

Alergias na Infância: Guia Prático para Pais e Cuidadores

Como identificar, prevenir e lidar com as reações alérgicas mais comuns em crianças.



Autores

Arthur Damasceno Paiva
Emilly Fernandes Rodrigues de Melo
Laís Fernanda da Silva Viana
Miguel dos Santos Lopes Neto
Polyana Oliveira de Carvalho ferreira
Vanessa Caroline da Silva
Mayara Santos Capitó
Janaina Gonçalves da Silva Melo

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143a Faculdade Pernambucana de Saúde

Alergias na infância: guia prático para pais e cuidadores / Faculdade Pernambucana de Saúde, Arthur Damasceno Paiva, Emilly Fernandes Rodrigues de Melo, Laís Fernanda da Silva Viana, Miguel dos Santos Lopes Neto, Pollyana Oliveira de Carvalho Ferreira, Vanessa Caroline da Silva, Mayara Santos Capitó, Janaina Gonçalves da Silva Melo. – Recife: FPS, 2025.

15 f. : il. color.

E-book
ISBN: 978-65-6034-176-0

1. Alergias em crianças. 2. Diagnóstico. 3. Prevenção. I. Título.

CDU 57.083.32

Apresentação

As alergias na infância têm se tornado cada vez mais comuns e representam uma importante preocupação para pais, cuidadores e profissionais de saúde. Este trabalho, intitulado “Alergias na Infância: Guia Prático para Pais e Cuidadores”, tem como objetivo oferecer informações claras e acessíveis sobre os principais tipos de alergias que afetam as crianças, seus sintomas, causas e formas de prevenção.

Além disso, busca orientar sobre como agir diante de reações alérgicas e a importância do diagnóstico precoce e do acompanhamento médico. A proposta é servir como um material de apoio que promova mais segurança, cuidado e qualidade de vida para as crianças e suas famílias.

Sumário

Introdução	06
Capítulo 1: O que são alergias	07
Capítulo 2: Tipos mais comuns de alergia em crianças	08
Capítulo 3: Sinais de alerta e sintomas	13
Capítulo 4: Diagnóstico: quando procurar um especialista	14
Capítulo 5: Prevenção no dia a dia	15
Referências	16

Introdução

As alergias infantis estão cada vez mais frequentes, exigindo informação clara para pais e cuidadores. Conhecer os sinais precoces e saber quando buscar ajuda profissional é muito importante.



Este guia oferece orientações simples, baseadas em evidências científicas, para melhorar a qualidade de vida das crianças e garantir um cuidado mais seguro.

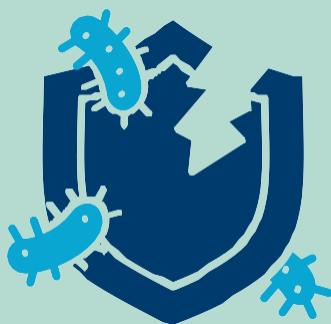


CAPÍTULO 1

O que são alergias ?

A alergia é uma resposta exagerada do sistema imunológico a substâncias normalmente inofensivas, como pólen, alimentos ou poeira.

Esse mecanismo leva à produção de anticorpos e à liberação de substâncias inflamatórias, causando sintomas característicos.



Ou seja o sistema imune confunde a substância com um **perigo**, liberando histamina e outras substâncias que causam coceira, espirros, tosse, manchas na pele e dificuldade para respirar.

CAPÍTULO 2

Tipos mais comuns de alergia em crianças

Alergia alimentar

Reação a proteínas presentes em alimentos como leite de vaca, ovo, amendoim e frutos do mar. Pode provocar desde urticária até anafilaxia (reação alérgica grave, podendo ser fatal).

Estudos internacionais indicam que cerca de 8% das crianças até 2 anos apresentam algum tipo de alergia alimentar.

Mais de **170 alimentos** podem causar reações, os mais comuns são: leite, ovo, soja e trigo; Amendoim e castanhas; Peixes e frutos do mar.

Os sintomas variam de leves (como coceira nos lábios) até graves, podendo afetar pele, intestino, respiração, coração e representar risco de vida.



Alergia respiratória

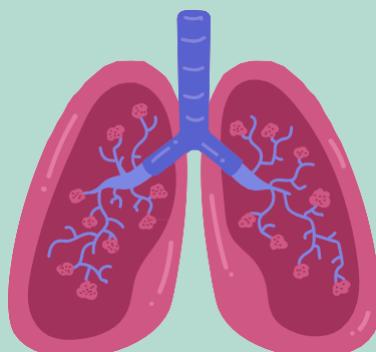
- **Asma**

A asma é uma doença que atinge cerca de 235 milhões de pessoas no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

No Brasil, afeta em torno de **20% das crianças e adolescentes**, sendo a quarta principal causa de internações e responsável por aproximadamente duas mil mortes por ano.

