



GUIA PRÁTICO PARA PESSOAS ALÉRGICAS NA TERCEIRA IDADE

ALERGIA E IMUNIDADE EM IDOSOS



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

A849

Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI).
Guia prático para pessoas alérgicas na terceira idade :
alergia e imunidade em idosos [recurso eletrônico] /
Associação Brasileira de Alergia e Imunologia ;
[coordenadores José Laerte Boechat e Maria de Fátima
Epaminondas Emerson]. — 1. ed. — Rio de Janeiro : ASBAI,
2025.

Dados eletrônicos (pdf).

ISBN 978-65-284-0223-6

1. Idosos - Doenças. 2. Doenças imunológicas - Manuais,
guias, etc. 3. Alergia. 4. Imunologia. 5. Doenças
imunológicas - Fatores etários. I. Boechat, José Laerte.
II. Emerson, Maria de Fátima Epaminondas. III. Título.

CDD23: 616.97

I-0411252

Bibliotecária: Priscila Pena Machado - CRB-7/6971



EXPEDIENTE

DIRETORIA ASBAI

BIÊNIO 2025-2026

- Fátima Rodrigues Fernandes
Presidente
- Eduardo Magalhães de Souza Lima
1º Vice-Presidente
- Herberto José Chong Neto
2º Vice-Presidente
- Marcelo Vívolo Aun
Diretor Secretário
- Marisa Rosimeire Ribeiro
Diretora Secretária Adjunta
- Lucila Camargo Lopes de Oliveira
Diretora Financeira
- Adriana Teixeira Rodrigues
Diretora Financeira Adjunta
- Gustavo Falbo Wandalsen
Diretor Científico
- Maria Elisa Bertocco Andrade
Diretora Científica Adjunta
- Dirceu Solé
Diretor de Pesquisa e Publicações
- Mara Morelo Rocha Félix
Diretora de Pesquisa e Publicações Adjunta
- Eli Mansur
Diretor de Comunicação e Divulgação
- Solange Oliveira Rodrigues Valle
Diretora de Educação Médica à Distância
- Valéria Soraya de Farias Sales
Diretora de Educação Médica à Distância Adjunta
- Pedro Giavina-Bianchi
Diretor de Integração Nacional
- Antonio Carlos Bilo
Diretor de Ética e Defesa Profissional
- Faradiba Sarquis Serpa
Diretora de Políticas Públicas
- Ekaterini Simões Goudouris
Editora Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia
- Pedro Giavina-Bianchi
Editor Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia

EDITORES

- José Laerte Boechat
*Coordenador do Departamento Científico
de Imunossenescência – ASBAI*
- Maria de Fátima Epaminondas Emerson
Coordenadora da Comissão de Assuntos Comunitários – ASBAI

AUTORES

MEMBROS DO DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE IMUNOSSENESCÊNCIA

- Myrthes Anna Maragna Toledo Barros – *Vice Coordenadora*
- Bruna Gehlen
- Dewton de Moraes Vasconcelos
- Giordana Portela Lima
- Irina Ewers
- Magna Adaci de Quadros Coelho
- Maria Elisa Bertocco Andrade
- Roberto Magalhães de Souza Lima
- Valéria Soraya de Farias Sales

MEMBROS DA COMISSÃO DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS

- Andrea Pescadinha Emery Carvalho – *Vice Coordenadora*
- Fernanda Lugão Campinhos
- Germana Pimentel Stefani
- Ingrid Pimentel Cunha Magalhães Souza Lima
- Marly Marques da Rocha
- Manuela Rodrigues Coimbra
- Nelson Guilherme Bastos Cordeiro
- Priscilla Filippo Alvim de Minas Santos
- Regina Sumiko Watanabe Di Gesu
- Rosa Maria Maranhão Casado
- Rossy Moreira Bastos Junior
- Wilma Carvalho Neves Forte

DESIGN

- Flávio Tavares

SUMÁRIO



6

APRESENTAÇÃO

8

CONCEITOS GERAIS

14

ALERGIAS NA PELE

20

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS E OCULARES

39

ALERGIA ALIMENTAR

46

REAÇÕES A MEDICAMENTOS

54

ALTERAÇÕES DA IMUNIDADE

57

TRATAMENTO MEDICAMENTOSO

66

PREVENÇÃO E CONTROLE AMBIENTAL

70

EXERCÍCIO E IMUNIDADE

76

ORIENTAÇÕES PARA FAMILIARES E
CUIDADORES DE IDOSOS COM ALERGIA

80

CONCLUSÕES

APRESENTAÇÃO

Este livro nasceu do desejo de esclarecer, orientar e acolher as pessoas alérgicas que já se encontram na terceira idade. Do ponto de vista médico, costumamos usar a palavra “Imunossenescência” para definir um processo natural de mudança imunológica que ocorre com o envelhecimento do sistema de defesa do organismo humano.

É uma realidade que idosos podem ficar mais sujeitos a determinadas reações alérgicas. Contudo, é possível envelhecer com saúde, mantendo a imunidade equilibrada. Hábitos simples, como: alimentação saudável, prática de atividade física compatível com a idade, sono adequado e cuidados com a mente e o espírito, são importantes para uma velhice saudável.

Mais do que informações médicas, esta leitura quer inspirar um olhar positivo sobre o envelhecer: com conhecimento, cuidado e fé, é possível viver cada fase da vida com mais leveza e saúde.

INTRODUÇÃO

POR QUE FALAR DA ALERGIA NA TERCEIRA IDADE?

A alergia durante muitos anos foi vista como um problema de crianças e jovens. Porém, hoje verifica-se uma parcela significativa de idosos com alergias e problemas de imunidade, o que nos faz refletir sobre a importância de orientações adequadas para esta faixa etária. Envelhecer traz consigo novas experiências, mas também alguns desafios para a saúde, uma vez que alergias podem provocar incômodo, prejudicar o sono, a alimentação, a respiração e interferir nas atividades do dia a dia.

Este guia foi preparado com carinho especialmente para pessoas idosas, seus familiares e cuidadores, com explicações claras e orientações práticas sobre as alergias mais comuns na terceira idade. Aqui são dadas informações sobre como identificar os sinais de alerta, como prevenir crises e adotar medidas simples que podem fazer grande diferença no bem-estar e na qualidade de vida. Orientações básicas sobre possibilidades de tratamento também são comentadas.

Nosso objetivo é ajudar a lidar com as alergias de forma segura. Reconhecer sintomas, saber como prevenir e buscar ajuda adequada faz toda a diferença. A informação correta e cuidados simples são importantes para controlar as crises e proporcionar condições para uma vida com mais saúde, autonomia e tranquilidade.

ALERGIA E IMUNIDADE EM IDOSOS

GUIA PRÁTICO PARA PESSOAS
ALÉRGICAS NA TERCEIRA IDADE

CONCEITOS GERAIS



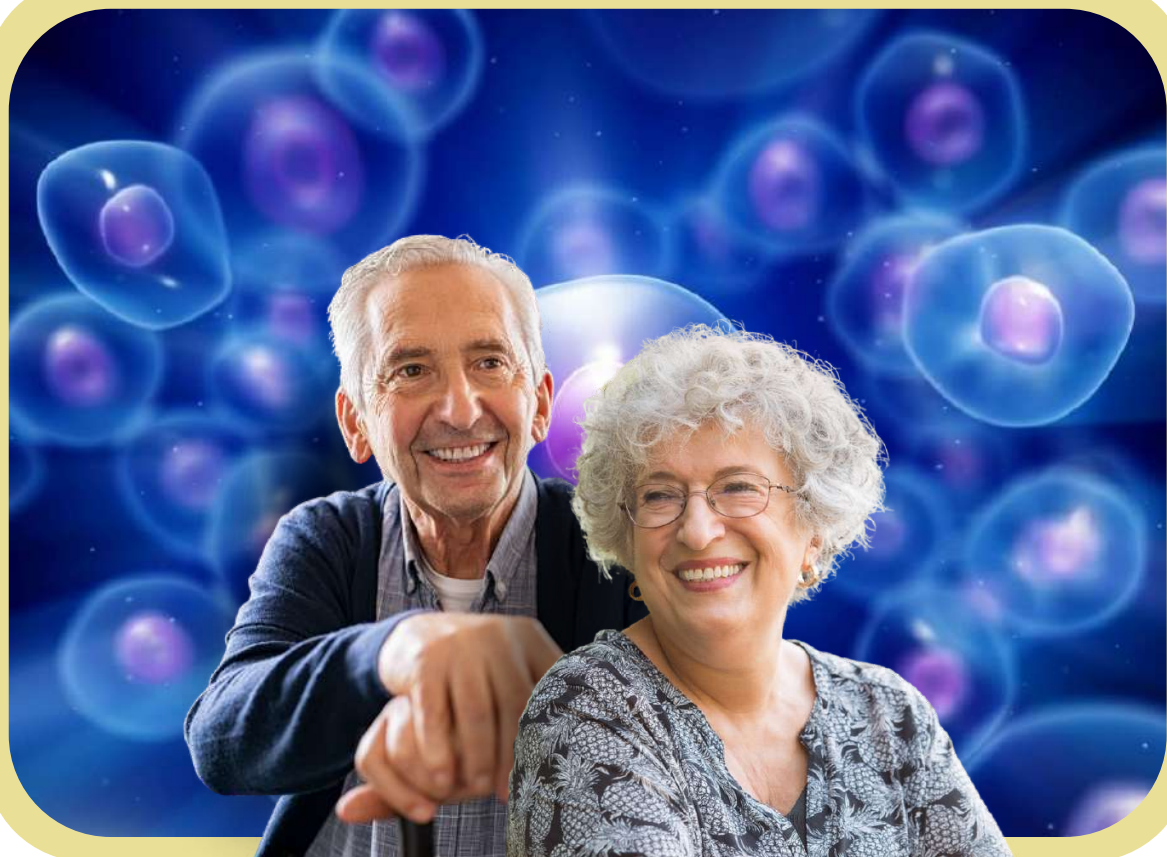


POR QUE OS IDOSOS PODEM SOFRER MAIS COM ALERGIAS?

