

Prevenção é o melhor remédio para alergias

Vacinas ajudam a reduzir reação

As vacinas representam hoje um grande aliado na luta contra as reações alérgicas. O objetivo da chamada imunoterapia é melhorar a resposta imunológica da pessoa para as substâncias que provocam alergia — torná-las menos sensíveis aos alérgenos. Os especialistas garantem que, quando indicadas e bem preparadas, as vacinas conseguem induzir uma resposta satisfatória em pouco tempo: os alérgicos começam a sentir melhoras em aproximadamente três meses até os sintomas desaparecerem quase totalmente cerca de dois anos depois.

“As vacinas são preparadas a partir da substância alérgica purificada”, ensina o alergista Gilberto Pradez, diretor do Pró-Alérgico. Ele explica que o imunoterápico tem que ser feito dentro da chamada faixa de BIER — que varia com a idade —, para conseguir a imunização. “Abaixo desse valor é subestimulante, não induz a resposta imune. Acima da faixa, leva à tolerância imunológica, em que o organismo não consegue responder”, esclarece.

Artifícios — Pradez diz que alguns artifícios permitem uma liberação mais lenta do imunoterápico, produzindo uma resposta melhor. “O uso do aldeído glutárico permite polimerizar os alérgenos — aglutiná-los em uma grande cadeia molecular —, permitindo que o preparado fique depositado sob a pele por longo tempo”, aponta. “Com isso, consegue-se injetar maiores concentrações da vacina com menor número de picadas e menos sofrimento para o paciente.”

O médico informa que existem também as alginato-vacinas, feitas a partir de um colóide (alginato) extraído de algas. O preparado com o colóide é injetado no músculo para retardar sua absorção. “As vacinas são aplicadas semanalmente durante oito meses a um ano e meio, mas já nos primeiros três meses, a pessoa começa a sentir melhoras no sintoma”, assegura Pradez. “Raros são os casos que levam de dois a três anos para atingir uma boa resposta.”

O alergista diz que começam a surgir novas vacinas — acetiladas — que podem ser aplicadas só uma vez por mês. “O ácido acético forma um grumo com o preparado, que se aloja no músculo por 30 dias até ser totalmente absorvido”, descreve. Mas, infelizmente, essas vacinas ainda não estão disponíveis no país.

ALICIA IVANISSEVICH

Uma brusca mudança de clima e os primeiros espirros aparecem. Nesta época do ano, as crises alérgicas crescem em ritmo alarmante. O confinamento em lugares fechados, a falta de ventilação, a maior exposição à poeira domiciliar — repleta de ácaros —, o uso de roupas guardadas — mofadas e empoeiradas — por longos meses de calor e o maior contato com o ar frio que irrita as vias aéreas compõem o ambiente ideal para desencadear uma reação alérgica. Nada, entretanto, que boas medidas de prevenção não possam controlar ou até mesmo evitar.

No país, não são poucos os que sofrem do problema: aproximadamente 30% da população têm algum tipo de alergia. A mais comum é a rinite, que se caracteriza por coriza, coceira no nariz, obstrução nasal e espirros. O segundo lugar em casos é ocupado pela asma brônquica, que afeta 10% das pessoas — aproximadamente 15 milhões de brasileiros.

Componentes — As alergias atingem adultos, idosos e crianças de qualquer raça na mesma proporção. “A reação alérgica tem um componente hereditário e outro ambiental”, afirma o alergista e imunologista Gilberto Pradez, diretor da Clínica Pró-Alérgico.

“Se o pai e a mãe forem alérgicos, os filhos terão uma probabilidade de 25% a 50% de apresentar o problema”, aponta o médico. “Mas o ambiente em que a criança vai viver também é fundamental: o constante contato com substâncias alérgicas (capazes de provocar alergia) só contribui para agravar as reações”, avisa.

Tipos de reação — Pradez explica que há quatro tipos de reação imunológica (resposta do sistema imune). A do tipo 1 ou reação imediata é um processo inflamatório, provocado pela

produção de histamina. Ao ser liberada, esta substância causa prurido (coceira), dilatação dos vasos sanguíneos, edema (inchaço), estimulação das glândulas mucóides e espasmo (contração) dos brônquios.

A reação do tipo 2 ou citolítica provoca o rompimento da célula. “Esta resposta imunológica é comum em transfusões sanguíneas, quando a pessoa recebe o sangue de um doador com fator Rh diferente do seu”, exemplifica Pradez.

A alergia do tipo 3 é provocada por um anticorpo chamado de imunoglobulina G (IgG). Os alérgenos que entram no tubo digestivo acabam formando complexos (antígeno-anticorpo) com essas imunoglobulinas, desencadeando a reação.

