

MANUAL EDUCACIONAL DO DOENTE



Um serviço da:



para a comunidade.

GRAMÍNEAS

Gramíneas

Família Poaceae

Espécies *Dactylis glomerata*, *Phleum pratense*, *Poa pratensis*, *Lolium perenne*, *Avena sativa*, *Triticum eastivum*, etc.

Nomes comuns relva, festuca, azevém, espiguiha, panasco ou dactila, cereais (trigo, centeio, cevada, aveia, milho).

Pólen

Forma esferoidal ou ovoide

Dimensões 10 a 80 μm . As plantas silvestres libertam grãos de pólen mais pequenos (10-40 μm) que as cultivares (cereais) (40-80 μm).

Alergenicidade Elevada

Biologia / Ecologia

Plantas presentes em todos os tipos de ecossistemas, urbanos e rurais.

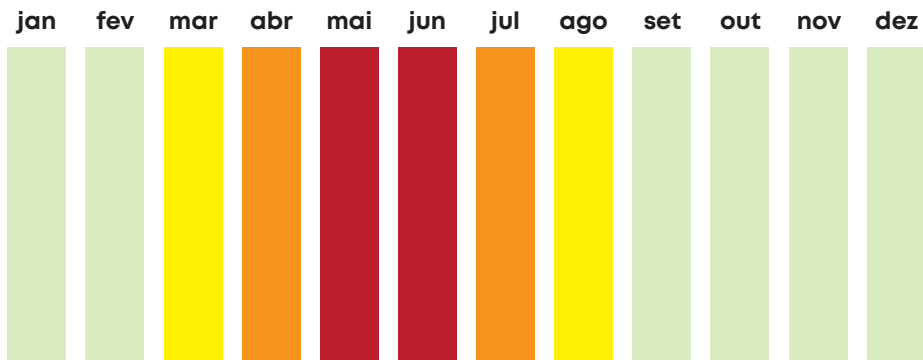
Estão profusamente distribuídas em todo o território nacional, tanto nas áreas rurais como urbanas.

A presença de poluentes no ar aumenta o potencial alergénico do pólen, influenciando a sensibilização em zonas urbanas.

Tipo de polinização anemófila (polinização pelo vento).



Período de polinização durante todo o ano, preferencialmente de março até julho/agosto, período em que a maioria das espécies floresce.



O pólen proveniente de gramíneas é a causa mais frequente de alergia a grãos de pólen em Portugal.

Sintomas

Os pólenes promovem inflamação que, de acordo com o órgão-alvo, pode determinar sintomas de **rinite** (espirros em salva, prurido nasal, corrimento e obstrução nasal), **conjuntivite** (prurido ocular, lacrimejo, olhos vermelhos) e **asma** (falta de ar, pieira ou chiadeira no peito, tosse ou cansaço). As manifestações de urticária são menos frequentes.

Medidas de evicção

A evicção completa dos alergénios do ambiente exterior não é possível, mas existem algumas medidas que podem melhorar substancialmente a qualidade de vida dos alérgicos a pólenes nas épocas de maior polinização:

- Conhecer o Boletim Polínico relativo ao(s) grupo(s) de pólenes a que se é alérgico e que são disponibilizados pela Rede Portuguesa de Aero-biologia em www.rpaerobiologia.com ou através da Newsletter.
- Evitar áreas de elevada polinização.
- Minimizar a atividade exterior, particularmente durante o dia, pois é nessa altura que ocorre uma maior libertação de pólenes.
- Manter-se dentro de casa e manter porta e janelas fechadas nos dias em que as previsões polínicas apontem para a ocorrência de uma elevada concentração de pólenes na atmosfera, em particular em dias quentes, secos e ventosos.
- Usar filtros de partículas nos carros e viajar com as janelas fechadas.
- Usar óculos escuros no exterior para proteção ocular, de forma a reduzir o impacto dos pólenes e seus alergénios na conjuntiva.
- Evitar praticar desportos ao ar livre, campismo, caça ou pesca em períodos de grande concentração de pólenes.
- Evitar caminhar em grandes espaços relvados ou cortar relva na Primavera.
- Motociclistas deverão usar capacete integral.



TRATAMENTO >

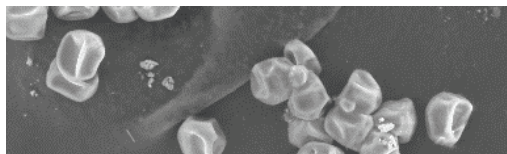
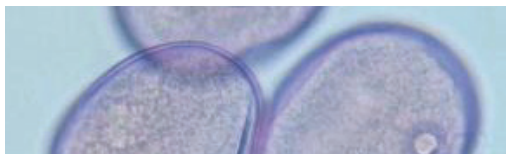


TRATAMENTO

existem vários tratamentos disponíveis:

- **Medicamentos para aliviar os sintomas:**
 - Anti-histamínicos
 - **Medicamentos para diminuir a inflamação**
 - Corticosteroides intra-nasais e/ou inalados
 - Outros fármacos consoante a doença em causa
 - **Medicamentos que modificam a resposta imunológica aos alérgenos:**
 - **Imunoterapia específica com alérgenos** (vacina anti-alérgica):
 - aumenta a tolerância aos alérgenos causais
 - este efeito é preventivo e duradouro
- Por isso, a imunoterapia é o único tratamento que modifica a história natural da doença

Recomendação: deve consultar o seu médico imunoalergologista para definir o plano de tratamento mais adequado à sua situação clínica.



Elaborado por: Grupo de Interesse “Aerobiologia” da (SPAIC)
Fotografia: Beatriz Tavares, Elsa Caeiro (inclui microscopia óptica), Irene Câmara (microscopia óptica), Cláudia Penedos, Cristiana Duarte (microscopia electrónica)

Consultar em www.spaic.pt

Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC)
Rede Portuguesa de Aerobiologia (RPA)

www.spaic.pt
www.rpaerobiologia.com