



Sociedade  
Portuguesa  
Alergologia  
Imunologia  
Clínica

# Manual Educativo do Doente

**Outros títulos disponíveis:**

- Alergénios domésticos
- Alergénios e aditivos alimentares
- Agentes etiológicos da asma ocupacional
- Alergia alimentar
- Alergia ao látex
- Alergia a fármacos
- Alergia a venenos de himenópteros
- Prevenção da alergia no recém-nascido
- Anafilaxia
- Imunoterapia
- Asma brônquica
- Asma ocupacional
- Asma e gravidez
- Asma na criança
- Sibilância e asma no lactente
- Asma induzida pelo exercício
- Infecções recorrentes
- Rinite
- Tosse
- Urticária
- Eczema atópico
- Dermatite de contacto alérgica



Responsabilidade  
e apoio científico:



Sociedade  
Portuguesa  
Alergologia  
Imunologia  
Clínica

Também disponível  
em formato electrónico  
em [www.spaic.pt](http://www.spaic.pt)

Parceria



Coordenador:  
Dr. Celso Pereira

**Autores:**

Dr. Alice Coimbra  
Dr. Amélia Spinola Santos  
Dr. Anabela Lopes Pregal  
Dr. Ângela Gaspar  
Dr. Beatriz Tavares  
Dr. Celso Pereira  
Dr. Cristina Santa Marta  
Dr. Elisa Pedro  
Dr. Emília Faria  
Dr. Fátima Ferreira Jordão  
Dr. Francisca Carvalho  
Dr. Isabel Carrapatoso  
Dr. José Luís Plácido  
Dr. Leonor Cunha  
Prof. Manuel Branco Ferreira  
Dr. Mário Miranda  
Dr. Mário Morais de Almeida  
Dr. Paula Alendouro  
Dr. Paula Leiria Pinto

## Alergénios ambiente exterior

## Os pólenes e fungos são os alergénios mais importantes do ambiente exterior que induzem sintomas de doença alérgica.

As condições atmosféricas são determinantes para a maior agressividade destes agentes, particularmente para os pólenes. Os períodos de chuva reduzem drasticamente o número e concentração no ar ambiente. Pelo contrário, o vento, a temperatura elevada e o tempo seco constituem as condições que determinam maior gravidade de sintomas.

As condições geográficas resultantes da flora própria da região, condições de maior interioridade e a poluição urbana permitem uma significativa expressão destes alergénios na população sensibilizada ou susceptível.

## Pólenes

Embora a concentração polínica no ar atmosférico dependa do ciclo de polinização específico para cada espécie e das condições geográficas e atmosféricas em cada ano, as contagens de pólenes em Portugal estão presentes durante todo o ano. Porém, são os meses de Fevereiro a Outubro os que apresentam maiores concentrações totais de pólenes, com picos de Maio a Julho. Nos meses de Inverno, observam-se contagens mais modestas e dependentes basicamente de polinização de algumas espécies de árvores.

O pólen de ervas, árvores e arbustos são habitualmente os mais importantes como indutores de sintomas alérgicos.

O pólen de plantas com flores muito coloridas, como por exemplo as rosas, raramente estão implicados, já que são pólenes de grandes dimensões e peso relativo que impedem a sua dispersão aérea. É muitas vezes o seu odor demasiado activo que

determina sintomas que, por vezes, são interpretados como alergia.

Em Portugal os pólenes mais representativos e implicados em doenças alérgicas são basicamente:

### Gramíneas

Conhecidas também por feno, são constituídas por muitas espécies. Estão profusamente distribuídas em todo o território nacional, nas áreas rurais e urbanas. A polinização ocorre, habitualmente, nos meses de Março a Julho.

### Parietaria

Erva muitas vezes conhecida por alfaca-da-cobra, presente em muros, paredes e áreas urbanas antigas. Polinização habitual nos meses de Fevereiro a Junho e um segundo pico em Setembro e Outubro.

### Artemisia

Erva da família das Compositae, mais prevalente em áreas do interior do país, período de polinização de Abril a Setembro.

### Plantago

Erva conhecida por tanchagem ou língua de ovelha muito frequente em áreas onde predominam as gramíneas/feno, com o mesmo período de polinização.

### Chaenopodium

Erva conhecida pelo nome de pé-de-ganso, mais prevalente em áreas rurais e de interior, com polinização de Junho a Outubro.

### Rumex

A labaga é um arbusto frequente em áreas rurais com polinização de Abril a Junho.

### Olea

A oliveira está largamente distribuída em Portugal. É, também, o pólen de árvore mais importante na indução de sintomas alérgicos. A polinização ocorre nos meses de Maio a Julho.

### Pinus

O pinheiro tem uma polinização preferencial de Março a Maio.

### Platanus

O plátano muito frequente em áreas urbanas e com polinização de Março a Maio.

### Betulae

A bétula ou vidoeiro, também muito frequente em ambientes citadinos, tem polinização preferencial em Abril e Maio

### Cupressus

O cipreste com polinização em Novembro e Dezembro.

### Fagaceae

O castanheiro e carvalho com polinização de Abril a Julho.

### Leguminosae

As acácias são algumas espécies mais frequentes, particularmente em áreas rurais, com polinização de Fevereiro a Maio.

### Salix

O salgueiro é uma das espécies mais representativas, com polinização de Fevereiro a Abril.

## Fungos

Os fungos são outros dos alergénios frequentes no ambiente exterior. A sensibilização é substancialmente menor em relação aos pólenes. As condições atmosféricas interferem, também, na ecologia destes agentes, promovendo concentrações distintas ao longo do ano.

Os fungos mais importantes responsáveis por alergia no homem são a Alternaria, Cladosporium, Aspergillus e algumas espécies de Penicillium.

Os meses de Junho a Outubro são os períodos que apresentam maiores concentrações de fungos no ar ambiente.

## Medidas de Evicção

Não é possível uma completa evicção dos alergénios do meio exterior, sob pena de uma restrição drástica do quotidiano, confinado ao interior da habitação que deveria, ela própria, estar fechada e não arejada.

No entanto, algumas medidas parecem permitir alguma protecção ou minimização de sintomas:

- conhecer os boletins de polinização ([www.spaic.pt](http://www.spaic.pt)), estando atento à divulgação na imprensa.
- evitar áreas de elevada polinização.
- minimizar a actividade em ambiente exterior de manhã muito cedo quando se observa uma maior libertação de pólenes.
- manter-se dentro de casa e manter porta e janelas fechadas quando as contagens de pólenes forem elevadas ou em dias de vento forte, quentes e secos.
- usar filtros de partículas de grande eficiência nos automóveis e viajar com as janelas fechadas.
- usar óculos escuros fora de casa.
- 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.
- motociclistas deverão usar capacete integral.