



## Pólen

Os pólenes são pequenos grãos, tipo pó, não visíveis a olho nu, provenientes de gramíneas, ervas daninhas, árvores e flores.

Apesar da imensa variedade de vegetais, apenas cerca de 10% das espécies existentes constituem fontes de alergia.

Ao contrário do que se possa pensar, os pólenes das espécies que têm flores e folhas vistosas, como as rosas, são os que menos causam problemas alérgicos. Isto porque são pesados, grandes, quase só transportáveis por insetos, como abelhas.

**Os grandes responsáveis pelas alergias são as gramíneas (“ervas rasteiras” a que pertencem os fenos), as ervas daninhas (parietária, plantago e artemísia) e, numa pequena percentagem, as árvores (oliveira, plátano, etc.).**

Estas produzem grandes quantidades de pólenes. Como são leves, voam facilmente com o vento e, sendo suficientemente pequenos, podem penetrar no aparelho respiratório.

## Conselhos práticos a cumprir na estação polínica:

### Evitar:

- . Cortar a relva
- . Andar de mota ou bicicleta. Se o fizer, proteja os olhos, nariz e boca
- . Dormir ou andar de carro com as janelas abertas
- . Sair de casa em dias secos e ventosos
- . Secar a roupa ao ar livre (pode trazer pólen)
- . Passear no campo ou em espaços relvados
- . Fazer campismo ou piqueniques. Se escolher estes locais, faça-o fora da época polínica

## Não se esqueça de:

- . Manter as janelas de casa fechadas, pelo menos nas alturas piores (manhãs)
- . No final do dia, pode e deve arejar a casa
- . Ao viajar de carro, manter as janelas fechadas
- . Usar óculos “escuros” quando anda na rua ou no carro
- . Programar as suas férias elegendo locais de baixas contagens polínicas (ex: neve, praia, etc)
- . Fazer a medicação prescrita – medida eficaz de combate aos sintomas de alergia

