Pólen, umidade e temperatura: primavera aumenta riscos de alergias respiratórias

20/09/2025

Saúde

A primavera começa nesta segunda-feira (22) trazendo dias mais floridos e ensolarados, e também um cenário propício para as alergias sazonais, muitas vezes ocasionadas por pólenes e flores. Crises respiratórias, coceira e espirros são sintomas comuns nesta época do ano, principalmente em crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas, como asma, rinite e sinusite.

Com a elevação da umidade e o aumento da temperatura, essas alergias tendem a se intensificar. No Sistema Público de Saúde (SUS) do Paraná o tratamento pode ser iniciado na Atenção Primária, nas Unidades Básicas de Saúde dos municípios. Após a primeira avaliação, o usuário pode ser encaminhado, se for necessário, para a Atenção Especializada, para atendimento com um especialista, como, por exemplo, alergologista, pneumologista ou dermatologista

“A Secretaria de Estado da Saúde reforça que o SUS está preparado para atender a população, desde a Atenção Primária, nas UBS, até o encaminhamento para especialistas quando necessário. Nosso compromisso é garantir que cada cidadão do Paraná tenha acesso ao cuidado adequado, prevenindo complicações e promovendo qualidade de vida”, disse o secretário estadual de Saúde, Beto Preto.

- **[Aporte de R\\$ 7 milhões: Estado autoriza Pronto Atendimento Infantil em Pato Branco](#)**

Dados do Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica (Sisab), do Ministério da Saúde, mostram que, entre janeiro e julho deste ano, foram realizados 45.972 atendimentos no Paraná relacionados a alergias ou reações alérgicas. No mesmo período de 2024, esse número foi de 48.295 atendimentos, totalizando 82.362 em todo o ano.

Os sintomas de alergias respiratórias podem se confundir com resfriados ou até pneumonias. Melissa Erdmann, médica pediatra e infectologista do Hospital Infantil Waldemar Monastier (HIWM), em Campo Largo, explica que resfriados geralmente são acompanhados de coriza, tosse leve e febre baixa. A asma

costuma dar chiado recorrente, tosse seca e dificuldade para respirar, principalmente à noite. Os quadros de pneumonia apresentam febre alta, tosse persistente e respiração acelerada e cansada.

Nas crianças, estes quadros são bastante comuns nesta época do ano e merecem atenção especial por parte dos pais e cuidadores.

- **Estado autoriza construção de Pronto Atendimento Municipal em Chopinzinho**

“O mais importante é observar a evolução dos sintomas. Se houver piora progressiva, febre persistente ou sinais de dificuldade respiratória, não hesite em procurar atendimento médico”, diz Melissa.

“Não é possível eliminar totalmente os alérgenos, mas com medidas simples, é possível reduzir bastante as crises e melhorar a qualidade de vida, principalmente dos idosos e das crianças”, complementa a médica.

Seguem algumas dicas para amenizar os sintomas das alergias com a chegada da nova estação:

- Mantenha os ambientes limpos, evitando utilizar vassouras, por levantar poeiras
- Prefira utilizar panos úmidos para limpar as superfícies
- Evite tapetes, cortinas e bichos de pelúcia em excesso
- Mantenha os ambientes secos e bem ventilados
- Lave as roupas de cama semanalmente
- Evite os gatilhos quando possível (pó, poeira, pelos, mofo, pólen, perfumes)
- Fortaleça o sistema imunológico (beba água, durma bem, tenha uma alimentação equilibrada e pratique exercícios físicos com regularidade)