Cerca de 5 a 10% dos idosos apresentam algum tipo de alergia. Embora essas doenças sejam frequentemente associadas à infância e à adolescência, podem persistir na terceira idade e, em alguns casos, manifestar-se pela primeira vez nessa fase da vida.

O aumento das alergias em idosos pode ser atribuído a fatores adicionais, como: presença de outras doenças associadas, uso de múltiplos medicamentos, além do envelhecimento natural do sistema de defesa (sistema imunológico), que pode influenciar tanto o desenvolvimento quanto o tipo de reações alérgicas.

Em resumo, a combinação de um **sistema imune mais frágil**, bem como a **presença de outras doenças e múltiplos medicamentos** torna a alergia uma preocupação significativa na terceira idade.



O QUE SIGNIFICA IMUNOSSENESCÊNCIA?

“Imunossenescência” é uma palavra usada para definir o envelhecimento das células que fazem parte do sistema imunológico (sistema de defesa), prejudicando sua função e elevando o risco para determinados tipos de doenças crônicas.

Com o passar da idade, o organismo se modifica gradativamente, ou seja, vai mudando aos poucos, inclusive a flora intestinal (micróbios que vivem naturalmente no intestino). Esta mudança pode causar um desequilíbrio chamado disbiose, que significa ter menos variedade e quantidade de bactérias que auxiliam na defesa.

Quando acontece a disbiose, o intestino fica mais sensível, permitindo a passagem de substâncias que normalmente deveriam permanecer dentro dele. Essas substâncias atingem a corrente sanguínea, favorecendo um estado de inflamação crônica no organismo.



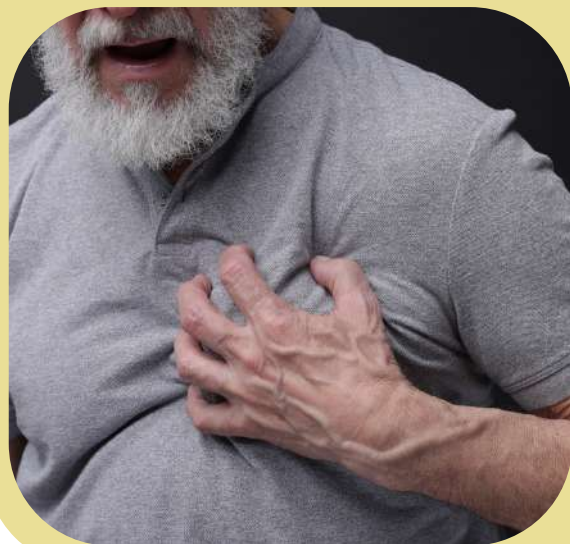
QUAIS SÃO OS TIPOS DE ALERGIAS MAIS FREQUENTES EM IDOSOS?

As alergias mais frequentes em idosos incluem: rinite, asma, conjuntivite alérgica , alergias na pele e medicamentos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS DE ALERGIAS EM IDOSOS?

As alergias mais comuns em idosos costumam afetar o nariz, os pulmões, os olhos e a pele. Os principais sintomas são:

- **Nariz:** coceira nasal, espirros em salva, obstrução e coriza.
- **Pulmões:** tosse, falta de ar, chiado no peito.
- **Olhos:** vermelhidão, lacrimejamento e coceira.
- **Pele:** coceira, manchas vermelhas, inchaços, descamação, entre outros.



A ALERGIA EM IDOSOS PODE AFETAR OUTRAS CONDIÇÕES DE SAÚDE E/OU IMPACTAR A QUALIDADE DE VIDA?

Sim. As alergias na terceira idade podem prejudicar a saúde e o bem-estar, mesmo quando não são graves. Além disso, podem agravar problemas psicológicos (ansiedade e depressão), além de exacerbar condições já existentes, como por exemplo, doenças cardíacas, diabetes, entre outras.

Um aspecto importante é que, devido à fragilidade natural do sistema imunológico dos idosos, as alergias também podem dificultar o uso de alguns medicamentos.



É POSSÍVEL QUE UMA ALERGIA DESAPAREÇA COM O PASSAR DA IDADE?

Sim. As alergias podem mudar ao longo da vida. Algumas desaparecem com o tempo, como certas alergias alimentares de início na infância. Outras ficam controladas ou sem sintomas por longos períodos (remissão).

COMO UM HISTÓRICO FAMILIAR PODE INFLUENCIAR AS ALERGIAS NA TERCEIRA IDADE?

Uma pessoa que tenha familiares com alergia tem mais chance de desenvolver alguma condição alérgica, pois essa tendência pode ser passada pelos genes (herança familiar).

Na terceira idade, as mudanças naturais do envelhecimento do sistema de defesa do corpo, associadas ao fator genético, aumentam a chance de surgirem alergias.



ALERGIA NA PELE

Nos idosos, o processo de envelhecimento natural torna a pele mais vulnerável a alergias. Essas reações podem estar associadas a diversos fatores, tais como: contato com medicamentos, cosméticos, produtos de limpeza, roupas, alimentos ou mesmo sem uma causa evidente.

POR QUE AS ALERGIAS DE PELE SÃO COMUNS EM PESSOAS IDOSAS?



COM O PASSAR DOS ANOS, A PELE FICA:

- Mais fina e seca, pois perde gordura e água.
- Menos protegida, já que a barreira natural da pele se fragiliza.
- Mais sensível a produtos químicos, ao sol, ao calor e ao frio, medicamentos e até roupas.

QUAIS AS PRINCIPAIS MANIFESTAÇÕES DE ALERGIAS NA PELE DO IDOSO?



- Coceira leve a intensa (muitas vezes sem lesões aparentes).
- Manchas vermelhas, placas ou bolinhas.
- Empolações e/ou inchaços que coçam e podem aparecer repentinamente.
- Vermelhidão e/ou descamação, coceira após contato com alguma substância.

Mas cuidado porque nem todas as erupções e coceiras na pele são causadas por alergias. Importante lembrar que: **“Todas as alergias na pele coçam, mas nem tudo que coça é alergia!”**

QUAIS OS TIPOS MAIS COMUNS DE DOENÇAS ALÉRGICAS QUE AFETAM A PELE DOS IDOSOS?

Os tipos mais comuns de alergias na pele dos idosos são: Dermatite de contato alérgica e irritativa, dermatite atópica e urticária. As principais características clínicas destas doenças estão resumidas no quadro abaixo:

TIPO

Dermatite de contato alérgica

O QUE É • Reação a substância tocada ou utilizada com frequência

EXEMPLO PRÁTICO • Uso de pomadas, sabonetes, perfumes, cosméticos, desinfetantes, detergentes

COMO APARECE • Pele vermelha, coceira, bolhas pequenas

TIPO

Dermatite de contato irritativa

O QUE É • Irritação direta, sem envolvimento do sistema imunológico

EXEMPLO PRÁTICO • Uso de álcool em gel, fraldas geriátricas, produtos de limpeza

COMO APARECE • Pele ressecada, ardência e descamação

TIPO

Dermatite atópica

O QUE É • Eczema com muita coceira crônica, pele seca, grossa ou escurecida que pode reaparecer em pessoas com história de dermatite atópica na infância ou pode surgir já no adulto ou idoso.

EXEMPLO PRÁTICO • Piora no tempo seco, com stress ou após banho quente

COMO APARECE • Coceira crônica, pele grossa ou escurecida

TIPO

Urticária

O QUE É • Placas vermelhas e inchadas que cocam muito

EXEMPLO PRÁTICO • Reação a medicamentos (como antibióticos, anti-inflamatórios podem surgir também espontaneamente.)

COMO APARECE • Lesões que mudam de lugar

POR QUE É IMPORTANTE CUIDAR DA PELE DO IDOSO?



A pele do idoso é mais frágil, fina e ressecada. Portanto, uma alergia associada pode facilmente agravar e gerar complicações.

QUAIS SÃO OS CUIDADOS DIÁRIOS ESSENCIAIS PARA A PELE DO IDOSO?



HIDRATAÇÃO DIÁRIA E PROTEÇÃO SOLAR

- Usar cremes ou loções sem perfume e sem álcool – logo após o banho é o melhor momento.
- Preferir produtos com ceramidas ou aveia coloidal.
- Beber bastante água, mesmo que não sinta sede.
- Não usar buchas ou esponjas na pele durante o banho.
- Aplicar diariamente protetor solar no rosto, pescoço, orelhas, braços e dorso das mãos.
- Usar bonés, chapéus e camisetas de mangas compridas ao se expor ao sol.

HIGIENE SUAVE

- Banhos rápidos e mornos.
- Usar sabonetes líquidos, de preferência com hidratantes.

TIPOS DE ROUPAS E TECIDOS

- Usar roupas leves, de algodão.
- Evitar tecidos sintéticos.
- Lavar com sabão neutro e sem amaciantes perfumados.

EVITAR

- Perfumes, desodorantes em spray direto na pele, talcos perfumados.
- Produtos “clareadores”, “rejuvenescedores” ou “antirrugas” sem recomendação médica.



CUIDADOS COM MEDICAMENTOS

- Muitos remédios usados na terceira idade podem causar reações alérgicas ou de fotossensibilidade (reações na pele ao se expor ao sol).
- Sempre anote o nome do medicamento e o horário da reação para contar ao médico.
- Não use pomadas com corticoides sem orientação médica, pois podem afinar ainda mais a pele.

QUANDO PROCURAR O MÉDICO?



PROCURE ATENDIMENTO SE:

- A pele ficar muito vermelha ou coçando sem parar.
- Apresentar placas vermelhas no corpo com bastante coceira.
- Aparecerem bolhas, feridas abertas ou crostas.
- Surgir febre, dor ou feridas com secreção.
- Apresentar inchaço em lábios ou língua, olhos (pálpebras) ou garganta.

Com o envelhecimento, o cuidado diário com a pele é também cuidado com a saúde. A pele protege contra infecções, ajuda a controlar a temperatura e reflete o equilíbrio do corpo. Pequenas mudanças de hábito fazem grande diferença!

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS NO IDOSO



As alergias respiratórias como a rinite e a asma, merecem atenção especial na pessoa idosa, pois podem se confundir com outras doenças respiratórias crônicas, além de aumentar o risco de infecções como gripe, sinusite e pneumonia.

