

MANUAL EDUCACIONAL DO DOENTE



Um serviço da:



para a comunidade.

OLIVEIRA

Oliveira

Família Oleaceae

Espécie com maior relevância alergológica em Portugal: *Olea europaea* L. O género *Olea* está representado na região mediterrânica por uma única espécie *Olea europaea* L, e duas variedades, a *var. sylvestris* (zambujeiro), que faz parte da vegetação natural, e a *var. europaea* (oliveira), que é cultivada sobretudo pelo seu azeite.

Outras espécies com relevância alergológica freixo (*Fraxinus* sp.)

Outras oleáceas presentes em Portugal alfeneiro (*Ligustrum* sp.), jasmim (*Jasminum* sp.), lilás comum (*Syringa* sp.), lentisco (*Phillyrea* sp.), sino-dourado (*Forsythia x intermedia*), pau-branco ou branqueiro (*Picconia* sp.).

Pólen

Forma subtriângular (visão polar) e circular ou ligeiramente elíptica (visão equatorial)

Aberturas: trizonocolporado (com 3 colpos muito largos e poros não definidos)

Ornamentação: reticulada

Dimensões: 18-22 µm

Alergenicidade elevada

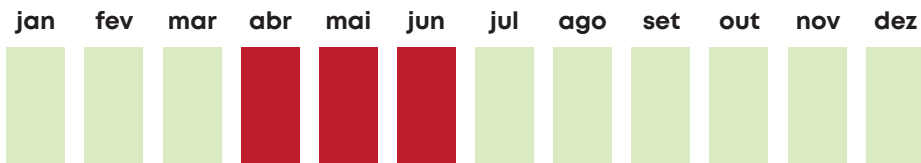
Biologia/Ecologia

São árvores muito ramificadas com folhagem permanente cinza-esverdeada. Flores com dois estames (característica das Oleaceae). Amplamente distribuída na região mediterrânica, Sul e Oeste da Europa e sudoeste da Ásia, em Portugal está profusamente distribuída em todo o território, tanto nas áreas rurais como urbanas. Tem um ciclo de polinização bianual (nos anos com terminação em número ímpar a produção de pólen é bastante superior aos anos com terminação em número par).

Tipo de polinização anemófila (polinização pelo vento) e entomófila (polinização por insetos)



Período de polinização preferencialmente de abril até junho



O pólen de oliveira é a segunda causa de alergia a pólenes mais frequente em Portugal.

Sintomas

O pólen de oliveira promove 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 do pólen 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 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 alérgenos na conjuntiva.

- Evitar praticar desportos ao ar livre, campismo, caça ou pesca em períodos de elevada concentração de pólenes.

- Evitar caminhar em grandes espaços relvados ou cortar relva na Primavera.

- Motociclistas deversão usar capacete integral.



TRATAMENTO >

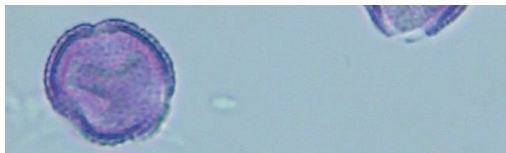


TRATAMENTO

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 eletrónica)

Consultar em www.spaic.pt

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

www.spaic.pt
www.rpaerobiologia.com