desumidificação.



Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**

ÁCAROS

São muitas as espécies de ácaros descritas como presentes no pó doméstico, embora as principais sejam a *Dermatophagoides pteronyssinus*, a *Dermatophagoides farinae* e *Euroglyphus maynei*. Estas espécies de ácaros alimentam-se principalmente de escamas humanas, por isso, tendem a encontrar-se em locais onde esta comida é abundante (colchões, almofadas, mantas, edredons, pelo...). Outras espécies de ácaros (*Tyrophagus*, *Lepidoglyphus*, *Glycyphagus*...) conhecidas como “ácaros de armazenamento”, alimentam-se de restos orgânicos, fungos; pelo que é fácil encontrá-los em despensas, cozinhas e no chão.

Os ácaros são pequenos artrópodes, extraordinariamente diversificados e abundantes na natureza. Atualmente, estão identificadas mais de 30.000 espécies de ácaros, embora o número de espécies por identificar seja muito maior.



PRINCIPAIS ESPÉCIES DE ÁCAROS:



Acarus siro
(Linneo, 1758)



Dermatophagoides pteronyssinus
(Trouessart, 1897)



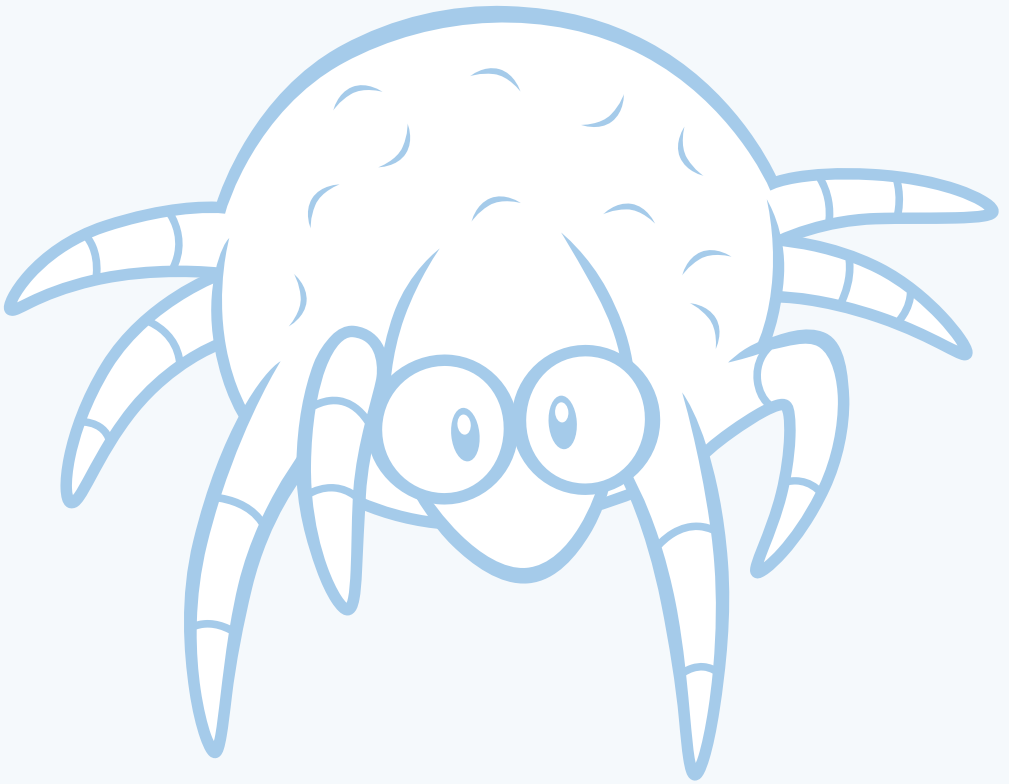
Dermatophagoides farinae
(Hughes, 1961)



Lepidoglyphus destructor
(Schrank, 1781)



Blomia tropicalis
(Bronswijk, Cock and Oshima, 1973)



Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**

ALIMENTOS

Existem diferentes tipos de alergia aos alimentos. Algumas alergias provocam sintomas imediatamente após a ingestão do alimento, geralmente, urticária, angioedema, rinite, broncoespasmos, problemas gastrointestinais, anafilaxia, entre outros. Noutros tipos de alergia, os sintomas demoram mais tempo a aparecer e geralmente são cutâneos, como o agravamento da dermatite atópica, ou digestivos.