QUAIS AS PRINCIPAIS MUDANÇAS QUE OCORREM NO NARIZ E NA CAVIDADE NASAL COM A IDADE?

Com o passar dos anos, o nariz e a cavidade nasal sofrem algumas mudanças naturais. A mucosa que reveste internamente o nariz fica mais fina, o fluxo de sangue local diminui e o ar pode passar com mais dificuldade. Além disso, os pelinhos e o muco, que ajudam a filtrar e aquecer o ar, não funcionam adequadamente. A estrutura do nariz também enfraquece, pois as cartilagens e fibras perdem firmeza, propiciando o fechamento das narinas.

O olfato tende a diminuir (hiposmia), afetando a percepção de cheiros e até o apetite. Outro ponto é o ressecamento nasal, já que a produção de muco diminui e o nariz fica mais seco e sensível.





QUAIS AS PRINCIPAIS MUDANÇAS QUE OCORREM NA BOCA, FARINGE E LARINGE?

Com o envelhecimento, a boca, a garganta (faringe) e a laringe passam por algumas mudanças importantes.

A produção de saliva diminui, deixando a boca mais seca. Isso pode atrapalhar a mastigação, a deglutição (engolir) e até a proteção natural da mucosa que reveste toda a parte interna da boca. Alterações nos dentes e nos ossos também dificultam a mastigação e a fala.

Na faringe, os músculos perdem força, o que aumenta o risco de engasgos. A tosse torna-se mais fraca, podendo causar pigarro frequente e sensação de secreção na garganta.

Na laringe, as cartilagens ficam mais rígidas e as pregas vocais se afinam, podendo deixar a voz mais fraca e/ou rouca. Além disso, esses fatores também podem dificultar engolir com segurança, aumentando o risco de aspiração e problemas respiratórios.

QUAIS AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES QUE OCORREM NOS PULMÕES?

Com o passar dos anos, os pulmões também sofrem mudanças naturais. Ocorre diminuição da elasticidade pulmonar (reduz a capacidade dos pulmões se distenderem) e os músculos respiratórios ficam mais fracos. Isso dificulta a entrada e saída do ar.

Além disso, fatores externos como poluição, poeira, fumaça e infecções irritam e inflamam as vias respiratórias, prejudicando ainda mais a respiração.

Outro ponto importante é que o envelhecimento enfraquece o sistema imunológico, reduzindo a defesa natural dos pulmões.





NO IDOSO

A asma é uma doença crônica dos pulmões que causa inflamação e estreitamento das vias respiratórias. Isso dificulta a entrada e saída do ar, provocando crises de falta de ar, chiados, tosse e aperto no peito. É conhecida por diversos nomes: asma, asma brônquica, bronquite alérgica e bronquite asmática.

A asma pode começar na infância e persistir por toda a vida, pode melhorar e reaparecer na velhice ou, em alguns casos, surgir pela primeira vez após os 60 anos.

No idoso, a asma pode ser mais difícil de identificar, pois muitas manifestações confundem com outras doenças, como bronquite crônica, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), geralmente associadas ao tabagismo.



QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA ASMA?

OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA ASMA SÃO:

- Falta de ar
- Cansaço para respirar
- Sensação de aperto no peito
- Chiado no peito
- Tosse

A sensação de falta de ar, chamada dispneia, ocorre devido ao inchaço (inflamação e edema) das paredes dos brônquios e bronquíolos, que são os pequenos tubos que conduzem o ar para dentro e para fora dos pulmões.

Durante as crises de asma, as fibras musculares que envolvem os brônquios/bronquíolos se contraem levando ao estreitamento destas estruturas (broncoespasmo) e há um aumento na produção de muco pelas glândulas que estão presentes internamente na mucosa que reveste estes tubos. Isso leva a redução da passagem do ar.

Todos esses fatores — inchaço, excesso de muco e broncoespasmo — levam ao estreitamento das vias respiratórias e à dificuldade para respirar. A passagem do ar pelos brônquios inflamados e estreitados gera um som parecido com um assobio, chamado sibilo (“chiado no peito”). Quando há muito muco, podem surgir roncos. A tosse, mais comum à noite, é uma resposta natural do organismo para tentar eliminar as secreções acumuladas.

As crises de asma podem ser leves ou intensas. Quando acontecem com frequência, podem provocar mudanças permanentes nos brônquios (remodelamento brônquico), deixando as vias respiratórias mais estreitas. Isso faz com que a pessoa sinta mais dificuldade para respirar.

SINTOMA

COMO SE MANIFESTA

Falta de ar

Sensação de dificuldade para respirar, principalmente durante crises ou esforço.

Chiado no peito

Som semelhante a um assobio ou “apito” ao respirar.

Tosse persistente

Piora à noite, de madrugada ou ao esforço físico.

Aperto no peito

Sensação de pressão ou “peso” no tórax.

Despertar noturno

Acordar à noite com tosse, chiado ou falta de ar.



QUAIS OS FATORES QUE PODEM DESENCADear CRISES DE ASMA NO IDOSO?

OS PRINCIPAIS FATORES QUE PODEM CAUSAR A CRISE DE ASMA NO IDOSO SÃO:

INALANTES AMBIENTAIS

São os principais desencadeantes e dentre estes citam-se os ácaros, fungos, pelos de animais, dentre outros.





MEDICAMENTOS

A aspirina e outros anti-inflamatórios podem provocar crises mais intensas e longas e se associar com sinusite e/ou polipose nasossinusal. Os betabloqueadores e os inibidores da enzima conversora da angiotensina (IECA) são capazes de desencadear crises de tosse e/ou asma em pessoas predispostas.



INFECÇÕES

Infecções virais como gripes/resfriados, bem como infecções bacterianas, podem desencadear ou agravar crises de asma.



REFLUXO GASTROESOFÁGICO

A doença do refluxo gastroesofágico (DRGE) pode causar crises de asma, principalmente à noite. O idoso pode acordar com sufocação, tosse, chiado e falta de ar. Em alguns casos há azia e queimação, mas em outros o refluxo acontece sem manifestações digestivas ("refluxo silencioso").



EXERCÍCIOS FÍSICOS INTENSOS

Algumas pessoas podem desencadear crises de falta de ar e chiado ao praticar atividades físicas, caracterizando a chamada "asma por exercício".



FATORES OCUPACIONAIS

Os sintomas de asma podem estar relacionados com a ocupação ou ambiente de trabalho, o que pode ser evidenciado em algumas pessoas que melhoram ou diminuem as crises nos períodos de férias.



FATORES EMOCIONAIS

Não causam asma, mas podem desencadear ou piorar as crises. A ansiedade, especialmente após crises fortes ou internações, pode contribuir para a piora do quadro.



FATORES IRRITANTES

Poluição atmosférica, fumaças, gases de escapamento de carros, fuligens, poeiras industriais, serragens, perfumes, ceras, tintas e odores ativos, podem atuar causando crises por irritação da mucosa respiratória em asmáticos. A inalação ativa ou passiva de fumaça de cigarros contribui para a irritação das vias respiratórias.



FATORES CLIMÁTICOS

As mudanças de tempo influenciam os quadros alérgicos respiratórios. O frio e a umidade podem irritar as vias respiratórias, alterar a regulação da temperatura do corpo, facilitar infecções virais e favorecer o aumento de ácaros e mofo no ambiente. Além disso, durante o frio, os idosos costumam beber menos água, passam mais tempo dentro de casa, geralmente com portas e janelas fechadas e nem sempre lavam com a frequência ideal os agasalhos e cobertores.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



EXISTE UM TRATAMENTO MEDICAMENTOSO IDEAL PARA A ASMA NO IDOSO?

O tratamento da asma no idoso segue os mesmos princípios utilizados nos adultos mais jovens. Isso significa que não há um medicamento específico apenas para idosos, mas sim uma combinação de remédios que devem ser ajustados conforme a gravidade da doença e as necessidades de cada paciente.

O TRATAMENTO PRINCIPAL GERALMENTE INCLUI:

Corticosteroides ou Corticoides inalatórios: são a base do controle da asma em todas as idades, pois reduzem a inflamação dos brônquios.

Broncodilatadores inalatórios: ajudam a abrir as vias respiratórias, aliviando a falta de ar.

- A associação de corticoides com broncodilatadores (em um mesmo inalador) muitas vezes é a forma mais eficaz de manter a asma controlada.

No caso dos idosos, é necessária a atenção especial a alguns pontos:

- Capacidade de uso correto do inalador: é necessário ensinar técnicas de inalação ou optar por dispositivos mais fáceis de manusear.
- Doenças associadas (como hipertensão, diabetes, osteoporose): podem influenciar na escolha do remédio e na dose.

- Redução do uso de corticoides orais: sempre que possível, evita-se o uso prolongado desse tipo de medicamento, pois traz riscos maiores nessa faixa etária.

Portanto, o tratamento geral da asma no idoso é o mesmo do adulto jovem, mas deve ser cuidadosamente adaptado à realidade de cada pessoa, garantindo controle da doença, segurança no uso dos medicamentos e qualidade de vida.

Manter o tratamento em dia conforme orientações e prescrição médica é fundamental para a melhora da asma.



ALÉM DOS MEDICAMENTOS, QUE OUTROS FATORES PODEM AJUDAR A CONTROLAR A ASMA NO IDOSO?

O TRATAMENTO DA ASMA NÃO SE BASEIA APENAS NO USO DE MEDICAMENTOS E ALGUNS CUIDADOS SÃO IMPORTANTES:

- **Ambiente saudável:** manter a casa livre de poeira, mofo, fumaça e odores fortes. Os animais devem ser mantidos fora da casa ou pelo menos, afastados dos quartos.
- **Fisioterapia respiratória:** ajuda a fortalecer os músculos da respiração, melhorar a oxigenação e facilitar a eliminação de secreções. É especialmente útil para idosos com doenças respiratórias, proporcionando melhor qualidade de vida.

