

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 16, 2021

Febre do feno

Se você espirra, fica com o nariz entupido e fica com os olhos inchados na mesma época todos os anos, provavelmente está com febre do feno, que é uma alergia a alguns tipos de pólen. Pode ser irritante, mas existem tratamentos que podem ajudar.

Coisas como pelos de animais de estimação, mofo e ácaros podem causar sintomas semelhantes aos causados pela febre do feno, e os tratamentos geralmente são os mesmos. Mas essas informações tratam principalmente dos sintomas causados pelo pólen.

o que é?

A febre do feno é uma alergia. As alergias acontecem quando seu corpo reage exageradamente a algo que é inofensivo para a maioria das pessoas. Se você tem febre do feno, é alérgico ao pólen ou aos esporos que as plantas liberam no ar.

A quantidade de pólen no ar depende da época do ano. Por exemplo, no Reino Unido, a temporada de febre do feno vai de abril a agosto, embora varie de ano para ano e de um lugar para outro em todo o país.

Quais são os sintomas?

A febre do feno pode fazer você espirrar muito. Você também pode ter coriza, coceira ou nariz entupido. A febre severa do feno pode causar tosse forte, fazer seus olhos lacrimejarem e ficarem vermelhos e fazer sua garganta ou ouvidos coçarem.

Existem outras alergias que causam sintomas semelhantes aos da febre do feno. A febre do feno geralmente afeta as pessoas por algumas semanas ou meses na mesma época todos os anos. Mas se você tiver sintomas com mais frequência, pode ser alérgico a outra coisa, como pêlos de animais.

Se o seu médico não tiver certeza se você tem febre do feno ou outra alergia, ele ou ela pode fazer testes para descobrir.

Você deve informar o seu médico se você tossir ou chiar quando tiver febre do feno. Seu médico pode querer verificar se você tem asma.

Quais tratamentos funcionam?

Existem vários bons tratamentos para a febre do feno. A maioria deles vem na forma de comprimidos ou como spray que você respira pelo nariz. Você pode comprar alguns tratamentos em uma farmácia, mas para alguns você precisará de uma receita médica.

Evitando o pólen

Isso ajuda a evitar o pólen o máximo possível, embora às vezes não seja possível. Com o tratamento certo, você não precisa parar de fazer as coisas que deseja fazer.

Você provavelmente descobrirá que seus sintomas pioram quando a contagem de pólen é alta - a contagem de pólen é uma medida da quantidade de pólen no ar em um determinado momento.

Freqüentemente, você verá a contagem de pólen mencionada nos boletins meteorológicos ou pode procurá-la on-line. Por exemplo, no Reino Unido, você pode obter previsões de pólen no site do Met Office (metoffice.gov.uk).

Há algumas coisas que você pode fazer para evitar os piores níveis de pólen.

- Os níveis de pólen tendem a ser maiores em dias quentes, secos e ventosos. Eles pioram pela manhã, antes das 10h. Portanto, tente minimizar o tempo que você passa ao ar livre nesses horários.
- Pode ajudar se você evitar secar suas roupas ao ar livre. Isso pode ajudar a manter o pólen longe de suas roupas.
- Quando você estiver ao ar livre, óculos de sol apertados podem ajudar a manter o pólen longe dos olhos.
- Se você estiver dirigindo, mantenha as janelas do carro fechadas e use ar condicionado, se tiver. Se você tiver ar condicionado em sua casa, use-o no modo reciclador/interno.
- Coisas como poluição do ar, fumaça de tabaco ou sprays repelentes de insetos podem piorar a febre do feno. Portanto, talvez você queira evitá-los também.

Remédios para a febre do feno

Anti-histamínicos e medicamentos similares

Se você tiver febre do feno leve, os **anti-histamínicos** podem ser o único tratamento de que você precisa. Eles vêm na forma de comprimidos, líquidos e sprays nasais. Você pode comprar alguns anti-histamínicos em uma farmácia, mas precisará de receita médica para outros.

Os anti-histamínicos podem ajudar a reduzir os sintomas da febre do feno, como coriza e espirros. Eles não ajudam muito com o nariz entupido.

O efeito colateral mais comum dos anti-histamínicos é a sonolência. Se você se sentir sonolento depois de tomar anti-histamínicos, não deve dirigir ou usar máquinas pesadas. Você pode querer conversar com seu médico sobre tentar um anti-histamínico diferente.

