




Recomendações contra OS PÓLENES



 As **gramíneas** são a família de plantas mais difundida em todo o mundo. Podem viver nas regiões mais frias ou quentes.

 As **árvores** são plantas de caule lenhoso, ramificando-se a uma certa altura do solo e produzindo novos **ramos secundários**.

 **Ervas daninhas** são qualquer planta que cresce de forma selvagem em áreas agrícolas ou ajardinadas. São caracterizadas pela sua alta capacidade de dispersão devido à boa adaptação ao meio ambiente.

Como podemos reduzir o contacto com os pólenes?



Mantenha as janelas **fechadas à noite. Ventile o ambiente de manhã.**

Evite sair de casa durante o auge do período de polinização, sobretudo nos dias de vento.

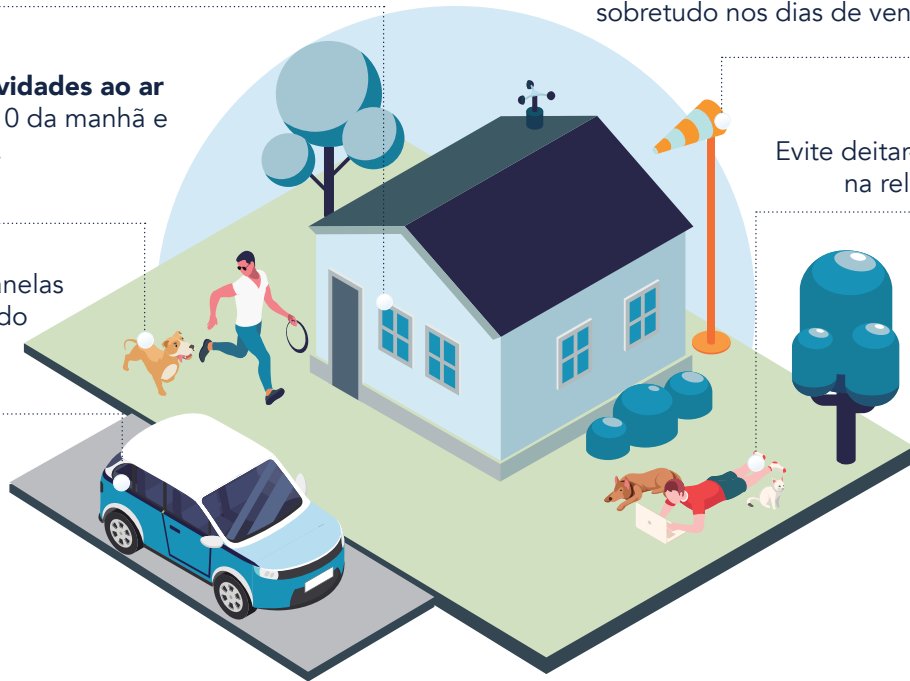


Diminua as **atividades ao ar livre** das 5 às 10 da manhã e das 19 às 22 h.

Evite deitar-se na relva.



Mantenha as janelas fechadas quando viajar de carro.



A que pólenes deve estar atento, dependendo da época do ano?

Fim do **OUTONO** e **INVERNO** (novembro à março): cipreste, bétula e início da parietária.



PRIMAVERA e início do **VERÃO** (abril a julho): gramíneas, tanchagem, azeda, parietária, dente-de-leão e a oliveira.

VERÃO e início do **OUTONO** (agosto a outubro): dente-de-leão e ansarina-branca.