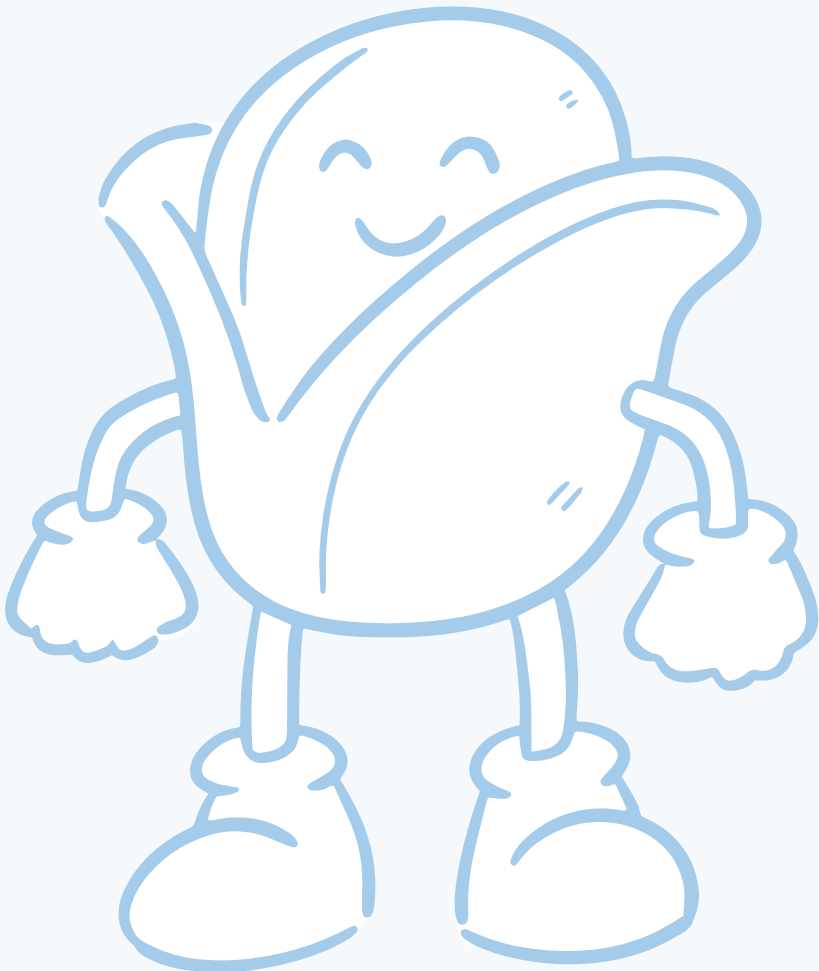
A alergia alimentar é um mecanismo imunológico de hipersensibilidade a um ou vários componentes desse alimento. Os alimentos que provocam mais frequentemente reações alérgicas são o leite, os ovos, os frutos secos e o peixe.



ADULTOS E CRIANÇAS

O leite e os ovos são os alimentos mais associados a alergia nas crianças pequenas. À medida que se cresce, o tipo de alimentos que provocam alergia varia, sendo os frutos secos, peixe e marisco os alimentos que mais provocam alergia em doentes adultos.

Uma parte significativa das crianças que sofrem de alergia alimentar durante a primeira infância naturalmente desenvolve tolerância a esse alimento nos primeiros anos de vida.



Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**

ANIMAIS

Praticamente qualquer animal pode causar alergia em pessoas predispostas. Cães e gatos são a causa mais frequente, pois são os animais domésticos mais comuns em nossas casas.

As pessoas alérgicas apresentam sintomas com contato com a pele e / ou inalação de proteínas produzidas pelo animal, principalmente as presentes na saliva, secreções sebáceas e excrementos. Os sintomas podem variar de rinoconjuntivite, inflamação palpebral e facial, urticária, a crises de broncoespasmo.

As proteínas no pelo dos animais domésticos são uma das fontes de alergénios mais potentes em locais fechados.

Para haver sensibilização, nem sempre é necessário o contacto continuado com animais. Os sintomas podem aparecer pelo simples facto de se estar num local onde esteve um animal.



SABIAS QUE...

