

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jul 08, 2020

Febre do feno: evitar pólen e bolor

Se você tiver febre do feno, é uma boa ideia evitar o pólen e o mofo o máximo possível. Há coisas que você pode fazer quando as chances de contrair sintomas de febre do feno são altas. Talvez você não consiga evitar completamente esses alérgenos, mas as etapas a seguir podem ajudar.

Se você é alérgico ao pólen:

- verifique as previsões de pólen todos os dias. Você pode encontrar a contagem de pólen on-line. Por exemplo, no Reino Unido, essas informações estão disponíveis no site do Met Office (metoffice.gov.uk)
- quando a contagem de pólen estiver alta, fique em casa o máximo que puder e mantenha as janelas fechadas. Lembre-se de que os níveis de pólen costumam ser mais altos no início da manhã, entre 5h e 10h.
- se possível, não saia de casa se os sintomas forem muito graves. Se você precisar sair, fique do lado de fora o mínimo de tempo possível
- não seque suas roupas ao ar livre. O pólen no ar pode grudar em suas roupas
- mantenha o pólen longe dos olhos usando óculos de sol que caibam perto dos olhos
- quando estiver no carro, mantenha as janelas fechadas e use o ar condicionado, se tiver. Alguns carros têm filtros de pólen
- considere experimentar filtros HEPA (ar particulado de alta eficiência) em sua casa
- se você estiver fora por um tempo, tome um banho para lavar o pólen da pele
- evite poluição do ar, fumaça de tabaco e outros irritantes, como sprays para insetos, tinta fresca e alcatrão. Eles podem piorar os sintomas da febre do feno.

Se você é alérgico ao mofo:

- evite locais onde o mofo cresce, como áreas úmidas e sombreadas e pilhas de composto
- tente manter sua casa seca por dentro. Verifique as causas da umidade e considere usar um desumidificador
- verifique se há danos causados por mofo em sua casa. Pequenas áreas de mofo podem ser removidas com alvejante diluído. Mas áreas maiores podem exigir a substituição

Febre do feno: evitar pólen e bolor

da superfície ou do material afetado. Repintar paredes e tetos problemáticos com tinta antifúngica é outra opção

- não corte a grama ou varra as folhas - e não fique no jardim quando outra pessoa estiver fazendo essas coisas.

Os sintomas de algumas pessoas também são afetados pelos ácaros. As medidas para reduzir os problemas com ácaros incluem:

- envolver colchões, travesseiros e colchas/edredons em capas impermeáveis
- lavar todas as roupas de cama semanalmente
- usar filtros HEPA
- usar um desumidificador, e
- usar tratamentos químicos chamados acaricidas em tapetes e estofados para controlar os ácaros. Você pode até pensar em remover tapetes em favor de pisos que não sejam de tecido, como madeira ou ladrilhos.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