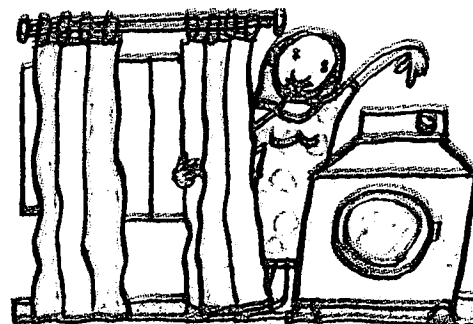
“A reação do tipo 4 é provocada pela liberação de linfócitos (um tipo de glóbulos brancos) que atacam qualquer corpo estranho ao organismo”, descreve o imunologista. “É o tipo de resposta que acontece em pessoas que sofreram transplantes de órgãos, ou que têm uma doença auto-imune, ou ainda, que apresentam uma dermatite de contato”, conta.

Combinação — Pradez diz que 96% das alergias são do tipo 1 e aproximadamente 3%, do tipo 3. “Mas as reações não ocorrem em compartimentos estanques. Podem se apresentar de forma combinada, como no caso de uma asma infecciosa, em que há uma reação do tipo 1 e outra do tipo 4, para atacar os vírus ou as bactérias responsáveis pela infecção”, esclarece.

O tratamento das alergias respiratórias e de uma série de reações dermatológicas, segundo o médico, consiste em minimizar o contato com as substâncias alérgicas. “Uma das maiores causas de rinite e de asma é o colchão, que acumula poeira, ácaros e mofo”, adverte. “Não é à toa que a maioria das reações ocorre durante a noite.”

Pradez avisa que o sucesso do tratamento depende basicamente do controle ambiental, que deve ser seguido à risca. (veja as medidas de prevenção no quadro abaixo)

AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

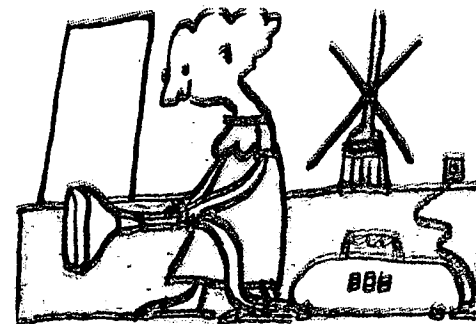


■ Forre colchões e travesseiros com material impermeável (vulcanapa, vulcouro, courvin, napa ou plástico). Almofadas e sofás devem ter o mesmo tratamento. As cortinas devem ser lavadas com frequência. Não sente ou deite sobre tapetes.

■ Limpe diariamente sua casa. Use pano úmido ou aspirador de pó, mas nunca vassoura, espanador, escova ou panos secos. O alérgico não deve permanecer em casa nos dias de limpeza.

■ Os filtros de ar condicionado e as pás dos ventiladores devem ser limpos semanalmente.

■ Elimine todos os livros e os brinquedos



expostos. As crianças não devem usar brinquedos de pano ou de pelúcia.

■ Evite ter plantas em casa, sobretudo com xaxim, por causa do mofo.

■ Evite o contato com animais de pelo e pena.

■ Evite ambientes úmidos e o manuseio de objetos e roupas guardadas (mofados e empoeirados) por muito tempo.

■ Não use cobertores de lã, edredons de algodão ou colchas de chenille, nem mesmo entre as cobertas. Use colchas sem pêlos, toalhas ou edredons de nylon.

■ Não use agasalhos de lã, nem mesmo acrílica (não existe lã antialérgica). Só use



agasalhos de flanela, gabardine, veludo, nylon, seda, algodão, couro, pelica, camurça, moleton.

■ Não fume e evite ambientes enfumaçados. Não fique perto de cinzeiros, mesmo com cigarros apagados.

