

Controle do ambiente na alergia respiratória

Coordenador: Eduardo Costa de Freitas Silva

Anna Carolina Nogueira Arraes

Cesar Augusto Filardi

José Laerte Boechat

Daniella Campelo Batalha Cox Moore

Nelson Guilherme Bastos Cordeiro

As doenças alérgicas apresentam um grande impacto na qualidade de vida com prejuízo do sono e das atividades profissionais do paciente adulto e do aprendizado na criança. O controle ambiental é parte importante do tratamento, pois visa prevenir a exposição do paciente aos alérgenos identificados pelos testes cutâneos realizados. Ele colabora na diminuição dos sintomas e no uso de medicamentos.

A poeira doméstica é composta por material inorgânico e orgânico, tais como ácaros, insetos, pelos e epitélios de animais, fungos, pólenes e restos alimentares. Para diminuir a poeira doméstica é necessário reduzir materiais que a acumulam como cortinas, tapetes, carpetes, brinquedos de pelúcia. Preferir sofás de napa, couro ou couríssimo que são de fácil limpeza. O uso de capas impermeáveis ao ácaro no colchão, travesseiros e almofadas é aconselhado. Idealmente, os pisos da casa devem ser frios e laváveis. Tacos e carpetes devem ser evitados pela difícil manutenção. Os cuidados com o dormitório são especialmente importantes, pois nele se passa a maior parte do tempo. A decoração deve ser leve com poucos objetos e móveis.

- A limpeza deve ser feita com pano úmido ou lavagem do chão. A vassoura pode ser utilizada após a utilização do pano e não antes, caso contrário, ela joga a poeira no ar que se depositará em pouco tempo em outros locais, como móveis, cama e estofados;
- Capas de colchões e travesseiros devem ser de material que possa ser limpo com pano e álcool e fechadas com zíper. Preferir edredons com lavagem quinzenal aos cobertores de lã que acumulam poeira com mais facilidade.
- Bichos de pelúcia podem ser lavados e/ou congelados e colocados em saco transparente. Preferir brinquedos de borracha e sempre guardá-los dentro de armários com porta fechada.
- Os ventiladores também levantam a poeira. Os aspiradores de pó devem ser utilizados com o filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air). O ar condicionado deve ter limpeza periódica, quinzenal do filtro externo e anual da sua parte interna.
- Ambientes com temperatura superior a 28°C e umidade elevada permitem a proliferação de ácaros e fungos. Em caso de locais com alta umidade relativa do ar o uso de desumidificadores pode ser útil. Manter a casa bem arejada e ensolarada. A correção de focos de umidade/mofo é fundamental.
- A presença de animais domésticos deve ser evitada. Caso já os tenha, deverão tomar banho toda semana e ser mantidos fora do dormitório do paciente.
- Atenção à proliferação de baratas. Evite se alimentar no quarto de dormir e realize dedetização periódica da casa.
- Perfumes, incensos e odorizadores de ambiente, assim como fumaça de cigarros, levam a irritação das vias aéreas, o que pode levar a crises respiratórias. O alérgico respiratório não deve fumar e seus familiares devem evitar fumar dentro de casa.

- Os cuidados pessoais também são importantes como praticar esportes ao ar livre e evitar mudanças bruscas de temperatura, uso de agasalhos de lã e de cosméticos muito perfumados.

Alergia é um estado de sensibilidade exagerada a substâncias que estão presentes no dia a dia do paciente. Adotar um estilo de vida que diminua a exposição aos alérgenos diminui o risco de crises e contribui para uma melhor qualidade de vida.