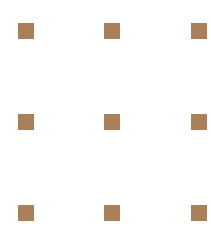
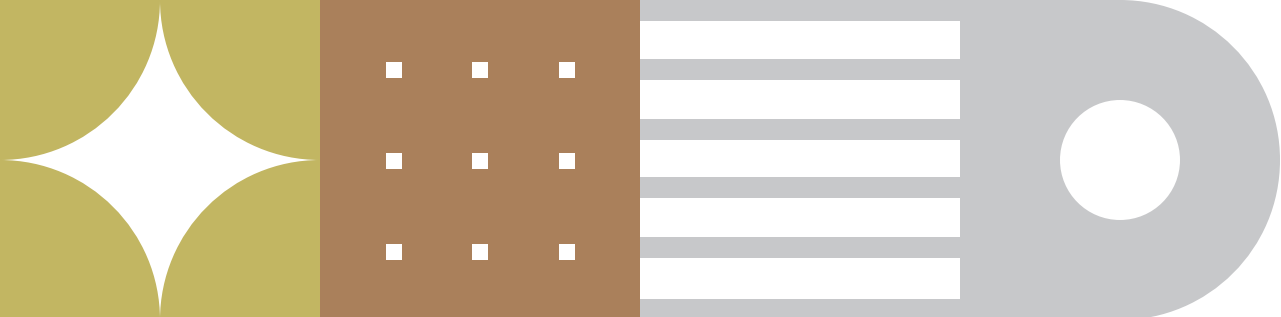


Tosse alérgica: o que é, por que acontece e como aliviar

Nas estações mais geladas do ano, com o ar mais frio e seco, os casos de alergias respiratórias tendem a aumentar. Entre elas, está a tosse alérgica, que costuma ser seca, persistente e bastante incômoda no dia a dia.

Se você anda tossindo muito sem motivo aparente, sente coceira na garganta ou percebe que a tosse piora à noite, este conteúdo vai te ajudar. A seguir, você descobre o que causa a tosse alérgica, como identificar os sintomas, quanto tempo ela pode durar e o que fazer para aliviar.





O que é **tosse alérgica?**

A tosse, de modo geral, é uma manifestação importante do corpo, que contribui para a limpeza das vias respiratórias, da traqueia e dos brônquios. Já quando falamos da tosse alérgica, o que acontece é diferente: o sistema imunológico reage de forma exagerada a elementos que, para outras pessoas, não causariam nenhum incômodo.

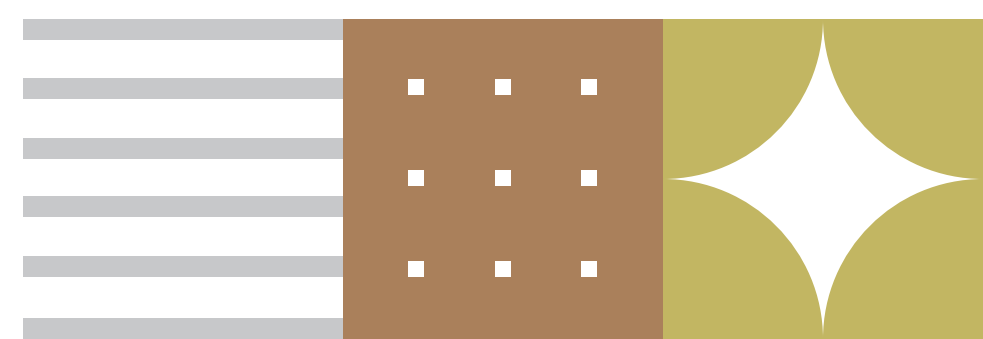
Quando o sistema respiratório entra em contato com os alérgenos, o corpo libera histamina, uma substância que causa coceira, inflamação e irritação nas vias aéreas.