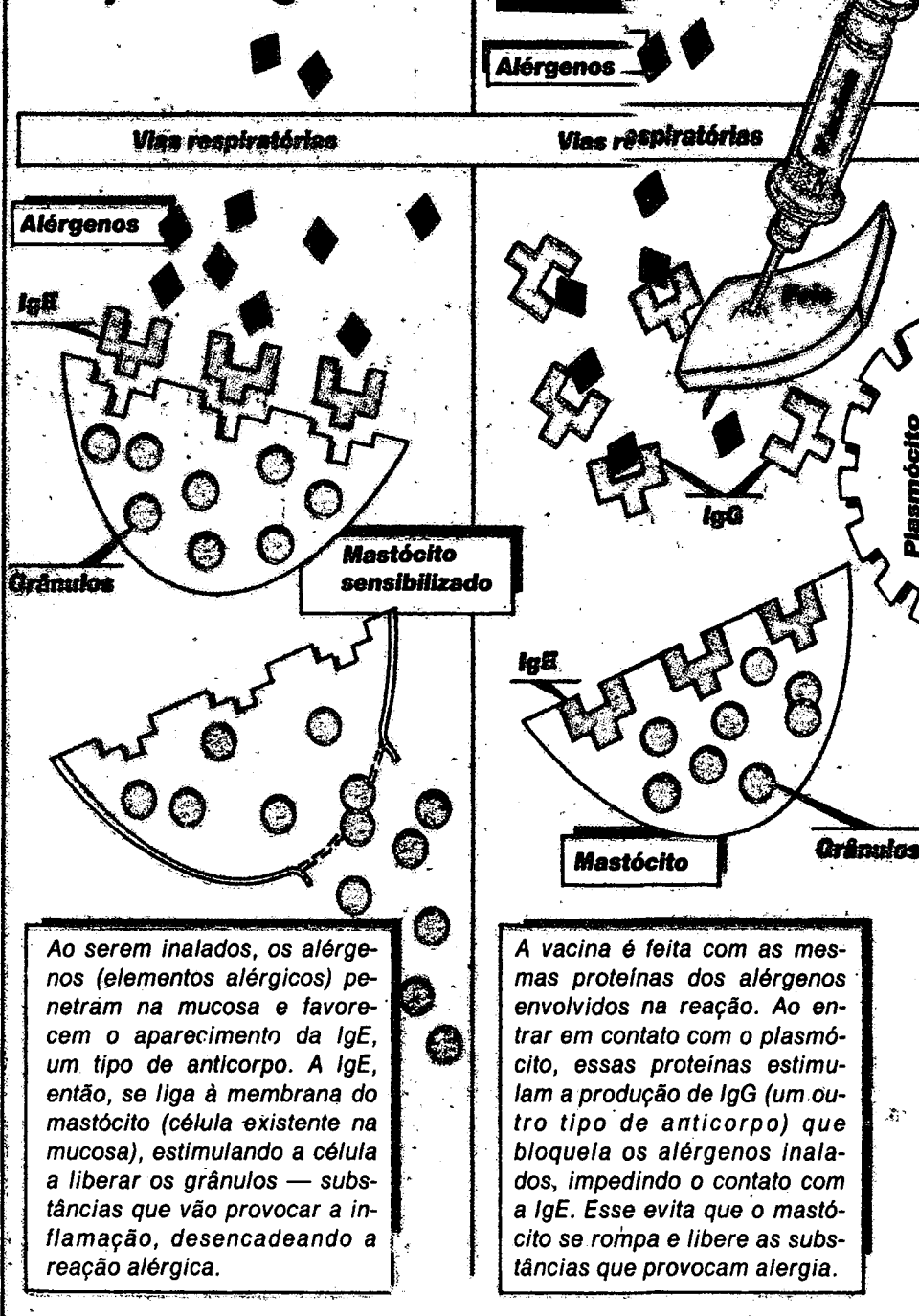
■ Procure atividades ao ar livre e pratique esportes, desde que indicados.

■ Aplique substâncias, como fenol a 5% ou metilolato incolor solubilizado em água, nos locais em que haja desenvolvimento de ácaros e mofos. Não use pastilhas antimoho ou naftalina.

■ Evite frequentar residências fechadas por muito tempo, bibliotecas, sótãos, po-

A RESPOSTA IMUNOLÓGICA

Reação alérgica



Teste de soro dá resultado preciso

Antes de se preparar uma vacina, a pessoa precisa saber a que substâncias tem alergia. Vários testes — cutâneos e sanguíneos — são capazes de determinar a reação — positiva ou negativa — aos alérgenos. Porém, o que melhor consegue dosar quantitativa e qualitativamente as substâncias alérgicas é o chamado MAST (teste alérgico-sorológico múltiplo).

Basta a pessoa fazer um simples exame de sangue. O laboratorista espera o sangue do paciente coagular e depois o coloca na centrífuga para separar o soro. Este, por sua vez, é introduzido em uma canaleta, com 36 pequenas linhas horizontais, cada uma contendo um tipo de alérgeno (penicilina, epitélio de gato, leite, levedura, ácaros, entre outros).

Ao soro, são adicionados um anti-anticorpo, marcado com a enzima peroxidase, e fotorreagentes (luminol, corante vermelho e ácido bórico). Na presença do ácido, o luminol libera fótons (partículas de luz) que durante 30 minutos vão ativar uma película (filme Polaroid).

Os anticorpos do soro reagem com os alérgenos e imprimem no filme linhas brancas (reação positiva) até totalmente pretas (reação negativa). Essa gradação vai determinar não só a que substâncias a pessoa é alérgica, como também o grau da reação: leve, forte ou muito intensa.

