

CARTILHA

# Alergias: conheça, identifique e controle

Informações para prevenir e tratar reações alérgicas

**Unimed**  
Fortaleza



# O que é uma alergia?

A alergia é uma reação exagerada do sistema imunológico a substâncias normalmente inofensivas — como poeira, ácaros, pólen, alimentos ou medicamentos. Essa resposta pode causar sintomas de leves a graves, dependendo da pessoa e do tipo de alérgeno.

## Causas mais comuns

- Alimentos: leite, ovos, frutos do mar, nozes, soja, trigo.
- Inalantes: pólen, ácaros, fungos, pelos de animais.
- Medicamentos: penicilina, anti-inflamatórios, anestésicos.
- Outros: picadas de insetos, látex, produtos de limpeza e cosméticos.





## Principais tipos de alergia

- Respiratórias (rinite, asma): espirros, congestão nasal, coceira nos olhos, dificuldade respiratória.
- Alimentares: urticária, inchaço, dor abdominal, vômitos ou diarreia.
- Cutâneas (dermatite, urticária): vermelhidão, coceira, inchaço, lesões na pele.
- A medicamentos: erupções cutâneas, febre, dificuldade respiratória.

**i Anafilaxia é a reação mais grave. Sintomas: dificuldade de respirar, inchaço generalizado, queda de pressão. Requer adrenalina e emergência imediata.**

# Diagnóstico e tratamento

## Como é feito o diagnóstico

- Histórico clínico: identificação dos sintomas e alérgenos.
- Teste cutâneo: aplicação de pequenas doses de alérgenos na pele.
- Exame de sangue (IgE): identifica anticorpos elevados.
- Teste de provocação: realizado sob supervisão médica.



## Opções de tratamento

- Anti-histamínicos: aliviam sintomas leves.
- Corticoides: reduzem inflamação em reações graves.
- Broncodilatadores: usados em crises asmáticas.
- Adrenalina autoinjetável: essencial para anafilaxia.
- Imunoterapia (vacinas): dessensibiliza o sistema imunológico.

# Prevenção e o que fazer em caso de reação


## Prevenção no dia a dia

- Mantenha o ambiente ventilado e sem umidade.
- Leia os rótulos de alimentos com atenção.
- Informe sempre profissionais de saúde sobre suas alergias.
- Evite contato direto com animais se for sensível a pelos.

## O que fazer em caso de reação

- Mantenha a calma e afaste-se do alérgeno.
- Em casos leves, use os medicamentos recomendados pelo médico.
- Procure emergência se houver dificuldade respiratória, inchaço generalizado ou queda de pressão.
- Use adrenalina autoinjetável se disponível e prescrita.
- Ligue para o SAMU (192) em emergências.

**Alergias têm  
controle.  
Você pode viver bem.**

A young woman with dark, wavy hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a blue denim button-down shirt over a light-colored top. In her right hand, she holds a blue inhaler. The background is a softly blurred indoor setting with wooden shelves and a framed picture.

Com tratamento adequado e cuidados simples, é possível controlar as alergias. Conte com a equipe de Saúde Integral Unimed Fortaleza.

# Referências

BVS — Ministério da Saúde. Dicas em Saúde — Alergias. Disponível em: [bvsm.s.saude.gov.br](https://bvsm.s.saude.gov.br).

FERNANDEZ, J. Considerações gerais sobre reações alérgicas. MSD Manuals, 2024. Disponível em: [msdmanuals.com](https://www.msdmanuals.com).