A asma acontece por uma obstrução dos brônquios, geralmente causada por **inflamação**.

A forma mais comum é a alérgica, que aparece principalmente na infância e é desencadeada por **poeira, ácaros, fungos e pólen**.



Rinite alérgica

A rinite alérgica não é contagiosa. Seus sintomas incluem:

Espirros em crises;
Coriza clara;
Coceira no nariz (que pode atingir também olhos, garganta e ouvidos);
Nariz entupido.

- Crianças com pais alérgicos têm de 50% a 70% mais chances de desenvolver doenças respiratórias, como a rinite.

No Brasil, o Estudo Internacional de Asma e Alergias na Infância (ISAAC) mostrou que:

12,5% das crianças de 6 a 7 anos apresentam rinite;
Entre adolescentes de 13 a 14 anos, a frequência **sobe para 20%**;
Na adolescência, pode atingir até 25% da população.



Dermatite Atópica

A dermatite atópica é uma inflamação da pele, comum na infância.

Cerca de 60% dos casos aparecem no primeiro ano de vida e costumam melhorar com o tempo.

Não é contagiosa, tem origem genética e pode surgir antes da asma e da rinite.

Os sintomas aparecem em crises, alternando períodos de melhora e piora.



Fatores que podem provocar a dermatite:

- Certos tipos de alimentos;
- Ácaros e fungos;
- Pelos de animais;
- Perfumes;
- Suor.

Alergia medicamentosa

Resposta a determinados medicamentos, com manifestações que podem ser leves ou graves. Pode acontecer logo após a ingestão (**reação imediata**) ou alguns dias depois (**reação tardia**).

Medicamentos comuns envolvidos:

Antibióticos, principalmente penicilinas e derivados;

Anti-inflamatórios não esteroides (AINEs);

Alguns antiepilepticos, que podem causar reações graves na pele.

Sintomas frequentes

Manchas vermelhas e coceira na pele;

Urticária (vergões que coçam);

Inchaços (lábios, pálpebras, rosto);

Em casos mais graves, febre, lesões extensas na pele e risco de complicações sistêmicas.



CAPÍTULO 3

Sinais de alerta e sintomas



As reações podem ser leves, como:

- Coceira;
- Manchas vermelhas na pele;
- Vômitos;
- Coriza;
- Chiado no peito;
- Falta de ar;
- Nariz escorrendo constantemente;
- Espirros frequentes.
- Vômitos ou diarreia logo após ingestão de certos alimentos.
- Inchaço súbito de lábios ou pálpebras.

Os sintomas mais graves incluem dificuldade para respirar, desmaios e reações alérgicas muito fortes, que podem colocar a vida em risco.



CAPÍTULO 4

Diagnóstico: quando procurar um especialista

O diagnóstico é feito por pediatra ou alergologista. Exames comuns incluem testes na pele e dosagem de anticorpos específicos.

A avaliação médica é indispensável para diferenciar alergias de outras condições, como infecções respiratórias.

Tratamento e acompanhamento

- Evitar o alérgeno é a principal medida.
- Em alguns casos, o médico pode indicar medicamentos como anti-histamínicos ou corticosteroides.
- Para asma, pode ser necessário o uso de inaladores de manutenção.
- Imunoterapia (vacinas de alergia) pode ser recomendada para casos selecionados.



CAPÍTULO 5

Prevenção no dia a dia

- Manter ambientes limpos e bem ventilados.
- Usar capas antiácaros em colchões e travesseiros.
- Evitar exposição a fumaça de cigarro.
- Introduzir novos alimentos sob orientação pediátrica.
- Informar a escola ou creche sobre alergias conhecidas.

Quando buscar atendimento de urgência



Se a criança apresentar dificuldade para respirar, inchaço de boca ou língua, ou perda de consciência, acione imediatamente o serviço de emergência (SAMU 192).



REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI). Alergia a medicamentos: como identificar a reação em crianças. Disponível em:
<https://asbai.org.br/alergia-a-medicamentos-como-identificar-a-reacao-em-criancas/>.

Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI). Alergias na infância. Disponível em:
<https://asbai.org.br/alergias-na-infancia/>.

Governo de Mato Grosso. Alergia Alimentar E-book. Versão preliminar. 2023. Disponível em:
<https://www.saude.mt.gov.br/storage/files/PgHfH8XbKcGnOMBn0O6aziYrTmwwC4CP0CG4gfIX.pdf>.