



CONTROLE AMBIENTAL: POEIRAS E ÁCAROS

Para se ter sucesso no tratamento do paciente alérgico é de fundamental importância evitar aquilo a que se é alérgico. Se ao comer um camarão seu corpo empola todo ou você apresenta dificuldade para respirar, não precisa ser médico para saber que você não pode e não deve ingerir camarão. Este raciocínio vale para qualquer alérgeno, inclusive poeira



Quando se diz que uma criança é alérgica a poeira, na realidade estamos querendo dizer que ela é alérgica a ácaros (foto). Ácaros são animais microscópicos, “primos” do piolho e da sarna, muito difíceis de serem vistos a olho nu. Eles se encontram na poeira de dentro de casa, pois se alimentam de materiais orgânicos como restos alimentares, fragmentos de insetos, fungos, caspa e escamas de pele. Por isto, os ácaros que causam alergia não conseguem viver fora de casa, pois não há alimento suficiente para eles. Portanto, quando dizemos que uma criança é alérgica a poeira estamos falando da poeira doméstica e não da poeira de rua, estrada ou a poeira do tanque de areia.

Os ácaros são bichinhos danados, difíceis de eliminar. Em situações de emergência, eles comem as próprias fezes para sobreviver. No entanto, eles não resistem a altas temperaturas (acima de 60°C), altas altitudes e clima seco, sobretudo quando a umidade relativa do ar fica abaixo de 30-40%. Conseqüentemente, não é aconselhável usar umidificadores em casas de pacientes alérgicos a ácaros. Pacientes alérgicos a ácaros tendem a melhorar durante os períodos mais secos, pois nesta época há uma diminuição da população de ácaros no ambiente. Para se ter sucesso em evitar o ácaro é importante ter sempre em mente 3 fatores fundamentais:

- A. **VIDA AO AR LIVRE:** Se você é alérgico ao que está dentro de casa, pois o ácaro não sobrevive na poeira de rua, quanto mais atividade ao ar livre melhor. Alergia é uma das especialidades da medicina onde se encontram mais folclores e preconceitos. Todo mundo dá palpite! Tem sempre alguém falando que isto pode ou aquilo não pode. Quem nunca ouviu a recomendação para evitar vento, chuva, sereno, andar descalço, alimentos gelados, entre outros. Pura bobagem! Se vento, chuva e “gelados” provocassem alguma doença não existiria nenhum menor abandonado no Brasil, morreriam todos! Sorvetes, picolés e outros alimentos gelados NÃO causam doença. Quando chove não está chovendo doença, quando venta não está ventando vírus e quando se anda descalço a infecção não sobe pelo pé, feito lagartixa! Então porque se adoecer mais no inverno? Certamente não é por causa do frio. Se frio causasse doença, esquimó estaria em extinção. Acontece que no frio mudam-se os hábitos e passa-se mais tempo em ambientes fechados onde é mais fácil ter contato com vírus e alérgenos. Além disso, fatores climáticos como poluição e ar seco estão mais presentes no inverno. Epidemias virais são muito mais frequentes no outono e no inverno. Portanto, é de fundamental importância que crianças alérgicas, em especial aquelas alérgicas a ácaros, sejam estimuladas a terem atividades ao ar livre.



PODE andar descalço e sem camisa; **PODE** sair na chuva, no sereno ou no vento; **PODE** tomar sorvete, nadar em piscina de água fria, abrir geladeira, chupar gelo, lavar a cabeça, dormir de cabelo molhado, etc. Tudo isto são folclores populares que não encontram respaldo científico na literatura de seu malefício.

- B. **TUDO EM CASA FÁCIL DE LAVAR E LIMPAR:** Pode-se ter o que quiser em casa desde que seja limpo com frequência. Não há necessidade de mudar decoração da casa de ninguém. Basta entrar em acordo com as mães. Por exemplo: pode-se usar qualquer tipo de cobertor inclusive de lã. Seu filho não é alérgico a lã e sim ao ácaro que se acumula na lã. Mas o ácaro se acumula tanto no cobertor de lã como no edredom ou na colcha de algodão. Portanto, pode-se usar qualquer cobertor desde que seja lavado como as roupas de cama geralmente o são: toda semana! De preferência, ao lavar roupa de cama, cobertor e as roupas mais pesadas, enxágüe-as em água quente, acima de 60°C. Lavar apenas com água e sabão não é suficiente para matar o ácaro. Com frequência, ele volta para a cama cheiroso e limpinho. Outra maneira de eliminar o ácaro é deixar a roupa de molho por algumas horas em água com óleo de eucalipto, o mesmo que se usa em sauna. Para um tanque cheio de água colocar em torno de 2 a 3 colheres de sopa de óleo de eucalipto. Repetindo, pode-se ter o que quiser em casa desde que seja limpo com frequência! Vassouras levantam muita poeira e devem ser evitadas. No dia a dia, deve-se limpar o piso com pano úmido, deixando para usar vassoura apenas ocasionalmente para tirar a sujeira mais pesada. Dê preferência para limpar a casa quando a criança não estiver presente, pois é neste momento que a concentração de ácaro no ar está elevada.
- C. **CUIDADO REDOBRADO NOS PRINCIPAIS CÔMODOS DA CASA:** Os cuidados para diminuir a população de ácaros devem envolver toda a casa. Em 2 lugares estes cuidados precisam ser redobrados: o quarto onde a criança dorme e a sala de televisão e/ou do computador, pois 80% do tempo em que a criança se encontra em casa ela estará em um destes cômodos.

