



CONSELHOS PARA SE SENTIR MELHOR FACE À **ALERGIA** AO PÓLEN:

Se é alérgico ao pólen, é importante saber que pólen ou pólenes são os responsáveis pela sua **alergia**, bem como a época em que o pólen alcança concentrações significativas na atmosfera; o seu alergologista proporcionar-lhe-á esta informação, para que possa evitar a exposição nos dias de máxima concentração do tipo de pólen em questão.

Alguma das medidas que o podem ajudar são:

- 1 → Evite a atividade física no exterior (parques, zonas ajardinadas, etc.) quando a concentração do pólen for elevada e sobretudo nos dias de vento.
- 2 → Areje a sua casa de manhã cedo e ao fim da tarde, pois a concentração de pólen é mais baixa nesses períodos do dia.
- 3 → Evite as atividades ao ar livre durante os dias secos e quentes (há maior concentração de pólenes no ar).
- 4 → Diminua as suas atividades ao ar livre entre as 7-10h da tarde (período de descida do pólen da atmosfera).
- 5 → Mantenha fechadas as janelas quando viaja de carro e utilize filtros para pólenes, renovados regularmente.
- 6 → Não seque a roupa no exterior durante os dias de alta concentração de pólen.
- 7 → Em dias de vento, utilize óculos de sol no exterior.

A **ALERGIA** RESPIRATÓRIA
PODE SER TRATADA
EM MUITOS CASOS
COM VACINAS.

NÃO SE ESQUEÇA, PERGUNTE
QUALQUER DÚVIDA AO SEU
FARMACÊUTICO E CONSULTE
O SEU ALERGOLOGISTA, QUE
O INFORMARÁ.

RESFRIADO?  ALERGIA?

Comichão no nariz e na pele, espirros,
corrimento nasal e olhos irritados?

NA PRIMAVERA
HÁ SINAIS
QUE NOS PODEM CONFUNDIR

CONSULTE O SEU MÉDICO OU FARMACÊUTICO



A **alergia** é frequentemente confundida com uma constipação devido à enorme semelhança dos sintomas:

em ambos os casos, pode aparecer obstrução nasal, dor de cabeça, espirros e lacrimejar dos olhos, entre outros sintomas.

Este quadro pode ajudar a distingui-los:



ALERGIA



RESFRIADO



Aparece numa época determinada	Frequentemente	Raramente
Duração dos sintomas	Curta, periódica (às vezes, horas)	Geralmente de 7 a 10 dias
Intensidade dos sintomas	Temporários	Persistentes
Sensação ocular	Comichão e lacrimejar constante	Inchaço, chorosos ou cansados
Dor de cabeça	Esporádica e menos intensa	Intensa e persistente
Espirros	Vários e em cadeia	Esporádicos
É contagiosa?	Não	Em ocasiones
Comichão ou prurido	Comichão ocular e /ou nasal	Raramente
Febre	Nunca	Às vezes
Mucosidade	Aquosa e transparente	Espessa e amarela
Nariz tapado	Sim, alternando os dois lados	Sim, tapado de um lado
Tos	Às vezes	Frequentemente
Rouquidão	Às vezes	Frequentemente
Mal-estar geral	Não	Sim, mas leve



E SE TIVER **ALERGIA** O QUE DEVE SABER?

A **alergia** é uma reação anormal do nosso organismo perante substâncias que provêm do exterior e que são inofensivas na maioria das pessoas, mas que em pessoas alérgicas desencadeiam sintomas. Estas substâncias denominam-se alérgenos.

A repetida exposição ao mesmo alérgeno produzirá os sintomas típicos da reação alérgica. Uma das manifestações alérgicas mais frequentes é a alergia respiratória, como a rinite alérgica.

Os alérgenos mais comuns implicados na **alergia** respiratória são os pólenes, ácaros do pó, epitélios de animais e fungos. Mas também existe alergia a alimentos, a medicamentos, ao veneno de abelhas e inclusivamente, alergia por contacto com certas substâncias, tais como metais ou têxteis.



O QUE POSSO FAZER PARA SABER SE SOU **ALÉRGICO**, OU SE OS MEUS FILHOS O SÃO?

COLOCAR A PERGUNTA, E SE FOR MESMO **ALÉRGICO**?

Se os seus sintomas de “constipação frequente” ou “constipação mal curada” puderem realmente dever-se a uma alergia respiratória, o melhor é agir quanto antes para averiguar se é alérgico.

CONSULTA AO ALERGOLGISTA

Se pensa que você e os seus filhos podem ter alguma **alergia**, o médico que devem consultar é o alergologista. É ele quem pode diagnosticar a vossa **alergia** ou descartá-la e, no caso de terem alguma, prescrever um tratamento. Em muitos casos, a **alergia** respiratória pode ser tratada com vacinas. Pergunte ao seu alergologista.

CONSULTE O SEU FARMACÊUTICO

Este aconselhá-lo-á sempre de acordo com o que considerar melhor para o seu caso e procurará esclarecer as suas dúvidas.