- **Exercícios físicos:** são fundamentais para a saúde do idoso, ajudando na respiração, na força muscular e na qualidade de vida. Devem sempre ser realizados com orientação médica e acompanhamento de profissionais como fisioterapeutas e professores de educação física, garantindo segurança e melhores resultados.
- **Vacinação em dia:** contra gripe e pneumonia, para evitar crises desencadeadas por infecções.
- **Não fumar** e evitar contato com fumaça de cigarro.

QUAIS AS POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES DA ASMA NO IDOSO?

- Crises graves de falta de ar, que podem precisar de atendimento de emergência.
- Maior risco de infecções respiratórias.
- Redução da capacidade física (dificuldade para caminhar, subir escadas, fazer atividades simples).
- Aumento do risco de internações hospitalares.
- Em casos graves e não controlados há risco de morte.

ATENÇÃO: A asma no idoso não deve ser vista como “apenas um cansaço da idade”. Com diagnóstico correto, uso adequado dos medicamentos e cuidados diários, é possível controlar a doença, evitar complicações e manter uma boa qualidade de vida.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

RINITE ALÉRGICA NO IDOSO



A rinite alérgica é uma inflamação do nariz que ocorre em pessoas predispostas, causada por alergia a substâncias do ambiente, como poeira, mofo, pelos de animais e pólen das plantas. No idoso, merece atenção especial, pois pode se confundir com outras doenças respiratórias e atrapalhar muito a qualidade de vida.

POR QUE A RINITE É MAIS PREOCUPANTE NO IDOSO?

- O envelhecimento deixa o nariz mais sensível.
- A rinite pode agravar doenças respiratórias já existentes como por exemplo, a asma ou bronquite.
- Alguns medicamentos usados pelos idosos podem causar ressecamento ou sintomas nasais, o que pode agravar a rinite.
- A rinite pode causar ou agravar outras doenças, como por exemplo: sinusite, rinofaringite, tosse crônica e asma.

SINTOMAS MAIS COMUNS DA RINITE ALÉRGICA:

- Espirros repetidos
- Nariz entupido ou escorrendo
- Coceira no nariz, olhos ou garganta
- Pigarro
- Olhos lacrimejando
- Tosse seca e irritativa
- Cansaço e sono prejudicado

QUAL A DIFERENÇA ENTRE A RINITE ALÉRGICA E A GRIPE ?

Rinite alérgica: não se acompanha de febre, não é contagiosa e os sintomas podem durar semanas ou meses.

Gripe: causada por vírus, costuma durar alguns dias. Pode se acompanhar de febre e dor no corpo.



QUAIS AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS SE A RINITE ALÉRGICA NÃO FOR TRATADA?

- Sono ruim e cansaço durante o dia.
- Dificuldade para respirar bem.
- Maior risco de infecções respiratórias.
- Piora de outras doenças respiratórias (asma, bronquite, DPOC).

COMO PREVENIR E CONTROLAR

- Manter a casa limpa, ventilada e sem poeira acumulada.
- Lavar roupas de cama toda semana.
- Usar capas protetoras em colchões e travesseiros.
- Evitar tapetes, cortinas pesadas e bichos de pelúcia.
- Não fumar dentro de casa.
- Procurar sempre orientação médica antes de usar remédios.



QUAL O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO IDEAL PARA A RINITE?

Da mesma forma que a asma, o tratamento varia em cada pessoa.

- **Remédios de alívio:** usados em momentos de crise, para aliviar sintomas.
- **Tratamento contínuo:** muitos idosos precisam manter o uso contínuo dos sprays nasais, para manter a rinite controlada e prevenir crises.

ATENÇÃO

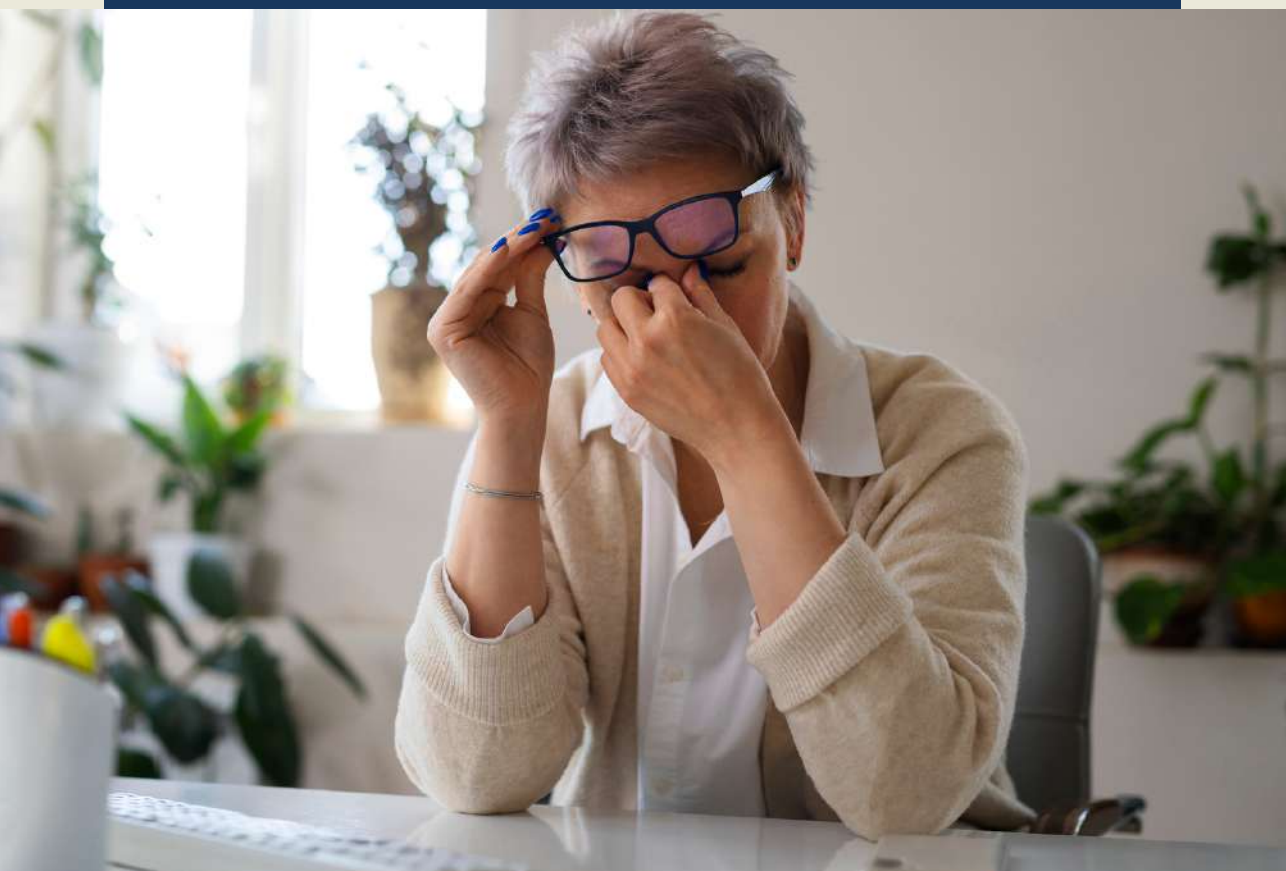
A rinite alérgica não é “apenas um incômodo”. No idoso, pode causar sérios prejuízos ao bem-estar e à saúde.

Medidas simples de prevenção, acompanhamento médico e uso adequado de medicamentos podem reduzir as manifestações e recuperar a qualidade de vida.



ASBAI
Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

ALERGIAS OCULARES NO IDOSO



As alergias oculares, embora mais comuns nos jovens, também podem afetar os idosos. De maneira geral, acontecem quando os olhos entram em contato com substâncias que causam irritação ou sensibilização, como por exemplo, poeira, cosméticos ou até mesmo alergias por componentes de colírios.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS MANIFESTAÇÕES DE ALERGIA OCULAR EM IDOSOS?

AS MANIFESTAÇÕES MAIS FREQUENTES, SÃO:

- Conjuntivite alérgica: Ocorre muitas vezes associada à Rinite.
- Dermatoconjuntivite de Contato: Caracteriza-se por dermatite nas pálpebras, podendo ser causada pelo uso de cosméticos, produtos de limpeza ou mesmo por colírios, uma vez que idosos frequentemente usam múltiplos colírios (para glaucoma, olho seco, etc.).
- Reações a componentes de medicamentos: Podem ser causadas pela substância ativa, mas também por diluentes ou conservantes (como por exemplo, o cloreto de benzalcônio).

Além disso, é importante ressaltar que idosos podem ter outras doenças oculares que se confundem ou mesmo atuam como agravantes da alergia. Por isso, em caso de sintomas, é recomendado procurar um oftalmologista e/ou alergista para fazer o diagnóstico e indicar o tratamento adequado.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS PRINCIPAIS DA ALERGIA OCULAR?

- Prurido ocular (coceira nos olhos e pálpebras), que é a principal manifestação.
- Hiperemia conjuntival (vermelhidão).
- Lacrimejamento excessivo.
- Inchaço das pálpebras.
- Sensação de queimação ou areia nos olhos.
- Secreção geralmente clara e aquosa.
- Em alguns casos, pode haver descamação ao redor dos olhos.

QUAIS SÃO OS CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS NA ALERGIA OCULAR?

- Manter e obedecer a orientação feita pelo especialista.
- Não coçar ou esfregar os olhos.
- Aplicar compressas frias.
- Não lavar olhos com água, uma vez que reduz a estabilidade da camada lacrimal já desgastada pela idade.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

ALERGIA ALIMENTAR EM IDOSOS



A alergia alimentar pode se manifestar em qualquer idade, e os idosos não são exceção. Por muitos anos, prevaleceu a ideia de que este tipo de alergia era quase exclusiva da infância simplesmente porque a maioria dos estudos focava em crianças e adolescentes. No entanto, com a expansão das pesquisas que passaram a incluir adultos, ficou evidente que idosos também podem desenvolver alergia a alimentos.

A ALERGIA ALIMENTAR EM IDOSOS É RARA?

Não. **A ideia de que a alergia alimentar em idosos é rara é um mito.** Na realidade, estudos indicam que, para certos alimentos, os percentuais de alergia na população idosa podem ser iguais ou até superiores aos observados em crianças. No Brasil, um estudo conduzido pela Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), através de entrevistas com idosos, revelou que a alergia alimentar em pessoas com mais de 60 anos pode afetar uma parcela significativa, variando de 5% a 18% da nossa população idosa.