Ácaros são os piores inimigos

A alergia

provocada pela poeira domiciliar é a principal causa de asma e rinite. Nessa poeira, vivem seres microscópicos, chamados ácaros, que parecem pequenos carrapatos e se alimentam de descamações de pele. Em uma única grama de poeira, podem ser encontrados até 20 mil ácaros.

São os fragmentos de ácaros mortos e suas fezes que desencadeiam as crises alérgicas. Quando secam, as fezes se fragmentam e se transformam em um pó fino, que se acumula em tapetes, colchões, estofados, cortinas, cobertores e roupas. A suspensão deste pó — quando alguém senta em um sofá, abre uma cortina, vira o colchão ou sacode um cobertor — faz com que ele penetre rapidamente nas vias aéreas, desencadeando, em pessoas alérgicas, tosse, espirros, coceira nasal, lacrimejamento e crises de asma.

Os ácaros crescem e se proliferam sobretudo em regiões de grande umidade e temperaturas quentes (acima de 25 graus centígrados) — condições climáticas típicas do território brasileiro. Acredita-se que esses pequenos seres só não se encontrem nos Pólos Norte e Sul, e que seu número seja bastante reduzido nas áreas de grande altitude.

VERDADES E MENTIRAS

■ Tomar banho frio é bom

NÃO. Pode até ser um crime. Quando a pessoa toma banho frio, libera adrenalina — substância vasoconstritora. Como o organismo trabalha em homeostasia (equilíbrio), logo em seguida ocorre um processo compensador de vasodilatação, com a liberação de histamina — substância que desencadeia a reação alérgica. Além disso, quando se baixa a resistência térmica, a pessoa se torna mais propensa a contrair vírus e bactérias, favorecendo as infecções respiratórias. O banho quente também é contraindicado porque causa vasodilatação. Não pode haver nenhum tipo de choque térmico. **SÓ TOME BANHO MORNTO.**

■ A alergia diminui com a idade

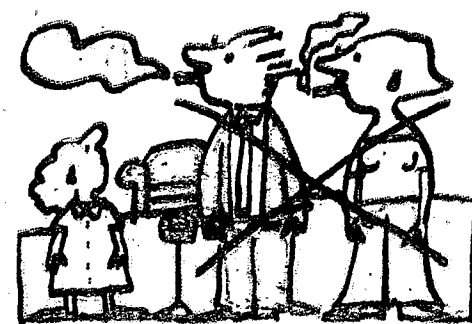
Não. Ao contrário, a sensibilidade tende a se agravar ao longo da vida. As melhoras ocorrem porque as pessoas passam a evitar o contato com as substâncias alérgicas. Mas a carga genética não se altera.

■ Natação é bom para a asma

Não se pode generalizar. Só deve ser feita em água morna e se a pessoa não tiver deformidades torácicas (tórax fundo ou cavado, em tonel e peito de pombo). Durante o exercício, aumenta o consumo de oxigênio e o esforço, piorando a deformidade e agravando o quadro clínico do paciente.

■ A bombinha causa danos ao coração

Nada foi comprovado até agora. Ao contrário, se usada adequadamente, a bombinha pode salvar vidas. Para usá-la, a pessoa tem que sentar em



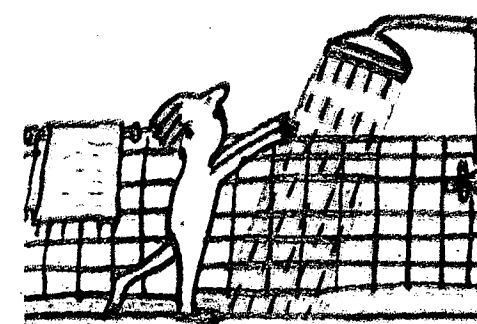
rões, adegas, estábulos, cocheiras e galinheiros.

■ Não aplique nenhum inseticida em sua casa, nem mesmo espirais ou repelentes.

■ Evite qualquer odor ativo, como perfumes, talcos, sabonetes, desinfetantes, ceras, gasolina, querosene, óleo, fumaças em geral, formol, amônia, éter, tinta para paredes, colas. Os efeitos nocivos podem ser observados mesmo depois que o odor desaparece (ação residual).

■ Use sabonetes neutros, desodorantes e xampus sem perfume.

■ Não entre em contato com sabão em



pó, amaciantes de roupa, água sanitária ou qualquer desinfetante. Para a limpeza, use apenas água, sabão de coco, álcool, sapão sem cloro e detergentes biodegradáveis neutros ou naturais.

■ Evite contato com pó de arroz, de giz, de pedra, talco e serragem.

■ Use maquiagem só em forma de creme.

■ Não tome banho frio, sobretudo no inverno, época em que as gripes e infecções respiratórias são frequentes. Em banhos de mar ou piscina, procure se adaptar à temperatura da água para que não ocorram choques térmicos. Só tome banho morno. O banho quente também é prejudicial.