



Sociedade  
Portuguesa  
Alergologia  
Imunologia  
Clínica

# Manual Educativo do Doente

## Outros títulos disponíveis:

Alergénios domésticos  
Alergénios – ambiente exterior  
Alergénios e aditivos alimentares  
Agentes etiológicos  
da asma ocupacional  
Alergia alimentar  
Alergia ao látex  
Alergia a fármacos  
Alergia a venenos  
de himenópteros  
Anafilaxia  
Imunoterapia  
Asma brônquica  
Asma ocupacional  
Asma e gravidez  
Asma na criança  
Sibilância e asma no lactente  
Asma induzida pelo exercício  
Infecções recorrentes  
Rinite  
Tosse  
Urticária  
Eczema atópico  
Dermatite de contacto alérgica



Responsabilidade  
e apoio científico:



Sociedade  
Portuguesa  
Alergologia  
Imunologia  
Clínica

Também disponível  
em formato electrónico  
em [www.spaic.pt](http://www.spaic.pt)

Parceria

 Schering-Plough

Coordenador:

Dr. Celso Pereira

Autores:

Dra. Alice Coimbra  
Dra. Amélia Spinola Santos  
Dra. Anabela Lopes Pregal  
Dra. Ângela Gaspar  
Dra. Beatriz Tavares  
Dr. Celso Pereira  
Dra. Cristina Santa Marta  
Dra. Elisa Pedro  
Dra. Emília Faria  
Dra. Fátima Ferreira Jordão  
Dra. Francisca Carvalho  
Dra. Isabel Carrapatoso  
Dr. José Luís Plácido  
Dra. Leonor Cunha  
Prof. Manuel Branco Ferreira  
Dr. Mário Miranda  
Dr. Mário Morais de Almeida  
Dra. Paula Alendouro  
Dra. Paula Leiria Pinto

## Prevenção da alergia no recém-nascido

**As doenças alérgicas têm vindo a aumentar nos últimos anos, sobretudo nas crianças. Nas famílias em que existem doentes alérgicos é frequente surgirem novos casos de alergia, pelo que é sensato aconselhar algumas medidas preventivas ou de minimização desse risco.**

## Então, como podemos prevenir as alergias?

Existem determinadas medidas que podem reduzir ou pelo menos tentar atrasar o aparecimento da asma brônquica e de outras doenças alérgicas, nos filhos de pais alérgicos.

## Prevenção da alergia alimentar

Os alimentos podem causar reacções alérgicas graves, com risco de vida para a criança. A melhor estratégia para prevenir a alergia alimentar é evitar o contacto precoce com os alimentos.

**Medidas aconselhadas para prevenir a alergia alimentar:**

- aleitamento materno durante pelo menos 4 a 6 meses
- no caso de não ser possível o aleitamento materno, deve falar com o seu médico para dar ao seu filho um leite especial, ou seja um leite extensamente hidrolisado.
- a introdução de novos alimentos só deve ser realizada após os 6 meses.
- os alimentos devem ser introduzidos um de cada vez para poder identificar

os alimentos que causam reacção e eliminá-los.

- entre os 6 e os 12 meses, os alimentos aconselhados são os vegetais, o arroz, a carne e a fruta. Evitar a ingestão de frutos tropicais e kiwi.
- entre os 12 e os 24 meses, temos o leite, o trigo, o milho, os citrinos e a soja, que devem ser introduzidos cada 15 dias ou mensalmente.
- após os 2 anos, é possível a introdução do ovo, peixe e amendoim.

Estas medidas permitem reduzir o aparecimento de alergia alimentar e eczema nas crianças nascidas de pais com alergias.

## Prevenção da alergia a inalantes

Os recém-nascidos e as crianças pequenas passam grande parte do dia a dormir. Temos que dar especial atenção ao ambiente que rodeia a criança, ou seja, a cama e o quarto de dormir. A principal causa de alergia na criança é a exposição aos ácaros do pó doméstico.

**As medidas aconselhadas para evitar a exposição aos ácaros do pó doméstico são:**

- utilização de colchões recentes (com menos de um ano)
- colocação de coberturas anti-ácaros nos colchões e almofadas (deve falar com o seu médico assistente)
- utilizar lençóis de algodão / não utilizar lençóis de flanela
- utilizar *edredon* ou cobertor sintético / não utilizar *edredon* de penas ou cobertor de lã
- lavagem da roupa da cama e das coberturas plásticas com água a 60°C, cada 7 dias

- remover do quarto e da cama os peluches ou objectos que acumulem pó (ex. livros)
- tirar do quarto as alcatifas ou carpetes

Em relação ao contacto das crianças com os animais domésticos devemos:

- desaconselhar a presença de cães e/ou gatos em casa, sobretudo nos primeiros anos de vida

Com estas medidas pretendemos que a criança não venha a desenvolver alergia a fâneros dos animais domésticos (ex. gato, cão).

**Nos casos em que há cães e/ou gatos em casa:**

- não é defensável a sua remoção
- mas, não devem permanecer no quarto de dormir da criança

## Prevenção da asma

A asma tem sido associada à alergia, à exposição ao tabagismo passivo, ou seja, ao fumo do tabaco e às infeções respiratórias. O tabagismo passivo, ou seja a exposição ao fumo do tabaco é também uma causa reconhecida de doença respiratória crónica e de infeções respiratórias, na criança.

**Para reduzir o risco de asma é aconselhável adoptar:**

- as medidas de prevenção da alergia a inalantes (ver: medidas de prevenção de exposição aos ácaros do pó e animais domésticos)
- evicção do tabagismo passivo
- mãe: não deve fumar durante a gravidez nem após o parto
- outros membros da família: não devem fumar em casa

- o aleitamento materno deve ser feito nos primeiros 6 meses porque protege os bebés das infeções respiratórias, através da passagem de agentes de defesa da mãe para o filho
- permanência em casa / evitando os infantários até aos dois anos de idade pois também reduz o número de infeções respiratórias

## Conclusão

A instituição de medidas preventivas é o único meio disponível para inverter a tendência de aumento das doenças alérgicas. Os pais com doença alérgica e/ou asma brônquica, devem por esse motivo seguir as recomendações apresentadas.

Tendo por base os conhecimentos actuais, algumas destas recomendações devem ser generalizadas a todas as crianças, tais como a evicção da exposição ao tabagismo passivo pré e pós-natal, o encorajamento do aleitamento materno durante pelo menos 4 a 6 meses e a evicção do contacto com os animais domésticos, sobretudo nos primeiros anos de vida da criança.