EXISTE UMA IDADE PARA INÍCIO DA ALERGIA A ALIMENTOS EM IDOSOS?

Não há uma idade de início delimitada para a alergia a alimentos. Algumas pessoas apresentam reações alérgicas com a ingestão de alimentos desde a infância, persistindo durante toda a vida. Em outras, a alergia se inicia na idade adulta ou no idoso.

Nas últimas décadas, tem sido descrito um número crescente de idosos que passaram a reagir a alimentos que ingeriram a vida toda, e em determinado momento passam a não tolerar mais sua ingestão. Trata-se da alergia alimentar de início no adulto ou no idoso.



O QUE FAVORECE O SURGIMENTO DE ALERGIA ALIMENTAR NO IDOSO?

O surgimento de alergia alimentar em pessoas idosas está ligado a uma combinação de fatores, principalmente:

- **Mudanças no Sistema Imunológico (Imunossenescência):** Com a idade, o sistema de defesa do corpo fica menos eficiente e a sua forma de reagir a substâncias, incluindo alimentos, pode se alterar.
- **Desequilíbrio da Flora Intestinal (Disbiose):** Fatores como a dieta ao longo da vida, uso de medicamentos, infecções e estresse podem modificar as bactérias "boas" ou auxiliaadoras do intestino. Esse desequilíbrio (disbiose) aumenta a inflamação intestinal, facilitando que o sistema imunológico reaja de forma exagerada a certos alimentos.
- **Outros Contribuintes:** O uso contínuo de medicamentos, a presença de doenças crônicas e o consumo de álcool também podem enfraquecer a barreira intestinal e contribuir para que alimentos que antes eram tolerados passem a causar reações alérgicas.



QUAIS OS ALIMENTOS MAIS COMUNS QUE CAUSAM ALERGIAS EM IDOSOS?

O tipo de alimento pode variar entre países e às vezes até mesmo entre diferentes regiões de um mesmo país. A nível mundial, os frutos do mar (camarões, mariscos etc.) e os frutos secos são apontados como causas frequentes de alergia alimentar iniciadas na vida adulta ou no idoso.

No Brasil, uma pesquisa recente mostrou que os frutos do mar, o leite de vaca e frutas frescas são alimentos comumente apontados como associados a reações sugestivas de alergia alimentar na nossa população.

OS SINTOMAS DE ALERGIA ALIMENTAR EM IDOSOS SÃO DIFERENTES DOS DE OUTRAS IDADES?

Na maioria das vezes, os sinais e sintomas da alergia alimentar em idosos são semelhantes aos observados em crianças e adultos. Porém, como os idosos podem ter outras condições de saúde (comorbidades) e usar múltiplas medicações, os sintomas podem se modificar e dificultar o diagnóstico.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS IMEDIATOS E TARDIOS DAS ALERGIAS ALIMENTARES?

Os sinais e sintomas imediatos envolvem a pele com frequência, com surgimento de placas vermelhas e coceira, às vezes associadas a inchaço labial, coceira na língua e na garganta. Em algumas situações, podem ocorrer sintomas respiratórios (tosse, falta de ar, chiado no peito), vômitos, diarreia, perda de consciência e queda de pressão, indicando um tipo de alergia mais grave e com risco de vida, chamada de anafilaxia.

Os sinais e sintomas tardios ocorrem geralmente mais de 3 horas após a ingestão do alimento suspeito e estão comumente associados a vômitos, dor abdominal, diarreia e às vezes desidratação. Em alguns pacientes, engasgos e a presença de refluxo (azia) persistente podem se associar a algumas formas de alergia alimentar, assim como a presença de eczema (lesões na pele que coçam muito e persistem na mesma localização por vários dias).



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DE ALERGIA ALIMENTAR EM PESSOAS IDOSAS?

O diagnóstico é realizado pelo médico alergista de forma semelhante ao que é feito em outras idades. A história clínica e o exame médico são o primeiro passo neste processo. Nas reações imediatas pode-se fazer o teste alérgico na pele (com extratos comerciais ou com o próprio alimento suspeito). Este teste deve ser realizado em local que tenha condições de atendimento de emergência. É possível também dosar no sangue a presença de imunoglobulina E (IgE), uma proteína associada a formas imediatas de alergia.

Caso necessário, um teste de provocação oral pode ser indicado, também sob vigilância e realizado por especialista. O teste consiste em dar doses progressivas do alimento, ficando o paciente em observação médica algumas horas após o procedimento.

Nos idosos é importante chamar a atenção para o fato de que a presença de outras doenças e hábitos nesta faixa etária pode confundir e retardar o diagnóstico de alergia alimentar. Neste contexto, a presença de doenças cardíacas, diabetes, doença inflamatória intestinal, demência, uso de vários medicamentos e ingestão de bebidas alcoólicas devem ser levados em consideração.



É POSSÍVEL TRATAR A ALERGIA ALIMENTAR NO IDOSO?

Sim, é possível tratar a alergia alimentar no idoso.

O primeiro e principal passo é identificar e eliminar da dieta o alimento suspeito. O tratamento das reações alérgicas agudas, quando necessário, é realizado com medicamentos prescritos pelo médico.

É importante destacar que, dependendo do tipo de alimento a ser evitado, pode haver um grande impacto nutricional sobre o idoso, que muitas vezes já se encontra debilitado. Dessa forma, um acompanhamento nutricional em conjunto com o tratamento médico é fundamental para garantir uma dieta adequada e a manutenção da saúde do idoso.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

ALERGIA A MEDICAMENTOS EM IDOSOS



Idosos estão mais propensos a apresentar reações a medicamentos por usar vários remédios (polifarmácia) e pelas alterações fisiológicas relacionadas à idade. A resposta imunológica do idoso é diferente e pode aumentar a prevalência de doenças crônicas e seus riscos. Geralmente idosos têm doenças crônicas como alterações hepáticas e renais, cardíacas e metabólicas, que podem ser fatores de risco para desenvolver reações a medicamentos.

É importante destacar que, em pessoas idosas, medicamentos que já causaram alergias graves no passado — como crises de anafilaxia — geralmente continuam apresentando o mesmo risco ao longo da vida. Por isso, sempre que possível, deve-se evitar o uso dessas substâncias e optar por alternativas mais seguras.

QUAIS OS TIPOS DE REAÇÕES A MEDICAMENTOS QUE OS IDOSOS PODEM TER?

Os medicamentos podem causar reações previsíveis (ou esperadas) e imprevisíveis (alérgicas ou não alérgicas).

Entre as reações previsíveis, citam-se: efeitos colaterais, efeitos secundários e interações medicamentosas. Estas reações são as mais comuns e decorrem do próprio efeito do medicamento e geralmente são descritas em bula. As reações imprevisíveis, embora raras, também podem ocorrer em idosos e se manifestam de formas variadas.

REAÇÕES MAIS COMUNS (PREVISÍVEIS)

Área afetada	Sinais e Sintomas
Cérebro e nervos	Sonolência, confusão, tontura, risco de quedas.
Estômago e intestino	Náuseas, vômitos, diarreia, prisão de ventre, dor no estômago, sangramento (em especial com anti-inflamatórios).
Coração e pressão	Alterações da pressão arterial, tontura, desmaios, batimento irregular, desidratação, alteração do açúcar no sangue (queda de glicose).

REAÇÕES INESPERADAS (IMPREVISÍVEIS)

Manchas vermelhas na pele, coceira, irritação

Inchaço em pálpebras, lábios ou língua, dor de barriga

Anafilaxia: reação alérgica forte e rápida, com falta de ar, queda de pressão, risco de morte.

Reações graves na pele: bolhas, feridas, pele descamando (ex.: Síndrome de Stevens-Johnson).

QUAIS MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR ALERGIAS NOS IDOSOS?

EM TESE, QUALQUER MEDICAMENTO PODE CAUSAR ALERGIA, SENDO OS MAIS COMUNS:

Analgésicos, antitérmicos e anti-inflamatórios

Causas frequentes de reações alérgicas em idosos, porque são muito utilizados.

Antibióticos

Podem desencadear reações em alguns indivíduos, principalmente os do grupo das penicilinas.

Anti-hipertensivos

Principalmente os inibidores da enzima conversora da angiotensina (IECA).

Contrastes e anestésicos

Usados em exames de diagnóstico e procedimentos médicos.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DE REAÇÃO ALÉRGICA NO IDOSO?

Os sinais e sintomas de uma reação a medicamentos podem se confundir com sintomas de doenças comuns na terceira idade. Além disso, idosos podem utilizar vários medicamentos simultaneamente, inclusive por automedicação e nem sempre informam os remédios utilizados, dificultando a identificação da causa.

Por isso, o diagnóstico deve ser feito por especialista em Alergia, que avalia o histórico clínico detalhado e pode indicar testes específicos para confirmar a suspeita.

A história clínica é a etapa mais importante para estabelecer a relação entre o uso da medicação e a reação.

O QUE VOCÊ DEVE INFORMAR AO MÉDICO:

Medicamentos

Verificar os remédios que foram usados no período da reação, incluindo a dose, como foi tomado e quanto tempo tinha de uso até o aparecimento da reação.

Sinais e Sintomas

Quais sinais e sintomas surgiram, quanto tempo duraram e o intervalo entre o uso de medicamento e o seu aparecimento.

Cronologia

Tempo entre a ingestão do medicamento e o início dos sintomas, que varia para diferentes tipos de reações.

Reações prévias

Histórico de reações anteriores a medicamentos ou alergias de outros tipos, como asma ou rinite.

Os testes cutâneos também são úteis para o diagnóstico. São realizados pelo especialista em Alergia. Durante o teste, o paciente é exposto a uma pequena quantidade do medicamento suspeito para observar a reação. Devem ser feitos com cautela em idosos.

Quando o teste na pele não pode ser feito ou não traz uma resposta clara, é possível realizar exames de sangue, para verificar se existem anticorpos ligados à alergia. Um exemplo é o teste de IgE específica, que mede a presença de anticorpos contra certos medicamentos, como as penicilinas. Porém, esse exame tem limitações e nem sempre confirma o diagnóstico.

