

## Guía para o paciente ALÉRGICO AOS ÁCAROS

Os ácaros são pequenos artrópodos de tamanho inferior a 0,3mm, da família das carraças e das aranhas. De facto, os ácaros que mais alergias causam são os ácaros do pó (*Dermatophagus ptenonyssinus* e *Dermatophagoides farinae*) e os ácaros de armazenamento (*Tyrophagus pustrescentiae*, *Lepidoglyphus destructor* e *Acarus siro*).



### Ácaros do pó

Os ácaros do pó devem o seu nome ao facto da sua fonte de alimento predileta serem as escamas da pele (dermato - pele, phagos - comer, “comedores de pele”). Vivem com uma temperatura de 20°C e uma humidade relativa maior que 70%. Os seus lugares preferidos são as almofadas, os colchões e os tapetes de casa. A concentração de ácaros em casa aumenta nas épocas de mudança de estação (primavera, outono), com chuvas e temperaturas suaves e podem diminuir durante o verão (clima seco e quente) e o inverno (clima frio e seco). Os alergenicos dos ácaros que mais frequentemente produzem alergia encontram-se tanto no corpo do ácaro como nas suas fezes.

### Ácaros de armazenamento

Os ácaros de armazenamento são muito frequentes em alimentos secos armazenados (ração seca, cereais, legumes, sementes, frutos) e sobretudo em alimentos com muita gordura e proteína. Em casa encontram-se sobretudo na cozinha e na casa de banho, uma vez que a humidade ambiental os favorece.



### Conselhos para reduzir a exposição doméstica aos ácaros

- Remover os tapetes e mantas em casa, principalmente da cama do animal, ou usar tapetes e mantas pequenas que podem ser lavadas.
- Substituir o material da cama do animal que tenha lã, algodão ou penas, por materiais sintéticos.
- Lavar a roupa da cama dos animais com água quente (>60°C) a cada 15 dias.
- Ventilar a casa diariamente e aspirar a zona onde dorme o animal, pelo menos uma vez por semana.
- Na limpeza diária da casa, pode utilizar um ectoparasiticida no saco do aspirador e usar o aspirador quando o animal não esteja presente.
- Utilizar produtos acaricidas de 3 em 3 meses nos locais da casa onde o animal tem acesso.
- Manter a comida fresca e seca, longe de áreas húmidas, e não permitir que a água entre no prato de comida do animal.
- Evitar a contaminação da ração seca com ácaros de armazenamento, substituindo frequentemente os sacos de ração, e expondo-os o mínimo possível a altas humidades.

**É importante recordar que estas medidas podem ajudar a reduzir a exposição aos ácaros. No entanto, a sua completa eliminação é praticamente impossível.**

## Guia para o paciente ALÉRGICO AO PÓLEN



### Pólen de gramíneas

As gramíneas constituem uma família muito extensa de plantas que crescem não só em prados e pastagens, como também em zonas com detritos, sobre solos cultivados ou abandonados, ou mesmo ao longo das margens das estradas. Isto quer dizer que em quase todas as partes, desde o nível do mar até às zonas montanhosas, é possível encontrar gramíneas. Tipicamente, as gramíneas formam parte da relva de qualquer jardim. São as responsáveis pela maioria das alergias a pólenes.

Ainda que o máximo de polinização se situe entre os meses de Abril, Maio e Junho, no nosso país é possível detetar pólenes de gramíneas durante 10 meses por ano. Existe uma notável relação entre o clima e a polinização das gramíneas. Desta forma, se a chuva é abundante, a concentração de pólen na primavera é maior.

### Pólen das ervas daninhas

As ervas daninhas são o tipo de plantas que crescem nos bancos de areia, em planícies, nas beiras de estrada e limites dos campos de colheitas. A maioria das plantas que constituem este grupo têm a sua máxima polinização no verão, embora haja exceções. A erva-dos-muros (parietaria), além de ser a espécie que mais alergia causa, tem um período de polinização longo (de março a outubro).



### Pólen das árvores

O período de polinização das árvores é normalmente curto, pelo que os pacientes podem mostrar manifestações clínicas unicamente durante breves períodos de tempo.

A polinização ocorre antes, durante ou imediatamente depois do aparecimento das folhas, pelo que, em climas moderados, a polinização fica concluída quase no final da primavera, quando as árvores ficam cheias de folhas. Entre as árvores com pólenes mais alergénicos destacam-se a oliveira e o chorão.

### Recomendações para reduzir a exposição aos pólenes

- Durante a época da polinização, evitar levar o animal a zonas com abundante vegetação. Principalmente nas primeiras e últimas horas do dia.
- Ventilar a casa durante as horas centrais do dia ou à noite.
- Evitar situações de alta exposição do animal aos pólenes, como cortar a relva na sua presença. Evitar o acesso a lugares com alta carga de pólenes como celeiros.
- Quando o animal viaja no carro, manter as janelas fechadas.
- Evitar saídas ao campo, passear em parques e zonas verdes nas épocas de maior exposição, sobretudo dias secos, quentes e com bastante vento.