

# ENTENDA: ALERGIAS RESPIRATÓRIAS PODEM SER RESPONSÁVEIS PELO SEU CANSAÇO



Para os cerca de 26% de adultos nos Estados Unidos que sofrem alergias sazonais, a primavera não é apenas o momento de abandonar a jaqueta de inverno e brincar lá fora. Também anuncia o início da temporada de alergia e os temidos sintomas que a acompanham –coriza, espirros, olhos lacrimejantes– e fadiga, diz Jyothi Tirumalasetty, professora assistente clínica de medicina na Universidade Stanford, especializada em alergias e imunologia.

Mas descobrir se o cansaço é resultado de alergias ou outra coisa –como um resfriado, Covid-19 ou apenas mudanças de horário– pode ser um desafio porque muitos sinais podem ser os mesmos. Aqui estão algumas maneiras simples de diferenciá-los.

## **Preste atenção nos seus sintomas**

As alergias podem causar fadiga indiretamente, dificultando sua capacidade de dormir, aponta Tirumalasetty. O nariz entupido ou um leve chiado podem impedir que você adormeça, ou você pode acordar com acessos de tosse. A congestão também pode criar muita pressão nas vias aéreas superiores, o que pode te deixar cansado, pontua Joyce Yu, alergista e imunologista pediátrica do Centro Médico Irving da Universidade Columbia. "*Ele envia um sinal para o seu cérebro que diz: 'Ei, estou exausto'*", diz ela.

Um sinal importante de que sua fadiga pode ser causada por alergias é se você tiver outros sintomas de alergia ao mesmo tempo, diz Tirumalasetty. Estes incluem coceira nos olhos, ouvidos, nariz e garganta, bem como espirros, tosse, coriza, olhos lacrimejantes, um leve chiado ou assobio ao respirar, gotejamento pós-nasal e erupções cutâneas ou urticária.

Mas "*se você não é uma pessoa que tosse, espirra, funga e se irrita, provavelmente não tem alergias e sua fadiga pode ser causada por outra coisa*", indica Yu.

Condições de saúde comuns que podem causar fadiga incluem depressão, deficiência de ferro, problemas de tireoide e apneia do sono, diz Nina Mingioni, professora de medicina da Universidade Thomas Jefferson, na Filadélfia.

Infecções respiratórias como o resfriado comum ou mesmo a Covid-19 também podem causar fadiga, afirma Tirumalasetty, juntamente com outros sintomas comuns de alergia, como tosse, dor de cabeça e nariz entupido ou escorrendo.

Mas os principais sintomas que distinguem as alergias dessas outras condições são coceira no nariz, olhos e ouvidos. Se você tem uma infecção respiratória superior, também pode ter febre, dor de

garganta, gânglios inchados e dores musculares –que não estão necessariamente associados a alergias, diz Yu.

A duração de seus sintomas pode ser outro indício do que você tem, aponta Tirumalasetty. "*Seu resfriado normal vai desaparecer dentro de duas semanas*", afirma. Então, se você estiver se sentindo mal durante semanas ou meses a fio, seus sintomas provavelmente serão resultado de alergias.

## **Medicamentos podem aliviar os sintomas**

Como a fadiga é um sintoma e não uma condição médica em si, diz Mingioni, não há tratamento específico para ela. Portanto, para lidar com a fadiga, você "*quase sempre precisa resolver o problema subjacente*".

Se a pressão sinusal causada pela congestão o estiver deixando cansado ou sentindo outros sintomas, como dor de cabeça, você pode tratá-la com medicamentos sem restrição para alergia, como anti-histamínicos orais, indica Yu. Mas eles têm alguns prós e contras.

Medicamentos orais para alergia são eficazes para aliviar sintomas como congestão, coceira e espirros, mas uma desvantagem significativa é que muitos causam sonolência, aponta Tirumalasetty. Os anti-histamínicos orais de primeira geração, como difenidramina ou hidroxizina, são mais propensos do que os de segunda geração, como loratadina ou cetirizina, a causar sonolência, diz Yu.

E mesmo aqueles rotulados como "*não sonolentos*" ainda podem causar sono em algumas pessoas, afirma Tirumalasetty. Por isso, pode ser necessário tentar algumas vezes até encontrar o medicamento para alergia que funciona para você.

Dito isto, Yu acrescenta: "*É definitivamente muito mais benéfico tratar suas alergias do que tentar evitar os medicamentos por medo de sedação*" –pelo menos na experiência da médica com seus pacientes. E se seus sintomas estão causando fadiga por te manter acordado à noite a sonolência dos medicamentos pode funcionar a seu favor.

Ainda assim, existem alternativas aos remédios orais que podem ajudar a aliviar os sintomas de alergia, diz Yu, incluindo sprays ou enxágues nasais salinos e anti-histamínicos ou colírios salinos.

## **Entenda seus gatilhos**

Identificar padrões em seus sintomas pode te ajudar a se preparar para a temporada de alergia, pontua Yu. Por exemplo, se você sabe quando a fadiga e outros sintomas de alergia geralmente ocorrem, pode começar a reunir seus medicamentos algumas semanas ou meses antes.

"*Acho que manter um diário é muito útil*", diz Tirumalasetty, seja acompanhando seus sintomas no calendário do telefone ou anotando-os em um aplicativo de notas ou em um caderno físico. Um exemplo de anotação pode ser algo como: "*Eu estava na casa do meu irmão e eles têm seis gatos, e agora sinto coceira e cansaço*", afirma.

