

MANUAL EDUCACIONAL DO DOENTE



Um serviço da:



para a comunidade.

PARIETARIA

Parietaria

Família Urticaceae

Espécies englobadas nesta família *Parietaria judaica*, *Parietaria mauritanica*, *Parietaria lusitanica*, *Urtica dioica* (urtiga), *Urtica urens* (urtiga), *Urtica membranacea* (urtiga).

Espécies com relevância alergológica Unicamente as espécies pertencentes ao género *Parietaria*.

Nomes comuns alfavaca, alfavaca-de-cobra, erva-dos-muros, cobrinha.

Pólen

Forma Esferoidal (visão equatorial), quase circular (visão polar)

Aberturas Trizonoporado (3 poros, por vezes 4).

Exina delgada com ornamentação psilada ou escábrida.

Dimensões 13-19 µm.

O pólen de *Parietaria* e de *Urtica* apresentam a mesma morfologia, não se distinguem ao microscópio óptico, exceto o pólen de *Urtica membranacea*.

Alergenicidade Elevada

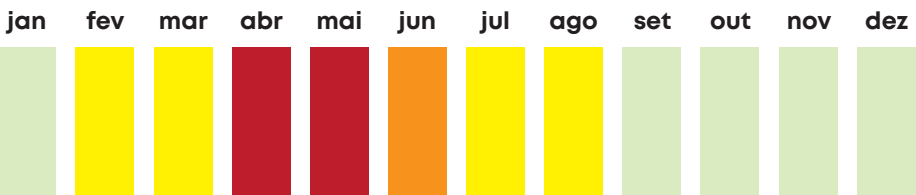
Biologia / Ecologia

Plantas herbáceas ruderais, muito comuns em fissuras de rochas, paredes velhas, muros, ruínas e outros locais nitrificados. O género *Parietaria* é frequente no Sul e Oeste da Europa, região mediterrânica e sudoeste da Ásia. Foi introduzido na América do Norte

Tipo de polinização anemófila (polinização pelo vento).



Período de polinização Apresenta um longo período de polinização, registando-se a sua presença no ar durante todo o ano. Porém, as concentrações médias diárias mais elevadas registam-se entre Abril e Junho/Julho, dependendo da região ou localização geográfica.



O pólen de *Parietaria* é uma das principais causas de alergia ao pólen em Portugal.

Nas regiões do litoral, este tipo polínico atinge os valores de concentração atmosférica mais elevados do país, sendo considerado a segunda causa de alergia ao pólen em Portugal (a seguir ao pólen de gramíneas).

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).

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 (previsões de pólen) relativo ao(s) grupo(s) de pólenes a que se é alérgico e que são disponibilizados pela Rede Portuguesa de Aerobiologia 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 portas 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 elevada concentração de pólenes.
- Motociclistas deverão usar capacete integral.



TRATAMENTO >

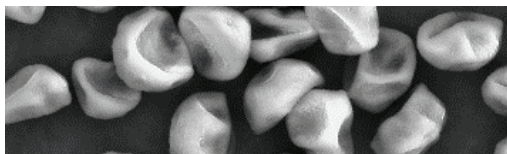


TRATAMENTO

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, 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