Além dos testes cutâneos, o teste de provocação oral (TPO) é considerado de excelência no diagnóstico das reações medicamentosas, porém necessita de condições especiais para sua realização e de acompanhamento rigoroso do alergista.

O DIAGNÓSTICO DE ALERGIA A MEDICAMENTOS EM IDOSOS É MAIS DIFÍCIL?

SIM, POIS EXISTEM PARTICULARIDADES COMO A PRESENÇA DE:

- **Comorbidades:** Muitas doenças crônicas do idoso apresentam sintomas que podem ser confundidos com reações adversas a medicamentos.
- **Polifarmácia:** O uso simultâneo de medicamentos dificulta a identificação do agente causador.
- **Apresentação atípica:** A resposta imunológica alterada pelo envelhecimento pode mascarar ou modificar a apresentação clínica das reações.
- **Alterações de memória:** Dificuldades de memória podem prejudicar o relato preciso do histórico medicamentoso e dos sintomas.



COMO É FEITO O TRATAMENTO DE REAÇÕES DE HIPERSENSIBILIDADE A MEDICAMENTOS EM IDOSOS?

O tratamento de reações de hipersensibilidade a medicamentos em idosos exige uma abordagem cuidadosa, que considera a fragilidade, as comorbidades (outras doenças associadas) e a polifarmácia desse grupo. A terapia varia desde a simples suspensão do medicamento até a intervenção de emergência para casos graves.

O QUE O IDOSO DEVE FAZER EM CASO DE REAÇÃO?

- O primeiro passo é entrar em contato com o médico que prescreveu a medicação ou com atendimento de urgência, nos casos mais graves. Em idosos que frequentemente utilizam múltiplos medicamentos, a identificação do agente causador pode ser difícil, reforçando a necessidade de avaliação médica especializada.
- Interromper imediatamente o uso do medicamento suspeito com orientação médica.
- Em caso de manifestações graves (como a anafilaxia), procurar atendimento imediato em pronto-socorro.



QUAL É O TRATAMENTO PARA REAÇÕES ALÉRGICAS A MEDICAMENTOS EM IDOSOS?

Quando aparecem sinais de alergia, como manchas na pele, coceira, inchaço ou dificuldade para respirar, é fundamental procurar atendimento médico imediatamente. O tratamento sempre deve ser orientado por um profissional de saúde.

- **Remédios indicados pelo médico:** Podem ser usados medicamentos que reduzem a coceira, o inchaço e a inflamação, como por exemplo os antialérgicos. Nos idosos, é importante, que seja utilizado anti-histamínico de nova geração para evitar efeitos indesejáveis como sonolência, tonteira, alterações de reflexos e outros.
- **Cuidados simples:** Compressas frias podem aliviar a coceira na pele.
- **Situações graves:** Quando a reação é intensa e compromete a respiração ou causa queda de pressão, pode ser necessário tratamento de urgência no hospital, com injeções específicas (como a adrenalina), oxigênio e outros cuidados.



ATENÇÃO

Nunca se automedique. Informe sempre ao médico todos os medicamentos em uso e qualquer reação que tenha apresentado.

COMO PREVENIR NOVOS EPISÓDIOS DE REAÇÃO A MEDICAMENTOS?

APÓS O TRATAMENTO DA REAÇÃO AGUDA, A PREVENÇÃO DE FUTURAS EXPOSIÇÕES É CRUCIAL.

- **Evitar o medicamento:** É fundamental que o idoso, a família e os cuidadores saibam qual medicamento causou a alergia.
- **Identificação da alergia:** Usar uma pulseira ou cartão de identificação de alerta detalhando a alergia a medicamentos.
- **Dessensibilização:** Em casos raros, quando não se consegue substituir o medicamento e este é essencial, pode ser indicado um procedimento médico chamado de dessensibilização, que visa induzir tolerância ao remédio. Este procedimento deve ser efetuado sob supervisão do especialista e em ambiente apropriado.
- **Revisão da polifarmácia:** É importante revisar a lista de medicamentos do idoso regularmente para reduzir o risco de interações e reações adversas.

O IDOSO PODE FICAR ALÉRGICO AO MEDICAMENTO QUE FAZ USO CONTÍNUO?

Sim, um idoso pode desenvolver uma alergia a um medicamento que faz uso contínuo, mesmo que tenha tolerado a substância durante anos. O desenvolvimento da alergia a medicamentos nem sempre acontece na primeira exposição. Pode surgir após uso repetido ao longo do tempo.



ALTERAÇÕES DA IMUNIDADE NO IDOSO

As pessoas envelhecem em vários aspectos como: aparência física, diminuição da estatura, perda de força muscular. Do mesmo modo, o sistema imunológico também envelhece, caracterizando a imunossenescência. Considerando que a função primordial do sistema imune é fornecer proteção para o organismo, ou seja, conferir imunidade, pode-se dizer que na imunossenescência as defesas do organismo passam a responder de forma menos eficiente, por exemplo, contra infecções. Este é um fato que enfatiza a importância das vacinas na terceira idade.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS INFECÇÕES EM IDOSOS?

As principais infecções acima de 60 anos, são: pneumonias, influenza (“gripe”) e herpes zoster (“cobreiro”). Outras doenças também podem ocorrer, dependendo do grau de alteração da imunidade em cada pessoa.

QUAIS SÃO AS VACINAS QUE O IDOSO DEVE RECEBER?

Existe um calendário vacinal recomendado para os idosos. Sendo assim, as pessoas acima de 60 anos devem receber todas as vacinas recomendadas neste calendário indicado pela Sociedade Brasileira de Imunização (SBIM) e que pode ser acessado pelo link



Calendário Vacinal - CLIQUE AQUI

Dentre as principais vacinas que devem ser administradas aos idosos destacam-se:

- Influenza (gripe)
- Pneumocócicas conjugadas
- Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (difteria, tétano e coqueluche) – dTpa ou dTpa-VIP
- Dupla adulto (difteria e tétano) – dT
- COVID
- Herpes Zóster
- Hepatite B
- Vírus Sincicial Respiratório
- Febre amarela (para idosos não vacinados previamente e em situações especiais).



QUAIS SÃO AS VACINAS DISPONÍVEIS NO SUS?

Todas as vacinas mencionadas anteriormente estão disponíveis no SUS, com exceção de: Pneumocócica 13-valente e Herpes-zóster.

TRATAMENTO DAS ALERGIAS EM IDOSOS

O tratamento das alergias em idosos combina medidas medicamentosas e não medicamentosas, sempre considerando as particularidades dessa fase da vida.

TRATAMENTO MEDICAMENTOSO DAS ALERGIAS EM IDOSOS

O tratamento com medicamentos para as doenças alérgicas é parte fundamental no cuidado com a saúde do idoso. O uso correto dos medicamentos ajuda a controlar as doenças, evitar crises e manter o bem-estar no dia a dia.



QUAIS MEDICAMENTOS PODEM SER USADOS NO TRATAMENTO DAS ALERGIAS NO IDOSO?

Vários medicamentos podem ser usados para controlar as doenças alérgicas que acometem idosos. O tratamento indicado dependerá do tipo de doença apresentada e sua gravidade.

ANTI-HISTAMÍNICOS (ANTIALÉRGICOS)

Indicação:

Controle de sintomas de diferentes tipos de alergias que podem acometer os idosos, tais como: conjuntivite e rinite alérgicas, urticárias (empolações e/ou inchaços), alergia a insetos (mosquitos, vespas, abelhas, formigas, etc.), dentre outras.

Opções disponíveis para uso oral:

- Bilastina, Levocetirizina, Fexofenadina, Ebastina, Desloratadina, Cetirizina, Loratadina.
- Os antialérgicos também podem ser usados sob forma de **sprays nasais e de colírios**, como opção para controle da rinite e conjuntivite alérgica em idosos. Atuam diretamente no local da inflamação, aliviando os sintomas.
- É recomendado que os idosos usem os antialérgicos mais modernos, chamados de **anti-histamínicos de segunda geração**. Estes são mais seguros porque não costumam causar sonolência, tontura, boca seca ou confusão mental, efeitos que aparecem com mais frequência nos antialérgicos antigos.

CORTICOIDES OU "CORTICOSTEROIDES"

CORTICOIDES PARA USO NASAL

Indicação:

Usados na forma de sprays intranasais, reduzem a inflamação da mucosa que reveste internamente o nariz. São indicados para o controle dos sintomas da rinite alérgica.

Opções disponíveis:

Beclometasona, Budesonida, Ciclesonida, Fluticasona, Mometasona, Triancinolona.

Segurança nos idosos:

Por apresentarem formulações em microgramas, são eficazes e mais seguros, inclusive para uso prolongado. Os efeitos colaterais (indesejáveis) mais comuns são ressecamento ou irritação nasal. A forma correta de aplicação é fundamental para evitar tais efeitos.

CORTICOIDES INALADOS

Indicação:

Usados principalmente no controle da asma.

Ação:

Reduzem a inflamação crônica dos brônquios, prevenindo crises de falta de ar, chiado e tosse.

Opções disponíveis:

Beclometasona, Budesonida, Fluticasona, Mometasona. Estes medicamentos são disponibilizados em diferentes tipos de dispositivos como: inaladores de pó seco ou aerossóis ("bombinhas").

Segurança:

Em doses usuais são seguros, mas é importante monitorar efeitos indesejados locais como rouquidão e candidíase oral. Para prevenir esses problemas, recomenda-se enxaguar a boca após cada aplicação.

CORTICOIDES SISTÊMICOS (ORAL OU INJETÁVEL)

Indicação:

Reservados para crises de asma, rinite, urticária e outras alergias, sempre com supervisão médica.

Segurança:

O uso prolongado pode causar sérios efeitos adversos, como aumento da pressão arterial e da glicose, osteoporose, catarata, glaucoma e maior risco de infecções.

Recomendação:

Quando indicados, devem ser usados pelo menor tempo possível e sempre sob rigoroso acompanhamento médico.

BRONCODILATADORES

Indicação:

Usados no tratamento da asma, sob supervisão médica.

