



programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt

👉 www.apifarma.pt/tratardemim

📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

VENCEDOR



Grande
Prémio '16
apce

Tratar de Mim é um programa de literacia em saúde desenvolvido pela APIFARMA - Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica, em parceria com a ANF - Associação Nacional das Farmácias, a DGS - Direcção-Geral da Saúde, o INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed para a consciencialização da população portuguesa para a importância da utilização responsável e segura dos medicamentos não sujeitos a receita médica para o alívio e tratamento dos sintomas de saúde de menor gravidade.

MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS
A RECEITA MÉDICA
PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

Rinite alérgica

Com a chegada da Primavera aumenta a incidência das alergias aos pólenes. Estas alergias manifestam-se através de vários sintomas, nomeadamente, os respiratórios.

A rinite alérgica, vulgarmente designada por febre dos fenos, afecta a qualidade de vida diária e, se não tratada convenientemente, pode originar complicações que vão desde a sinusite à asma.



A rinite alérgica afecta até uma em cada cinco pessoas, principalmente no período da infância, com o problema a diminuir gradualmente quando a pessoa atinge os 30 ou 40 anos, podendo desaparecer completamente em cerca de 10 a 20% das pessoas.

O que posso esperar que aconteça?



A rinite alérgica é uma inflamação da mucosa nasal causada pela exposição ao pólen, ácaros ou pêlos de animais, que ao entrarem em contacto com as vias respiratórias desencadeiam uma reacção imunológica.

Os sintomas mais comuns incluem:

- Corrimento nasal
- Nariz entupido (congestão nasal)
- Comichão no nariz, no céu-da-boca e garganta
- Espirros
- Olhos vermelhos e lacrimejantes

Podem ainda ocorrer:

- Dores de cabeça
- Pieira
- Tosse
- Dificuldade em dormir
- Cansaço



programa
**TRATAR
DE MIM**



Conserve sempre os seus medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças, e verifique regularmente os prazos de validade.

Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos e guarde-os sempre junto do medicamento respectivo.

Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora do prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

Em caso de dúvida sobre sintomas ou diagnóstico consulte o seu médico.

Para mais informações sobre os medicamentos não sujeitos a receita médica aconselhe-se com o seu farmacêutico.

Este folheto está disponível em www.apifarma.pt/tratardemim.

Para mais informações contacte a linha saúde 24: 808 24 24 24

🏠 Rua Pêro da Covilhã, 22,
1400-297 Lisboa Portugal

☎ T. 21 300 50 80

✉ tratardemim@apifarma.pt

🌐 www.apifarma.pt/tratardemim

📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

Referências bibliográficas:

- Rinite. Fundação Portuguesa do Pulmão.

Disponível em: <http://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/> (acedido a: 26/7/2016)

- Alergia a Pólenes. Farmácia Prática, 2008; 17: 1-2.

- Importância da rinite alérgica. Farmácia Prática, 2008; 17: 3-4.

- Moreira Z. Rinite alérgica. Farmácia Técnica, 2005; 2: 1-2.

- Materiais informativos Self Care Forum (<http://www.selfcareforum.org/fact-sheets/>).

O que posso fazer para ficar melhor - agora e no futuro?

O tratamento para a rinite alérgica combina uma série de medidas que incluem evitar os agentes causadores da reacção alérgica e recorrer a alguns medicamentos que podem ajudar a aliviar os sintomas.

Medidas gerais:

- Evite o agente causador da reacção alérgica: para saber o que causa especificamente esta reacção deverá consultar o seu médico e/ou identificar se há alguma época do ano em que os sintomas são mais agudos.
- No caso de ser o pólen o factor desencadeante desta reacção, deve seguir os seguinte conselhos:
 - Manter as portas e janelas de casa fechadas, especialmente em dias quentes ou ventosos;
 - Usar o ar condicionado do carro em vez de abrir as janelas;
 - Usar a máquina de secar roupa em vez de estender a roupa na rua;
 - Usar óculos escuros com protecção lateral;
 - Evitar idas ao campo ou a parques, privilegiando os passeios à beira-mar;
- No caso de serem os ácaros os factores desencadeantes, deve manter a casa livre de pó, eliminar as alcatifas e tapetes e controlar a humidade;
- No caso de serem os pelos dos animais os factores desencadeantes, deve evitar o contacto com os animais, mantendo-os fora de casa.
- Faça, com regularidade, lavagens nasais com soro fisiológico ou soluções salinas.
- Não fume.

Opções de tratamento

As opções de tratamento para a Rinite Alérgica incluem:

Antialérgicos que ajudam a aliviar os sintomas da reacção alérgica.

Corticosteróides que ajudam a controlar a inflamação, aliviando os sintomas.

Poderá ainda ser útil a utilização de **descongestionantes tópicos** para alívio da congestão nasal por curtos períodos de tempo.

Consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto ao modo de utilizar os medicamentos.