20 de março – Início da Primavera

Chegou a Primavera, o sol, as flores.....e as alergias

Depois de um inverno cinzento e chuvoso, já se vê Primavera ao fundo do túnel. Os dias crescem, a roupa volta para o estendal, as flores pintam os campos e os doentes alérgicos voltam a sofrer. Só quem vive com uma doença alérgica sabe o quão penosos podem ser estes dias. Espirros, comichão nos olhos e na garganta, pingo no nariz e tantos sintomas típicos de quem reage aos pólenes que circulam no ar. Mas, segundo o imunoalergologista João Gaspar Marques, é possível minimizar o desconforto.

Está a chegar a estação do ano mais desejada pela maior parte de nós, mas também a mais temida por quem sofre de doenças alérgicas. "Embora a concentração de pólenes no ar atmosférico dependa do ciclo de polinização específico para cada espécie e das condições geográficas, há habitualmente um pico de abril a julho, que coincide com a Primavera - época de polinização habitual da maior parte das ervas, árvores e arbustos", explica João Gaspar Marques.

Segundo o Imunoalergologista do Hospital de D. Estefânia e membro da Direção da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica, as condições atmosféricas são determinantes para a maior "agressividade" dos 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.

Nos doentes com alergias aos pólenes, pela maior exposição a estes durante a Primavera, as principais formas de alergia são respiratórias e/ou oculares, nomeadamente, a rinite alérgica - cursa com espirros, comichão nasal, pingo do nariz alternando com o nariz entupido e dificuldade na perceção dos odores – **a conjuntivite alérgica** - caracteriza-se por comichão nos olhos, sensação de ardor ocular, lacrimejar e vermelhidão conjuntival bilateral – **e a asma brônquica** - cursa com tosse, pieira, falta de ar, aperto no peito e cansaço/dificuldade em fazer as atividades do dia-a-dia.

De acordo com o especialista, não é possível uma completa evicção da exposição aos pólenes 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. "Dada a impossibilidade de fazer esta evicção completa, há que adotar medidas gerais que diminuam a exposição aos pólenes e definir com o médico Imunoalergologista um plano de tratamento ajustado ao perfil individual de doença e à intensidade dos sintomas nesta época do ano", recomenda.

Não sendo possível uma completa evicção dos pólenes do meio exterior, pelas dificuldades já apontadas, algumas medidas parecem permitir alguma proteção ou minimização de sintomas:

- Conhecer os boletins polínicos disponíveis em 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, ou 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

Em termos de tratamento, João Gaspar Marques refere que "**é útil, na época polínica, a utilização de medicação tópica (nasal) e antihistamínicos orais para prevenir as crises de rinite, conjuntivite, asma, dermatite ou urticaria alérgica**".

Deve consultar o seu 

médico Imunoalergologista para definir o plano de tratamento mais adequado à sua situação clínica e avaliar a indicação para imunoterapia a alergénios ("vacinas para as alergias").