Febre do feno

Alguns anti-histamínicos mais novos têm menos probabilidade do que os mais antigos de causar sonolência. Mas você ainda deve ter cuidado com coisas como dirigir, especialmente se você nunca tomou anti-histamínicos antes.

Se você achar que os anti-histamínicos não ajudam muito com seus sintomas, ou que eles só ajudam com alguns deles, pergunte ao seu médico sobre como tomar mais de um medicamento.

Por exemplo, medicamentos chamados **antagonistas do receptor de leucotrieno** parecem funcionar melhor do que anti-histamínicos para o nariz entupido.

Outro medicamento que pode ajudar com o nariz entupido, escorrendo ou entupido é o spray nasal de **cromoglicato de sódio**. Mas os médicos geralmente só o recomendam se outros tratamentos não funcionarem.

Sprays e comprimidos de esteróides

Se você já experimentou anti-histamínicos e ainda tem sintomas bastante graves, experimente um **spray nasal de esteróides**.

Os esteróides usados para a febre do feno (seu nome completo é corticosteróides) não são os mesmos que os esteróides anabolizantes que alguns fisiculturistas usam. Você pode usar um spray nasal de esteróides junto com um anti-histamínico.

Os esteróides podem ajudar com espirros, coriza e coceira no nariz e sensação de bloqueio. Eles provavelmente funcionam melhor do que os anti-histamínicos, mas os médicos não recomendam usá-los, a menos que outros tratamentos não tenham funcionado.

Você precisa tomar um spray de esteróides uma ou duas vezes por dia e continuar tomando todos os dias durante a temporada de febre do feno.

Seu spray funcionará melhor se você começar a usá-lo cerca de duas semanas antes do início da temporada de febre do feno. Às vezes, pode causar hemorragias nasais ou irritação no nariz.

Você precisará de uma receita médica para a maioria dos sprays nasais de esteróides, especialmente se forem para crianças. Seu médico pode ser cauteloso ao prescrevê-los para crianças, a menos que os sintomas sejam graves. Isso ocorre devido à preocupação de que os esteróides possam retardar o crescimento das crianças.

Se os sintomas forem graves, seu médico pode recomendar um curso curto (geralmente apenas alguns dias) de comprimidos de esteróides.

Mas seu médico vai querer garantir que você tome a menor dose possível que seja útil. Isso ocorre porque os esteróides usados por longos períodos podem causar efeitos colaterais, incluindo aumento do açúcar no sangue.

Descongestionantes

Para um nariz muito entupido, os descongestionantes parecem ajudar se você os tomar junto com um anti-histamínico. Você pode comprar um descongestionante chamado

Febre do feno

pseudoefedrina em uma farmácia, sozinho ou combinado com um anti-histamínico em um comprimido.

Você também pode tentar sprays ou comprimidos nasais descongestionantes, mas não deve tomá-los por mais de 3 a 5 dias. Depois disso, eles podem piorar seu nariz entupido quando você para de tomá-los.

A pseudoefedrina pode causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo dores de cabeça e problemas para dormir. Os comprimidos descongestionantes geralmente não são recomendados para crianças com febre do feno.

Quando os tratamentos usuais não funcionam

Os sintomas de algumas pessoas são tão graves que afetam gravemente sua qualidade de vida. Por exemplo, eles podem ter problemas para dormir, trabalhar e aproveitar a vida familiar.

Se seus sintomas o afetarem dessa maneira e os tratamentos usuais não funcionarem, seu médico poderá encaminhá-lo a um especialista.

Você pode receber um tratamento chamado **imunoterapia**. Isso é feito fornecendo pequenas quantidades do que está causando seus sintomas, para que seu corpo se acostume.

Se o tratamento correr bem, gradualmente você receberá mais do que está causando seus sintomas, até que seu corpo não consiga lidar com problemas.

O que vai acontecer comigo?

A maioria das pessoas que tem febre do feno simplesmente acha isso um incômodo. Mas a febre severa do feno pode atrapalhar as atividades diárias, como escola, trabalho ou esporte. A febre do feno pode ser especialmente difícil para crianças.

A maioria das pessoas com febre do feno leve pode encontrar o que precisa na farmácia. Mas se a febre do feno piorar, consulte seu médico. Ele ou ela poderá sugerir tratamentos mais fortes do que os que você pode obter em uma farmácia.

A boa notícia para muitas pessoas com febre do feno é que cerca de metade das pessoas descobre que a febre do feno melhora ou desaparece completamente à medida que envelhecem.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

