

i saúde  
informação saúde

## ALERGIA SAZONAL A SALVO DOS PÓLENES

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



### COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Porque um doente informado é um doente prevenido, conte com esta Farmácia para o esclarecer sobre a alergia ao pólen, suas manifestações e medidas de prevenção e, se necessário, sugerir uma consulta da especialidade. Com a qualidade e o rigor do aconselhamento farmacêutico, aprenda a conviver com a Primavera sem perder qualidade de vida.



Informação elaborada em colaboração  
com a

- Associação Portuguesa de Asmática (APA)
- Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC)
- Associação Nacional de Tuberculose e Doenças Respiratórias (ANTDR)



Farmácias Portuguesas  
Visão e Competência

copyright © Abril de 2009  
da Associação Nacional das Farmácias



i saúde  
informação saúde

## ALERGIA SAZONAL A SALVO DOS PÓLENES

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

## ALERGIA SAZONAL A SALVO DOS PÓLENES

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

A PRIMAVERA  
 É A ESTAÇÃO DAS  
 ALERGIAS SAZONAIS  
 CAUSADAS PELOS  
 PÓLENES. SABER O QUE  
 SÃO, QUE REACÇÕES  
 CAUSAM E COMO  
 SE PODEM PREVENIR  
 E TRATAR ESTAS  
 ALERGIAS, É MEIO  
 CAMINHO ANDADO  
 PARA VIVER MELHOR.



### MINÚSCULOS MAS INCÓMODOS

São invisíveis a olho nu, mas incomodam muitas pessoas. Semelhante a um pó, os grãos de pólen são necessários para que as plantas se reproduzam.

São diferentes consoante as plantas que os produzem: os das flores com pétalas e folhas vistosas (como rosas ou crisântemos) são mais pesados e maiores polinizando através de insectos e não do vento; por comparação os pólenes de árvores - como a oliveira, o sobreiro ou o pinheiro -, os de gramináceas - fencos e cereais - e os de ervas daninhas - como a alfavaca de cobra (parietária) - são mais leves e pequenos.

Porque são leves encontram-se no ar e viajam à boleia do vento, podendo disseminar-se por quilómetros.

Nesta viagem entram em contacto com o organismo humano: dada a sua minúscula dimensão, facilmente penetram nas vias respiratórias ou se colam à pele, desencadeando os sintomas da alergia.

É possível ser-se alérgico a mais do que um tipo de pólen.

### SOLTAM-SE OS ESPIRROS...

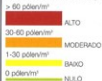
Os espirros são o sintoma mais evidente, mas não são os únicos, podendo a alergia assumir diversas formas:

- Rinite alérgica - espirros repetidos, nariz entupido ou a pingar, comichão no nariz e céu da boca e, por vezes, irritação na garganta.
- Conjuntivite alérgica - olhos vermelhos e inchados, lacrimejo, comichão, sensação de corpo estranho e sensibilidade à luz.
- Asma - tosse seca, pieira, dificuldade em respirar.
- Eczema - comichão na pele e pequenas manchas vermelhas, bolhas com líquido e mais tarde descamação.
- Urticária - lesões vermelhas em relevo, com comichão.

Frequentemente, está presente mais do que um destes sintomas.

Numa pessoa sensível, a exposição ao pólen pode ter consequências na qualidade de vida. Sobretudo na Primavera, a época do ano em que a maioria das plantas poliniza. Março a Julho é o período mais crítico, mas pode oscilar em função das condições atmosféricas. Se o calor chegar precocemente no calendário, as plantas antecipam a polinização e o pólen liberta-se mais cedo.

**Boletim Polínico**  
 (Quantidade de grãos de pólen por metro<sup>3</sup> de ar e risco de alergia)



Durante o período de polinização a quantidade de pólenes no ar varia: aumenta com o calor, em especial dias secos e com sol, e diminui com a chuva e o frio. E mesmo ao longo do dia há diferenças: pela manhã as plantas emitem o pólen, e ao cair da tarde, a diminuição da temperatura faz os pólenes descerem até ao nível do solo. Dias quentes, secos e com ventos têm maior quantidade de pólenes no ar durante todo o dia.

### PÓLEN À DISTÂNCIA

Na impossibilidade de evitar por completo a exposição ao pólen, é importante estar informado. A informação sobre os tipos e quantidades de pólen, em cada dia e cada região do país está disponível no Boletim Polínico. Este boletim, da responsabilidade da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica, está acessível em [www.spaic.pt](http://www.spaic.pt) e é divulgada nos meios de comunicação.

Conseguir uma melhor qualidade de vida passa por **reduzir a exposição aos pólenes:**

- Conheça quais lhe causam alergia e a época de polinização das plantas que os produzem;
- Evite andar ao ar livre nos dias quentes e ventosos e nas horas de maior concentração polínica;
- Mude de roupa ao chegar a casa, tome banho e lave a cabeça antes de deitar para que não fiquem resíduos na cama ou almofada;
- Mantenha as janelas e portas fechadas;
- Viaje com as janelas do carro fechadas, preferindo o ar condicionado com filtro para pólenes;
- Use protecção para o rosto (ólos, nariz e boca) se viajar de moto;
- Use óculos escuros;
- Não seque roupa ao ar livre, para evitar que os grãos de pólen se fixem à roupa;
- Não corte relva;
- Evite os desportos de exterior e o campismo no período de polinização.

Controlar a reacção alérgica aos pólenes implica, muitas vezes, tratar com medicamentos específicos. Se nesta época do ano ocorrem manifestações de alergia aos pólenes, procure aconselhamento profissional.

