

Conselhos para lidar
com a sua alergia

A ÉPOCA DOS PÓLENS:

A quantidade de pólen na atmosfera varia de acordo com as condições atmosféricas, ao longo do dia e durante o ano.

Maior quantidade
dias quentes com sol e vento

Menor quantidade
dias húmidos de chuva

Ao longo do dia
o pico máximo de emissão de pólen verifica-se próximo do meio-dia ou princípio da tarde

Em Portugal
existe maior quantidade de pólen na atmosfera no período entre os meses de Fevereiro e Outubro, com picos de Maio a Julho

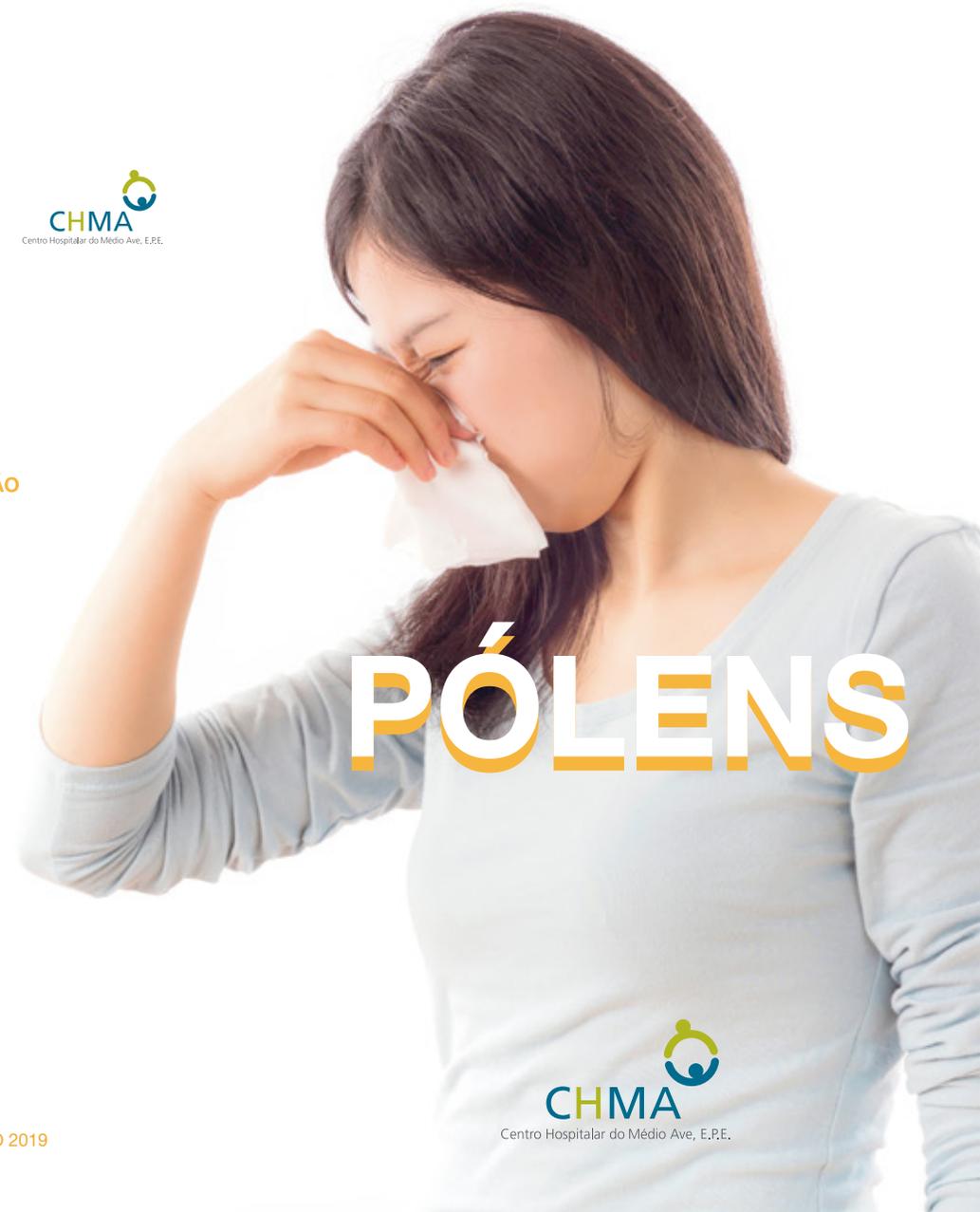


UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



Pólen

Os pólen 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 pólen 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 pólen. 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