Ação:

Relaxam a musculatura dos brônquios, facilitando a passagem do ar.

Tipos:

- De curta ação (como salbutamol)
 - usados para alívio de crises.
- De longa ação (como formoterol ou salmeterol)
 - usados para resgate nas crises (formoterol) ou de forma contínua, sempre em associação com corticoides inalados.

Segurança:

É necessário monitorar possíveis efeitos colaterais, como tremores, palpitações e arritmias, que podem ser mais comuns em idosos.

ANTILEUCOTRIENOS

Indicação:

Usados em casos específicos de asma e rinite alérgica.

Ação:

Bloqueiam a ação dos leucotrienos, substâncias inflamatórias envolvidas nas alergias.

Opção disponível: Montelukaste.

Segurança:

Podem causar efeitos indesejáveis. Há relatos de alterações de humor ou de sono, que devem ser monitorados.

DESCONGESTIONANTES

Os descongestionantes (como a pseudoefedrina e a fenilefrina) devem ser usados com muita cautela, principalmente em idosos, devidos aos efeitos colaterais indesejáveis como por exemplo, alteração da pressão arterial e arritmias cardíacas.

Segurança:

Usar apenas sob prescrição médica.

IMUNOBIOLÓGICOS

Imunobiológicos são medicamentos de alta tecnologia, que revolucionaram o tratamento das doenças alérgicas graves, proporcionando maior controle de sintomas, redução de crises e melhoria da qualidade de vida, atuando de forma precisa, no local envolvido no mecanismo da doença.

Estes medicamentos funcionam de maneira direcionada, ou seja, atacam apenas o ponto que causa a inflamação no corpo. Com isso, conseguem reduzir os sintomas, diminuir as crises, dar mais qualidade de vida e mais segurança no tratamento, em comparação com os medicamentos tradicionais.

São de alto custo, mas podem ser fornecidos pelo SUS ou por planos de saúde em situações específicas, após avaliação médica criteriosa.

OS IMUNOBIOLÓGICOS PODEM SER INDICADOS EM IDOSOS?

Sim. Os imunobiológicos podem ser usados em diferentes doenças graves dos idosos, como: rinossinusite crônica com polipose nasal, asma, dermatite atópica, urticária crônica espontânea, esofagite eosinofílica, entre outras.

Esses medicamentos não são o tratamento de primeira escolha. Em geral, são indicados quando a doença se apresenta em formas mais graves ou não foi controlada adequadamente com os tratamentos convencionais.

QUAIS BENEFÍCIOS OS IMUNOBIOLÓGICOS PODEM PROPORCIONAR?

Controle de crises e sintomas mais leves:

ajudam a reduzir tanto a frequência quanto a intensidade das crises, mantendo a doença sob controle.

Menor necessidade de corticoides orais

e consequentemente, menos efeitos adversos.

Melhora significativa da qualidade de vida em decorrência do controle da doença.

Mais segurança no tratamento: são medicamentos direcionados, que agem em pontos específicos da inflamação, diminuindo a necessidade de outros remédios.

Redução de crises, bem como da necessidade de atendimento em pronto socorro e de hospitalização.

OS IMUNOBIOLÓGICOS SÃO SEGUROS EM IDOSOS?

Sim. Os imunobiológicos geralmente são bem tolerados em idosos. Os efeitos adversos mais comuns costumam ser leves. Entretanto, é necessário acompanhamento médico regular, já que cada organismo reage de forma diferente.

OPÇÕES DISPONÍVEIS PARA USO:

Rinossinusite crônica com polipose nasal grave

- Dupilumabe
- Omalizumabe
- Mepolizumabe
- Tezepelumabe

Asma grave

- Omalizumabe
- Mepolizumabe
- Benralizumabe
- Dupilumabe
- Tezepelumabe

Urticária Crônica espontânea que não melhora com antialérgicos em doses altas

- Omalizumabe (anti-IgE)

Dermatite atópica grave

- Dupilumabe
- Lebrikizumabe

Esofagite eosinofílica grave

- Dupilumabe

IMUNOTERAPIA (ITA): VACINAS PARA ALERGIA

A imunoterapia específica (conhecida como “vacina da alergia”), é um tratamento capaz de modificar o curso da doença alérgica, e não apenas aliviar os sintomas.

Funciona por meio da aplicação de doses progressivamente maiores da substância que determina a alergia (alérgeno). O organismo passa a tolerar melhor o contato com esta substância, o que resulta em menos crises e maior controle da alergia.

Durante o processo, o corpo passa a produzir anticorpos protetores, ao mesmo tempo em que reduz os anticorpos IgE, responsáveis pelas reações alérgicas. A imunoterapia também atua nas células inflamatórias envolvidas na alergia, diminuindo a intensidade das reações.

A imunoterapia é indicada para pessoas com diagnóstico confirmado por história clínica, testes de pele ou exames de sangue (IgE específica). Pode ser usada em casos de:

- Alergias respiratórias: rinite e asma alérgica;
- Alergia ocular: conjuntivite alérgica;
- Alergia de pele: dermatite atópica;
- Alergia a picadas de insetos: abelhas, vespas/marimbondos e formigas.

É um tratamento seguro, mas deve ser feito somente por médicos especialistas habilitados, pois, embora raras, podem ocorrer reações locais ou até reações mais graves, que precisam de atendimento imediato.

O tratamento deve ser seguido por pelo menos 3 anos para garantir resultados duradouros. Quando bem indicada, a imunoterapia oferece excelentes resultados, com melhora significativa da qualidade de vida, que pode persistir por anos mesmo após o fim do tratamento.

TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO

Ao longo deste livro, você aprendeu a identificar as doenças alérgicas mais comuns no idoso e a importância de buscar tratamento adequado. Agora, será abordado o cuidado como um todo.

Tratar não é apenas tomar remédios: é cuidar de si mesmo, respeitar suas características, valorizar seu bem-estar. Isso envolve pequenas atitudes no dia a dia — cuidar do ambiente da casa, manter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas e cultivar a espiritualidade. E, claro, familiares e cuidadores também são parte desse cuidado, apoiando cada passo do paciente para uma vida mais saudável e feliz.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

PREVENÇÃO E CONTROLE AMBIENTAL



Cuidar do ambiente em que vivemos é uma parte essencial do tratamento das alergias.

Isso porque muitos dos fatores que desencadeiam crises alérgicas estão dentro de casa, principalmente no quarto, onde passamos várias horas por dia.

No caso dos idosos, essa atenção é ainda mais importante, já que muitas vezes eles passam mais tempo no domicílio devido a dificuldades de locomoção, risco de quedas ou por serem portadores de outras doenças crônicas.

Entre os principais desencadeadores de alergias estão os ácaros da poeira domiciliar, que vivem em colchões, travesseiros, roupas de cama, sofás e cortinas. Esses micro-organismos estão fortemente relacionados ao desenvolvimento e piora de doenças alérgicas como a rinite e a asma, em qualquer faixa etária, mas no idoso o impacto pode ser ainda maior justamente pelo maior tempo de contato com esses ambientes.

QUAIS OS CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS NA CASA DO IDOSO ALÉRGICO?

- Mantenha o quarto ventilado e ensolarado.
- Use colchão e travesseiros de espuma ou látex, com capas protetoras.
- Troque e lave as roupas de cama semanalmente.
- Evite tapetes, carpetes e cortinas pesadas.
- Tire o pó com pano úmido e use aspirador com filtro HEPA.
- Retire do quarto o acúmulo de enfeites e objetos que juntam poeira.
- Mantenha a casa arejada.
- Evite animais com pelos ou penas dentro do quarto.

- Mantenha alimentos bem fechados e jogue o lixo fora todos os dias.
- Evite produtos de limpeza, sprays e perfumes com cheiro intenso.
- Não fume nem permita cigarro dentro de casa ou no carro.
- Pratique atividades físicas, mas fuja de locais com muita poeira ou poluição.
- Limpe os filtros do ar-condicionado periodicamente.
- Limpar a casa diariamente com pano úmido, evitando uso de produtos com cheiros fortes.
- Travesseiros e colchões são considerados verdadeiros reservatórios desses alérgenos. Sendo assim, é recomendado o uso de capas impermeáveis tanto no colchão quanto no travesseiro. Roupas de cama, devem ser lavadas semanalmente.
- A redução da umidade do ar para níveis de 45% ou menos reduz drasticamente a proliferação de ácaros, que pode ser obtido com o uso de purificadores de ar com filtro (HEPA). O uso de umidificadores não é indicado, uma vez que os ácaros proliferam em ambientes úmidos.
- A aspiração semanal de tapetes e de estofados é essencial na prevenção do acúmulo de alérgenos.
- Outros alérgenos importantes são os epitélios de animais domésticos, como cão, gato e outros. Recomenda-se que o animal não circule nas áreas sociais, em especial nos dormitórios e não subam nos sofás e camas. Os pets devem ser mantidos limpos e escovados periodicamente.
- As baratas são comuns em áreas urbanas e produzem alérgenos, sendo importante o fechamento dos ralos e frestas, eliminação de fontes de água e alimentos e a aplicação de iscas e produtos licenciados para uso.
- Os fungos também são detectados nas residências. As medidas para o controle de fungos incluem manter ambientes ensolarados, com boa ventilação e combater focos de mofo dentro do domicílio.



A ALERGIA PODE PIORAR COM POLUIÇÃO E NOS PERÍODOS DE MUDANÇAS DE TEMPO?

As mudanças climáticas e os poluentes podem interferir no processo de sensibilização dos pacientes e consequentemente nos sintomas também. Os poluentes do ar mais comuns em áreas urbanas são o dióxido de nitrogênio (NO₂), o ozônio (O₃) e materiais particulados (PM), enquanto o dióxido de enxofre (SO₂) origina-se de atividades industriais e de fontes de energia do tráfego (queima de carvão e de petróleo).



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



EXERCÍCIOS FÍSICOS E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Por muito tempo, os idosos foram orientados a parar as atividades, deixar de fazer exercícios e se recolher após a aposentadoria. Hoje sabe-se que envelhecer bem depende de manter-se ativo, ter uma alimentação saudável, cuidar da mente, ter amigos, dormir bem, fazer check-ups regulares e evitar fumar ou beber em excesso.