Com os 3 itens acima em mente, deve-se voltar a atenção para os locais onde mais se concentram os ácaros:

1. **TAPETES:** São locais muito propícios para a sobrevivência do ácaro. Geralmente são úmidos e cheios de alimentos. O ideal é que se retire o tapete, principalmente aqueles localizados nos principais cômodos da casa: o quarto de dormir e a sala de televisão/computador. Retirar o tapete não irá, necessariamente, controlar a alergia de seu filho; mas cada medida para diminuir a exposição ao ácaro se soma a inúmeras outras para que se obtenha um ambiente o mais livre possível desses bichinhos. Se você optar por manter o tapete, alguns cuidados devem ser feitos: a criança não pode brincar, deitar, ver televisão ou fazer o dever de casa no tapete. Mesmo sendo pouco eficaz, deve-se aspirar o tapete pelo menos 3 a 4 vezes por semana e lavá-lo regularmente, lembrando de se utilizar água quente ou lavagem a seco em lavanderias.



2. **CORTINAS:** Também acumulam muitos ácaros. No entanto, há aquelas cortinas que o alergista aceita: cortinas tipo painel, aquelas retas, tipo “blackout”. Acumulam pó como todas as outras, mas se o tecido é emborrachado fica fácil de limpar. É só passar um pano úmido. O mesmo vale para cortinas de vime ou persianas, principalmente as de metal. As cortinas de tecido, principalmente aquelas localizadas nos cômodos mais utilizados da casa, devem ser lavadas pelo menos a cada 2 meses, utilizando água quente ou lavagem a seco em lavanderias. Se você acha que tudo isto é muito trabalhoso, então considere retirá-las definitivamente.
3. **COLCHÃO E ESTOFADOS:** São os principais reservatórios de ácaro da sua casa. Um colchão pode ter bilhões de ácaros. Considerando que as crianças dormem cerca de 8 a 12 horas por dia, isto significa que elas estão em contato com ácaros por um período que pode chegar à metade de suas vidas. Não adianta comprar colchões novos, pois eles já estão infestados de ácaros, mesmo os chamados “antialérgicos”. O colchão não tem jeito de lavar e colocar no sol não é suficiente. Sabemos que o ácaro tem fotofobia e se esconderá no fundo do colchão quando exposto à luz solar. Mas, à noite, retornará à superfície. Portanto, a única solução para o colchão é encapá-lo com plástico. Um plástico grosso que envolva o colchão por todos os lados. O problema é que o plástico esquenta, incomoda, atrapalha o sono. Pode-se optar por capas de napa feitas sob medida, como os colchões de hospital. A outra solução são as capas de tecidos especiais vendidas em lojas especializadas. Um lado do tecido é plastificado e o outro é de algodão, proporcionando ótimo conforto. São fáceis de transportar cabendo dentro de uma mochila e fáceis de lavar, inclusive em máquinas. Na realidade, capas de plástico, napa ou de tecidos especiais surtem o mesmo efeito. O que difere é o conforto e a praticidade.

As medidas recomendadas para o colchão são as mesmas para qualquer outro estofado da casa como sofás, poltronas, além de almofadas, travesseiros. Os travesseiros devem ser encapados. As almofadas devem receber revestimento de napa por baixo da capa de tecido. Isto permitirá a lavagem da capa de pano todo mês. Sofás e poltronas devem ser de tecido impermeável. Onde passa água, passa o ácaro. Sofás de napa, couro ou outros materiais sintéticos são os ideais. Sofás de tecido devem receber capa de material impermeável.

4. **BICHOS DE PELÚCIA:** Não é necessário desfazer dos bichos de pelúcia. No entanto, eles devem ser laváveis e de preferência com água acima de 60°. A maioria das pelúcias não resiste a lavagens repetidas que devem ocorrer pelo menos a cada 2 meses. Outra solução é congelar as pelúcias, literalmente! Coloque dentro de um saco plástico e deixe no freezer por 48 horas. Isto elimina o ácaro. Repita a operação cada 2 meses.

UM CONTROLE AMBIENTAL ADEQUADO É PARTE FUNDAMENTAL NO TRATAMENTO DO ALÉRGICO. MEDICAMENTOS NÃO SÃO SUFICIENTES PARA MANTER O PACIENTE BEM CONTROLADO.