



# Alergias típicas da primavera



A primavera austral inicia no dia 22 de setembro e inaugura uma temporada de exacerbações alérgicas. Esses agravos são atribuídos ao fenômeno de polinização de alguns tipos de plantas. O pólen espalha-se pelo ar ou acumula-se nos ambientes e, quando em contato com as superfícies de mucosa (boca, nariz, olho) ou da própria pele, provoca crises alérgicas nas pessoas suscetíveis. É importante notar que a predisposição individual deve necessariamente existir para esses problemas estarem presentes, frequentemente com história familiar evidente.

Em muitos países, a polinose (hipersensibilidade ao pólen) é tão comum que as informações sobre nível estimado e contagem de pólen são disponibilizadas diariamente através da mídia. Em Santa Catarina, observa-se esse problema mais predominantemente nos indivíduos provenientes do oeste do estado. Os principais pólenes causadores de alergias podem ser divididos em três tipos:

- Pólenes de gramíneas: azevém, cana-de-açúcar, capim, grama, milho, sapé, trigo.
- Pólenes de árvores: cipreste, alfineiro, pinheiro, plátano e salgueiro/chorão.
- Pólenes de ervas: alfafa, ambrósia, artemísia/losna-brava, carrapicho-de-santa-helena, caruru, crisântemo, dália, dente-de-leão, erva-de-bicho e erva-de-santa-maria, lanceta-de-ouro, língua-de-vaca, losna-branca, losna ou absinto, parietária, quenopódio, taboa ou tabua, tanchagem ou plantago.

Os sintomas mais comuns são: espirros, coriza, congestão nasal, lacrimejamento, irritação e vermelhidão ocular, lesões de pele e coceira no nariz, nos olhos e no céu da boca. São facilmente controlados com medicações antialérgicas orientadas pelo médico, mas o mais importante é adotar os seguintes cuidados, principalmente se você possui a predisposição:

- Mantenha as janelas fechadas à noite.
- Se utilizar ar-condicionado, prefira os modelos com filtro.
- Procure manter as janelas do automóvel fechadas quando transitar em áreas mais arborizadas.
- Nos dias com Sol, vento e tempo seco, esteja ciente de que a concentração polínica no ar vai ser maior e, logo, aumentam as chances de alergia quando fora de casa.
- O uso de óculos de sol é uma boa medida para proteger os olhos.
- Evite, nessa época, passear no campo, cortar grama ou praticar serviços de jardinagem.
- Tente tomar banho e lavar os cabelos assim que chegar em casa para limpar o pólen trazido da rua.
- Se puder, evite colocar roupas para secar no ambiente externo, pois as roupas úmidas acumulam ainda mais pólen.

**Com essas medidas, é possível curtir melhor o clima agradável e os visuais primaveris com uma maior qualidade de vida.**

**Dr. Fábio de Oliveira Tabalpa**  
Médico da Equipe de AIS  
CRM-SC 20073

ASBAI – Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Rinossinusite alérgica sazonal. Disponível em: <<http://www.asbai.org.br/>>. Acesso em: 18 ago. 2017.

UpToDate. Patient education: Allergic rhinitis (seasonal allergies) (Beyond the Basics). Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/allergic-rhinitis-seasonal-allergies-beyond-the-basics>>. Acesso em: 18 ago. 2017.