

SEMANA MUNDIAL DA ALERGIA 2019

Consulta de Imunoalergologia
Grupo HPA Saúde



**1 SEMANA
7 TEMAS**

**Dr. Pedro Morais Silva
DIA 4**



ALERGIA AOS PÓLENES





O QUE SÃO PÓLENES?

São um conjunto de grãos minúsculos, geralmente invisíveis, produzidos por plantas para fertilizar à distância.

A concentração de pólenes varia de acordo com as condições geográficas e atmosféricas. **No Algarve, as maiores concentrações na atmosfera ocorrem entre março e junho.**

PRINCIPAIS PÓLENES RESPONSÁVEIS POR ALERGIAS



Gramíneas

Fenos



Ervas Daninhas

Salsola kali



Árvores

Oliveira



QUE CUIDADOS DEVO TER, SE FOR ALÉRGICO A PÓLENES?

Nos períodos com elevada concentração de pólenes (dias quentes com sol e vento)...

EVITAR

- Fazer jardinagem ou caminhadas em grandes espaços verdes;
- Realizar atividades físicas intensas ao ar livre;
- Viajar de automóvel ou comboio com janelas abertas;
- Abrir as janelas de casa ou dormir com as janelas abertas;
- Secar roupa ao ar livre.

É RECOMENDADO

- Consultar os níveis de pólenes do local onde reside (www.rpaerobiologia.com);
- Utilizar óculos de sol no exterior e proteger os olhos, boca e nariz se andar de bicicleta ou moto;
- Mudar de roupa e sacudir bem o cabelo ao chegar a casa, ou idealmente, tomar banho.