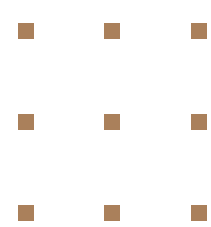
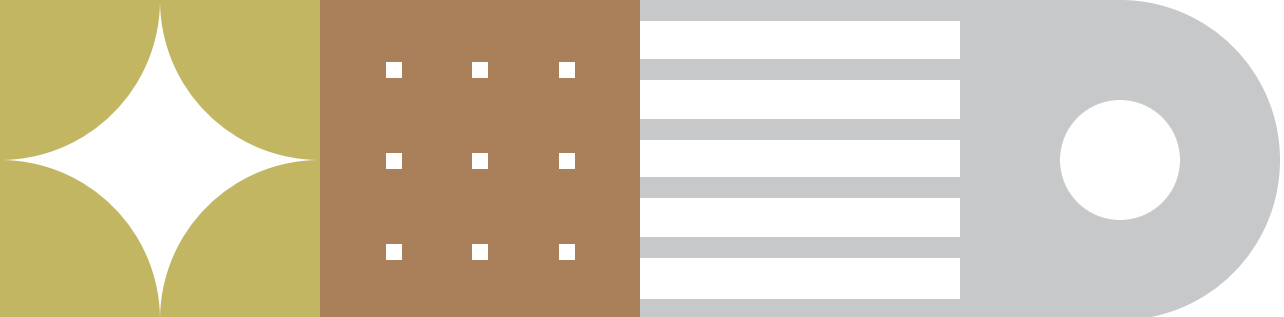
Quais são os **principais sintomas** da tosse alérgica?

Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa, mas envolvem principalmente:

- tosse seca persistente, com pouca ou nenhuma produção de muco;
- tosse seca noturna, que tende a piorar ao deitar;
- coceira na garganta com tosse, espirros e coriza clara;
- coceira no nariz e nos olhos;
- sensação de garganta arranhando ou irritada.

Em alguns casos, a pessoa também pode apresentar faringite alérgica com tosse, quando a inflamação atinge a região da faringe e provoca aquela sensação constante de incômodo ao engolir.





A tosse alérgica dura quanto tempo?

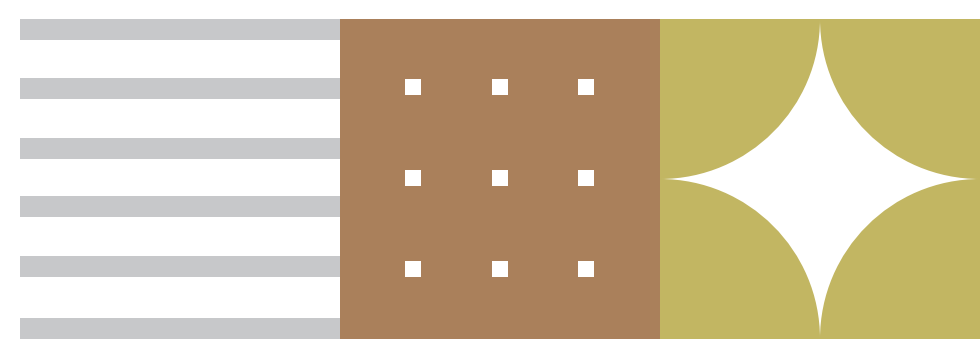
Não existe um prazo exato. A duração depende do grau de exposição ao alérgeno e do controle da alergia. Em geral, a tosse alérgica pode durar dias ou até semanas, e tende a melhorar quando o contato com o agente causador é reduzido.

Se você está tossindo muito, sem melhora ao longo dos dias, vale procurar avaliação médica para investigar a causa.

O que pode causar tosse alérgica?

A tosse alérgica é diferente da tosse comum. A tosse causada por gripes, resfriados ou infecções bacterianas costuma vir acompanhada de febre, dores no corpo, dor de garganta e cansaço. Já a alérgica aparece, na maior parte das vezes, em pessoas com sensibilidade a substâncias como:

- ácaros da poeira domiciliar;
- fungos e mofo;
- pólen de plantas e flores;
- pelos, penas ou saliva de animais, como cães e gatos;
- poluição e fumaça de cigarro;
- mudanças bruscas de temperatura.



O que é bom para tosse alérgica?

