



## 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 farmácias e 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 e 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-as 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.**