

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 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 abril 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.

Os pólenes de plantas com flores muito coloridas, como por exemplo as rosas ou as das giestas e mimosas, raramente estão implicados, já que são pólenes de grandes dimensões e peso relativo que impedem a sua dispersão aérea, sendo habitualmente transportadas por insetos. 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.

Parietária. Erva muitas vezes conhecida por alfavaca-da-cobra, presente em muros, paredes e áreas urbanas antigas. Apresenta um longo período de polinização, sendo possível coletar pólen de parietária durante todo o ano. Porém, com frequências máximas em abril e maio e um segundo pico em setembro e outubro.

Artemísia. Erva prevalente nas zonas rurais do interior do país, cujo período de polinização vai de agosto a novembro.

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

Quenopódio. Erva conhecida pelo nome de pé-de-ganso, encontra-se em áreas rurais e de interior, com polinização de junho a outubro.

Erva-azedada. É um arbusto frequente em áreas rurais com polinização de abril a junho.

Oliveira. Esta árvore está largamente distribuída em Portugal, é, também o pólen de árvore mais importante na indução de sintomas alérgicos, podendo ocasionar sintomas de rinite e de asma. A polinização ocorre nos meses de maio a julho.

Pinheiro. Árvore frequente em Portugal e tem uma polinização de março a maio.

Plátano. Árvore frequente em áreas urbanas e com polinização de março a maio.

Bétula. A bétula ou videiro, pode existir em ambientes citadinos, e tem polinização em abril e maio.

Cipreste. É uma das árvores com polinização em novembro e dezembro.

Fagáceas. Nesta família temos o castanheiro e o carvalho com polinização de abril a julho

Acácias. Estas árvores são frequentes em áreas rurais, com polinização de fevereiro até maio.

Salgueiro. Árvore muito frequente em Portugal com polinização de fevereiro até abril.

Fungos

Os fungos são outros dos alérgenos 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 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.

Manter uma adequada ventilação no interior das habitações e edifícios é essencial para a redução de microrganismos, em particular de fungos (bolores). Limpeza de filtros ar condicionado é importante.

Medidas de Evicção

Não é possível uma completa evicção dos alérgenos 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 polínicos através de www.rpaerobiologia.com
- Evitar áreas de elevada polinização
- Minimizar a atividade 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 nos carros e viajar com as janelas fechadas
- Usar óculos escuros fora de casa para proteger os olhos e evitar conjuntivite
- 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
- Tome a medicação antes de sair de casa, nos horários prescritos pelo seu médico