Os pêlos de animais não são os principais produtores de sintomas alérgicos, mas sim a caspa. As escamas do pêlo são impregnadas de proteínas das secreções sebáceas e também da saliva, devido ao hábito de lamber (principalmente gatos). Quando a pele é renovada, saem escamas muito pequenas que flutuam facilmente e são muito voláteis. Devido ao seu pequeno tamanho, eles também são inalados com grande facilidade, progredindo sem dificuldade em direção à árvore brônquica. Nos roedores, a principal causa dos sintomas é a urina.



Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**

HIMENÓPTEROS

Algumas pessoas podem desenvolver uma reação alérgica quando o seu sistema imunológico reage ao veneno. A probabilidade de desenvolver reações alérgicas aumenta de acordo com o número total de picadas que uma pessoa sofre. Se a picada for de abelha, pode tentar remover o ferrão. Deste modo reduz-se a quantidade de veneno injetado.

As picadas de insetos, como abelhas e vespas, geralmente provocam reações locais com vermelhidão e dor no sítio da picada.

AS ABELHAS E AS VESPAS

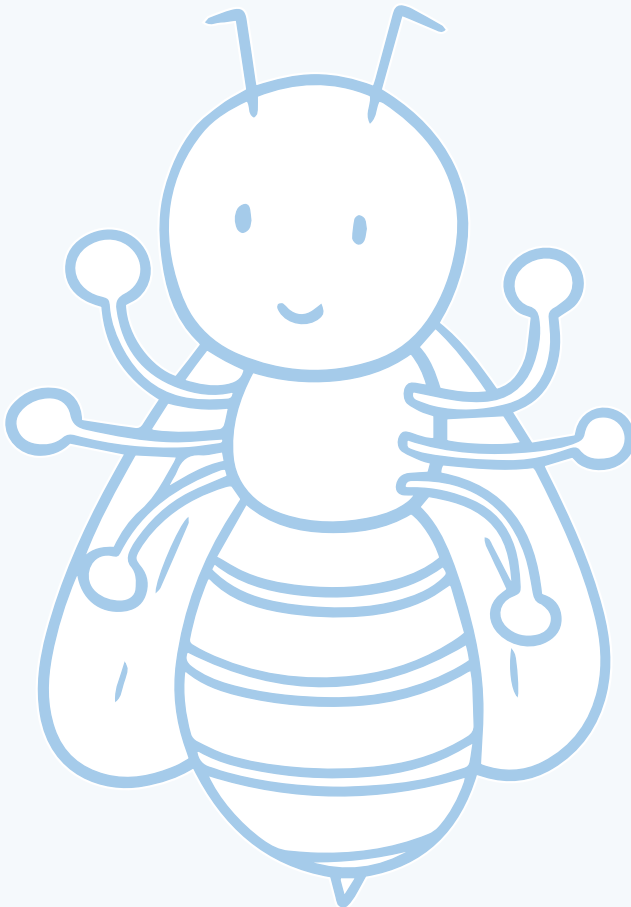


A espécie de abelha mais abundante em Portugal é a abelha doméstica (*Apis mellifera*), que é a espécie que produz mel através do pólen das flores.



As espécies mais abundantes de vespa em Portugal são a vespa-do-papel-europeia (*Polistes dominula*), a vespa comum (*Vespula vulgaris*) e a vespa germânica (*Vespula germanica*).





