

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 severidade 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 alfavaca-da-cobra, presente em muros,

paredes e áreas urbanas antigas. Polinização habitual nos meses de Fevereiro e 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/fenos, 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.
- **Betula.** A bétula ou videiro, 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 Eviscção

Não é possível uma completa evicção dos alergénios do meio exterior, sob pena de uma restrição drástica do quotidiano diário, 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
- 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 eficácia nos carros 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