

# SEMANA MUNDIAL DA ALERGIA 2019

Consulta de Imunoalergologia  
Grupo HPA Saúde





**1 SEMANA  
7 TEMAS**

**Dr. Pedro Morais Silva  
DIA 5**





# ALERGIA A ÁCAROS







# O QUE SÃO ÁCAROS?

Os ácaros são artrópodes microscópicos que vivem nas nossas casas. Desenvolvem-se principalmente em ambientes húmidos e com temperaturas moderadas.

Estão presentes durante todo o ano, mas são mais numerosos no **outono e inverno.**

**O QUARTO é o local com maior concentração de ácaros, sobretudo...**

- Cama
- Colchões
- Almofadas
- Cobertores
- Tapetes
- Alcatifas
- Cortinados
- Peluches





# ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A PRESENÇA DE ÁCAROS EM CASA

## EVITAR

- Lençóis de flanela ou polares;
- Edredons de penas;
- Alcatifas e tapetes grossos;
- A presença de animais domésticos com pelo no quarto;
- Objetos que acumulem facilmente pó, como livros, decorações, peluches e cablagem no quarto.

## É RECOMENDADO

- Arejar diariamente a casa;
- Optar por um colchão de espuma, borracha sintética ou molas anti-ácaros;
- Envolver o colchão e almofadas em coberturas impermeáveis laváveis anti-ácaros;
- Trocar os lençóis e fronhas, 1-2 vezes por semana e lavá-los a  $>55^{\circ}\text{C}$ ;
- Lavar e aspirar o chão, os colchões e os sofás regularmente (utilizar um aspirador com filtro HEPA);
- Colocar os peluches no congelador ou arca frigorífica durante 24 horas.