Mostra toda a tua criatividade e pinta os desenhos de **alergénios**

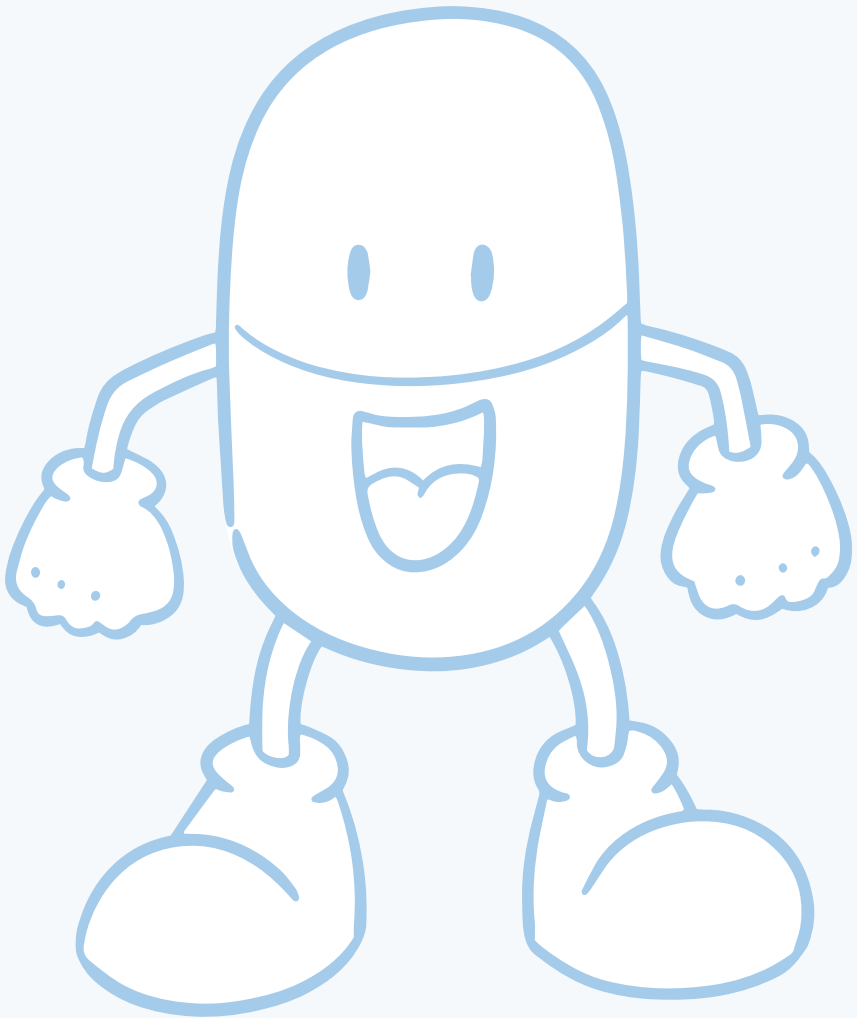
MEDICAMENTOS

Eis algumas dicas para lidar com este tipo de reações:

- Utilize apenas os medicamentos de que realmente precisa e durante o tempo necessário. Recomenda-se que não se automedique.
- Pare de tomar a medicação se notar tonturas, inflamação do rosto ou de outras partes do corpo, erupção cutânea etc.
- Use produtos que contenham um único ingrediente ativo, tanto quanto possível.
- Conserve as bulas dos medicamentos tolerados e dos medicamentos suspeitos de terem produzido uma reação alérgica.
- Se é alérgico a algum medicamento, deve estar ciente de que a mesma substância pode fazer parte de outras formulações comerciais.
- Sempre que haja suspeita de alergia a medicamentos, deve contactar um especialista para confirmar/descartar a hipótese de alergia.



É uma reação adversa à toma de uma substância, com um mecanismo imunitário do organismo. Geralmente, só se é alérgico a medicamentos com os quais já se teve contacto, mas há situações em que a sensibilização ocorre com outros medicamentos ou mesmo com outro tipo de produtos que tenham uma estrutura química semelhante.





curatualergia

Dra. Leti

Entre em **curatualergia** e descubra a secção dedicada à alergia dos mais pequenos da casa.

Um espaço pensado para crianças, onde estas encontrarão mais jogos e passatempos. Um lugar para aprender hábitos saudáveis. Um recanto cheio de informação didáctica para grandes e pequenos.

Recomende o site aos pais dos seus pequenos doentes e ajude-os a controlar melhor a sua alergia!

As dicas mais úteis para os seus doentes com alergia...



Ao pólen

Protege-te bem durante o período de pico da polinização, especialmente em dias de vento.



Aos ácaros

Não guardes roupa molhada no armário mantém-o bem fechado.



Aos fungos

Mantém seco o espaço em redor do chuveiro e da banheira.



Ao pelo de animais

Se vives com animais, lava-os uma ou duas vezes por semana.



Às abelhas ou vespas

Se houver uma vespa ou abelha por perto ou sobre a pele, evita fazer movimentos bruscos.



7SDPG098 Julho 2020

Laboratórios LETI, S.L.U.

Gran Via des les Corts Catalanes, 184
Tel. 902 902 682 | Fax. 902 104 061
alergia@leti.com www.leti.com

Com a colaboração:

Dra. Paula Toyos González
Unidade de Alergia Pediátrica
Hospital Universitario Central de Asturias



LETIPharma
desde 1919