IDOSOS PODEM PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde do Brasil recomendam fortemente a prática de atividades físicas regulares para idosos, com o objetivo de melhorar a autonomia, a saúde física e mental e prevenir doenças.

QUAIS OS OBJETIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS?

A escolha da atividade física deve ser individual e baseada nas condições de saúde de cada pessoa, mas os objetivos principais são o fortalecimento muscular e equilíbrio, bem como a coordenação motora.

Fortalecimento muscular: É essencial para idosos realizar atividades que envolvam os grandes grupos musculares em dois ou mais dias da semana, como forma de manter a força e a massa muscular.

Equilíbrio e coordenação motora: Atividades que melhorem o equilíbrio e a coordenação são importantes para a prevenção de quedas e para a manutenção da autonomia.

Se for possível, recomenda-se que os idosos realizem pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade leve/ moderada por semana.

QUAIS CUIDADOS O IDOSO DEVE TER DURANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS?

- Fazer avaliação médica antes de iniciar a atividade.
- Usar roupas e calçados confortáveis.
- Hidratar-se bem.
- Respeitar seus limites.
- Fazer aquecimento e alongamento.
- Respeitar as orientações dos profissionais.

QUAIS SÃO OS TIPOS DE EXERCÍCIOS MAIS ADEQUADOS PARA OS IDOSOS?

Não existe uma única atividade adequada para todos os idosos. O mais importante é escolher um exercício que respeite os limites do corpo e traga prazer ao praticar. Entre as opções estão caminhada, hidroginástica, alongamento, musculação, yoga e pilates. Seja qual for a escolha, o ideal é que a prática seja supervisionada por um profissional de saúde ou educação física, garantindo segurança e mais benefícios.

QUEM TEM PRESSÃO ALTA PODE FAZER EXERCÍCIOS?

Sim. Desde que pressão arterial esteja adequadamente controlada e o idoso esteja sob supervisão médica. Os exercícios podem auxiliar na redução da pressão arterial.

PRATICAR ESPORTE IMPACTA NO SISTEMA IMUNE?

A prática de esporte traz benefícios como: melhora do sono, redução do estresse, controle do peso e dos níveis de glicose no sangue. E estes são fatores que impactam diretamente na resposta do sistema imune.

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COM REGULARIDADE EM IDOSOS, INTERFERE NA RESPOSTA ÀS VACINAS?

Sim. Estudos comprovam que idosos que praticam atividades físicas apresentam maior produção de anticorpos após a vacinação, ou seja, mostram uma imunização mais eficaz.

DURANTE A PRÁTICA DO ESPORTE O IDOSO ASMÁTICO PODE APRESENTAR UMA CRISE DE ASMA?

Sim. O idoso pode ter crise de asma durante o exercício, conhecida como asma induzida pelo exercício, que causa chiado, tosse ou falta de ar durante ou após a atividade física. Por isso, é importante que a asma esteja bem controlada e o idoso receba acompanhamento médico regularmente.

IDOSOS COM RINITE ALÉRGICA PODEM PRATICAR NATAÇÃO?

A natação é segura e recomendada para idosos com rinite alérgica, desde que haja adaptação às condições da piscina e adoção de medidas de prevenção da irritação nasal. Há consenso de que a exposição ao cloro pode agravar sintomas nasais, sendo importante higienização nasal com soro fisiológico após a natação e, se possível, escolha de piscinas com baixo teor de cloro.

A PELE DO IDOSO PODE SOFRER ALTERAÇÃO AO REALIZAR ATIVIDADES FÍSICAS?

Sim, pois a pele idosa é mais seca e sensível.

Piscinas cloradas podem aumentar o ressecamento e surgimento de coceira. O médico pode orientar o uso de hidratantes e cuidados adequados.

Além disso, existe uma condição dermatológica mais rara, denominada urticária colinérgica, que pode surgir devido ao aumento da temperatura corporal (calor, exercício, banho quente, estresse emocional) e se

manifesta com aparecimento de pequenas lesões elevadas na pele, avermelhadas e que coçam bastante. A duração dessas lesões costuma ser curta, em média uma hora, e desaparece ao final do estímulo. Em resumo, cada pessoa deve receber uma orientação adequada e individualizada para que possa usufruir dos benefícios da atividade física.

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS PODE MELHORAR A MEMÓRIA?

A prática de exercício físico melhora a memória em idosos ao aumentar o fluxo sanguíneo e a oxigenação do cérebro, criando conexões entre os neurônios e aumentando o volume da área cerebral ligada à memória. Exercícios aeróbicos como caminhada, dança e ciclismo, bem como a musculação, contribuem para a saúde cerebral e para preservar a função cognitiva.

EXERCÍCIOS AJUDAM NO EMOCIONAL?

Sim. Praticar exercícios libera um hormônio produzido no cérebro, que atua como um analgésico natural e promotor do bem-estar, aliviando dores, o estresse e a tensão, além de contribuir para sensações de felicidade e satisfação. Estudos mostram que a prática regular de exercício traz sensação de bem-estar, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade.



CUIDADORES E FAMILIARES



Como ficou claro nos capítulos anteriores, o tratamento das doenças alérgicas não se resume aos momentos de crises, nem apenas ao uso de remédios, mas em atitudes diárias e profiláticas, que variam de acordo com o tipo de alergia em cada pessoa. Por isso, é essencial que os cuidadores e/ou familiares sejam orientados sobre as principais medidas de prevenção e controle nas diversas doenças alérgicas.

AS MANIFESTAÇÕES DA ALERGIA EM IDOSOS PODEM SER DIFERENTES?

Sim. Em idosos, os sintomas podem ser mais brandos, atípicos ou facilmente confundidos com outras condições respiratórias ou de pele relacionadas ao envelhecimento. Por isso, é essencial observar o dia a dia com atenção. Uma tosse persistente, uma coceira que não melhora ou irritações frequentes na pele podem ser sinais de alergia e merecem avaliação médica.

POR QUE É IMPORTANTE OBSERVAR OS SINTOMAS?

Reconhecer os sinais de alergia ajuda a tomar decisões e atuar rapidamente, evitando complicações. Com informação e atenção, é possível prevenir crises, proporcionar conforto e garantir uma vida mais tranquila e saudável na terceira idade.

QUE CUIDADOS DEVE-SE TER COM A ALIMENTAÇÃO DO IDOSO ALÉRGICO?

Se o idoso tiver alergia alimentar diagnosticada, é essencial seguir rigorosamente a orientação médica pois mesmo mínimas quantidades podem causar reações graves. Ler atentamente os rótulos dos alimentos, pois podem conter traços de alérgenos. Ter cuidado ao preparar as refeições, utilizando utensílios e superfícies limpas para evitar a contaminação cruzada entre alimentos.

COMO RECONHECER SE O IDOSO ESTÁ COM UMA CRISE ALÉRGICA?

O ideal é que o cuidador ou familiar seja orientado a diferenciar manifestações leves das que exigem atenção médica imediata.

Além disso, saber reconhecer sinais precoces de crises e tomar atitudes orientadas previamente pelo médico. Um exemplo é a tosse persistente que pode ser sinal de uma crise de asma.

É importante ressaltar que alguns idosos podem relatar menos ou até confundir sintomas com outras doenças.

O QUE FAZER EM RELAÇÃO AOS MEDICAMENTOS?

O cuidador e/ou familiar deve conhecer todos os medicamentos que o idoso utiliza, observar possíveis efeitos indesejados e informar sempre ao médico qualquer alteração.

- É recomendado manter em lugar visível uma lista atualizada de todos os medicamentos do idoso, incluindo antialérgicos, inaladores, pomadas, etc.
- Anotar alterações e informar ao médico assistente qualquer efeito colateral observado.
- Em caso de dúvida quanto à técnica de uso de uma medicação, procurar orientação, uma vez que o uso inadequado pode prejudicar o resultado do tratamento.

COMO ATUAR EM CASO DE EMERGÊNCIA?

O médico deve orientar familiares e cuidadores a reconhecer sinais de alerta e ter um plano de ação. E havendo necessidade, contactar o serviço de emergência (exemplo: SAMU - 192).

COMO APOIAR EMOCIONALMENTE O IDOSO ALÉRGICO?

Escutar com paciência suas queixas e estimular a independência sempre que possível. Demonstrar carinho e acolhimento faz toda diferença no controle das alergias.

“ Família e cuidadores são aliados essenciais na prevenção e no controle das alergias do idoso. ”

GUIA PRÁTICO PARA PESSOAS
ALÉRGICAS NA TERCEIRA IDADE

ALERGIA E
IMUNIDADE EM
IDOSOS

CONCLUSÃO

O tema Alergia em Idosos é de grande importância, pois o envelhecimento traz mudanças no organismo que podem modificar a forma como as alergias se manifestam e exigem cuidados específicos. A atenção ao idoso deve ir além do controle dos sintomas: envolve acolhimento, orientação e estímulo ao autocuidado, sempre com o suporte de familiares e profissionais de saúde.

A ASBAI (Associação Brasileira de Alergia e Imunologia) cumpre um papel fundamental nesse processo, promovendo educação e esclarecimento sobre as doenças alérgicas. Em seu site, disponibiliza um setor dedicado ao público e a educação, com diversos E-books sobre prevenção, diagnóstico e tratamento das alergias.

Para acessar os E-books

CLIQUE AQUI

E-books

Com informação de qualidade, atenção e acompanhamento adequado, é possível alcançar melhores resultados no tratamento e garantir mais conforto, confiança e qualidade de vida aos idosos.

**GUIA PRÁTICO PARA PESSOAS
ALÉRGICAS NA TERCEIRA IDADE**

ALERGIA E IMUNIDADE EM IDOSOS



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



Spotify

ASBAI

Facebook

Asbai Alergia

Instagram

asbai_alergia

Youtube

Asbai Alergia

Twitter

@Asbai_alergia

Site

www.asbai.org.br

Linkedin

Asbai-Alergia



ACESSE ESSE E OUTROS
INFORMATIVOS SOBRE
ALERGIA PELO **QR CODE**