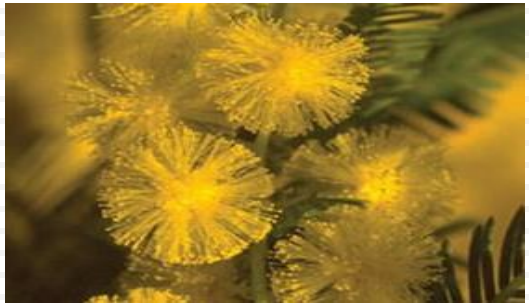
RECOMENDAÇÕES

PARA DIMINUIR O

CONTACTO

COM OS PÓLENES



1

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Serviço de Pneumologia – Hospital de Dia

Telefone: 212147300 | Extensão: 2202

Email: hdpneumo@chbm.min-saude.pt

www.chbm.min-saude.pt

Fonte das imagens: 1 - https://alergia.leti.com/pt/polen_974 | 2 - https://www.theuniplanet.com | 3 -https://www.baianadabaviera.com.br | 4 - https://pplware.sapo.pt |5 - https://blog.newlentes.com.br

PÓLENES

Os períodos de chuva reduzem o seu número e concentração no ar ambiente. Pelo contrário, o vento, a temperatura elevada e o tempo seco constituem as condições que determinam maior concentração no ar ambiente.

A flora da região, condições de maior interioridade e a poluição urbana permitem uma significativa expressão destes alergénios na população sensibilizada ou suscetível.

Entre fevereiro e outubro existe maior concentração de pólenes, com picos de abril a julho. Nos meses de inverno, a concentração é francamente menor.

MEDIDAS DE EVICÇÃO

2

- Não é possível eliminar os alergénios do meio exterior, Algumas medidas podem permitir uma minimização de sintomas.

- Para informação sobre a concentração de pólenes no ar ambiente consultar os boletins polínicos disponíveis em *www.rpaerobiologia.com*.

- Evitar áreas de elevada polinização, utilizando informação do boletim polínico.

- Evitar ir ao campo em meses de maior concentração de pólenes.

3

- Se a concentração de pólenes for elevada, em dias de vento forte, dias quentes e secos manter-se em casa com a porta e janelas fechadas.

- Fechar as janelas da casa ao fim da tarde (momentos de maior concentração polínica no ar).

- Evitar praticar desportos ao ar-livre campismo, caça ou pesca em períodos de grande concentração de pólenes.

4

- Se possível utilizar filtros de partículas nos carros e viajar com as janelas fechadas.

- Motociclistas deverão usar capacete integral.

- Utilizar óculos (por exemplo, óculos escuros) fora de casa para proteção dos olhos.

- Evitar fumar assim como o fumo do tabaco e locais com elevada poluição atmosférica (se necessário sair à rua com máscara cirúrgica).

5

- Minimizar a atividade em ambiente exterior de manhã cedo porque ocorre uma maior libertação de pólenes

- Evitar caminhar em grandes espaços relvados ou cortar relva na primavera.

- Se possível escolher zonas marítimas para as férias.

6

- Antes de dormir, tomar banho e lavar a cabeça ajuda a evitar a presença de pólenes na roupa de cama.

- As peças de roupa com que nos vestimos diariamente são um íman para o pólen, que fica preso entre as fibras. Assim, é importante ao chegar a casa no fim do dia tomar banho e mudar de roupa.

- Evitar secar a roupa ao ar livre, principalmente em épocas de maior polinização para prevenir que os grãos de pólen se fixem à roupa. Quando possível, utilizar a máquina de secar roupa.