A prescrição do tratamento só pode ser feita por um médico, incluindo o uso de antialérgico para tosse, que precisa ser indicado conforme o quadro de cada pessoa. Ainda assim, algumas medidas simples e seguras podem ajudar a aliviar a tosse no dia a dia:

- evitar contato com os causadores de alergia, como pets, ácaros e fungos;
- manter os ambientes da casa limpos e bem ventilados, mesmo no tempo frio;
- beber bastante água para manter a garganta hidratada;
- usar umidificador ou bacias com água em ambientes muito secos;
- lavar o nariz com soro fisiológico para ajudar na limpeza das vias aéreas.



Quando **procurar ajuda** médica?

Buscar avaliação profissional é importante nos seguintes casos:

- tosse com duração superior a 3 semanas;
- tosse associada a dor ou chiado no peito e falta de ar;
- ausência de melhora após 7 dias de cuidados;
- crianças pequenas que apresentam febre, perda de apetite ou sonolência;
- idosos com mais de 75 anos que apresentam tosse persistente;
- pessoas com histórico de doença cardíaca;
- tosse que atrapalha o sono e a rotina.

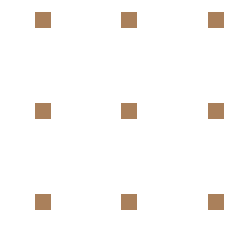
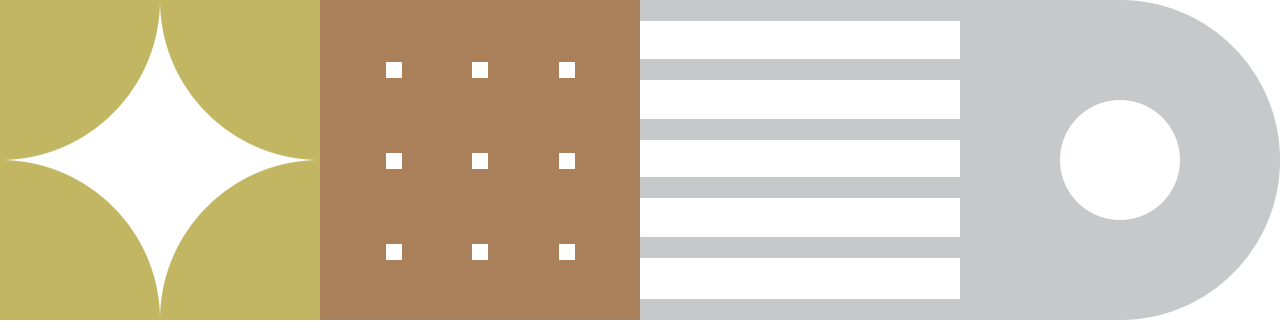


Como prevenir a tosse alérgica?

A prevenção passa por reduzir o contato com os agentes que provocam a reação. Por isso, a principal recomendação é manter a limpeza e a boa ventilação dos ambientes da casa e do trabalho. Além disso, algumas atitudes ajudam bastante:

- limpar a casa com frequência, preferindo panos úmidos a vassouras e espanadores;
- manter janelas abertas durante o dia para ventilar os ambientes;
- controlar a umidade e o surgimento de mofo;
- trocar as roupas de cama semanalmente;
- utilizar capas antiácaros em colchões e travesseiros;
- evitar fumaça de cigarro, poluição e odores fortes sempre que possível;
- lavar cortinas, tapetes e bichos de pelúcia com regularidade.





Dia Mundial da Alergia: por que falar sobre saúde respiratória?

O Dia Mundial da Alergia é celebrado anualmente em 8 de julho. A data foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização Mundial da Alergia (WAO), com o objetivo de conscientizar a população sobre a prevenção, os sintomas e o tratamento adequado das alergias.

Falar sobre o tema ajuda a aumentar o cuidado coletivo, reduzir o desconforto causado por crises e incentiva o diagnóstico precoce. Por isso, compartilhar informações confiáveis com amigos e familiares é uma forma simples de cuidar de quem você ama.

Quer saber mais sobre alergias e como cuidar do bem-estar do seu dia a dia? Confira nosso artigo:

Alergia: saiba por que o diagnóstico e o tratamento são tão importantes

