

Alergénios domésticos

Pó doméstico constitui a fonte mais importante de alergénios domésticos. Trata-se de uma mistura muito heterogénea de detritos onde se incluem derivados animais, vegetais, bacterianos e fúngicos entre outros. Nesta amálgama destacam-se pela sua importância os:

Ácaros

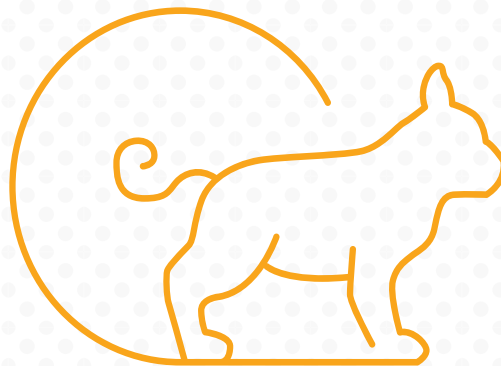
Constituem os alergénios mais frequentes indutores de alergia respiratória (rinite e/ou asma). São artrópodes presentes de uma forma quase constante e universal nas nossas habitações. Necessitam de humidade e temperatura relativamente elevadas para manterem condições de viabilidade. O alimento preferencial é constituído por partículas resultantes da descamação da pele humana, fungos e outros produtos orgânicos.

Os ácaros do pó doméstico subdividem-se ácaros do pó da casa e ácaros de armazenamento e distribuem-se em todo o ambiente doméstico. Os primeiros alimentam-se essencialmente da pele humana e predominam no colchão e no ambiente do quarto, enquanto que os segundos se alimentam de partículas vegetais, fúngicas e animais (restos de alimentos) predominando nas despensas/cozinha, arrecadações ou armazéns.

Embora estejam presentes durante todo o ano, os meses de primavera e outono, pelas condições de humidade e temperatura permitem maior sobrevivência e reprodução dos ácaros o que contribui assim, para o aumento da carga alérgica que é constituída essencialmente por fezes e partículas do exosqueleto dos ácaros. A baixa altitude e a proximidade de áreas marítimas ou fluviais são, também, fatores que resultam em concentrações mais elevadas.

Animais domésticos

O gato, cão, coelho, hamster, aves ornamentais, entre outros, podem ser importantes indutores de alergia pela disseminação em toda a casa de pêlos e detritos de pele, mas também urina e saliva, fontes muito importantes de alergénios.



Fungos

Representados por inúmeras espécies, estes alergénios estão presentes em todas as habitações e, tal como os ácaros, necessitam das mesmas condições de humidade e temperatura ambiente.

Barata

São potentes alergénios e a sua presença não é exclusiva de habitações em deficientes condições de salubridade. Os restos de alimentos/lixos, a humidade e a falta de isolamento com o exterior são condições necessárias para a sua sobrevivência.

Outros

No pó doméstico coexistem muitos outros potenciais alergénios, nomeadamente de origem animal (bicho de prata, aranhas, moscas e mosquitos) e de origem vegetal como os pólenes provenientes do exterior.

Medidas de evicção

Quarto

Optar por superfícies facilmente laváveis, mobiliário simples e reduzido ao indispensável, são condições importantes no controlo ambiental doméstico. Remover objetos como brinquedos e peluches, livros, televisores, computadores, entre outros. Paredes lisas e pintadas, evitando o papel de parede e cortinas.

É fundamental o arejamento com exposição ao sol, pois as radiações ultravioletas e a diminuição da humidade reduzem a sobrevivência dos ácaros.

Cama

O colchão é a principal fonte de ácaros do pó da casa (10 milhões de ácaros vivem no colchão), a sua aspiração frequente (pelo menos 2x semana) deve ser uma medida de rotina.

Preferir edredões e almofadas de fibras sintéticas que devem ser substituídos periodicamente (3 em 3 anos). Evitar cobertores, mantas e lençóis/ fronhas de flanela ou polares. Optar por lençóis/ fronhas de tecido de algodão que tal como os edredons devem ser lavados regularmente e à temperatura de 60°C.

As coberturas específicas antialérgicas para colchão e almofada têm-se demonstrado eficazes no controlo ambiental de partículas alergénicas dos ácaros bem como dos epitélios de animais.

Alcatifas e tapeçarias

As alcatifas ou tapeçarias retêm inúmeros alergénios tais como ácaros, fungos, partículas alergénicas de animais e vegetais. Acresce que a superfície inferior condiciona aumento da humidade, favorecendo condições de excelência ao crescimento de ácaros, pelo que se recomenda a sua evicção, e preconiza-se o pavimento lavável com mosaico ou madeira que permita redução da carga alergénica.



Aspiração

É essencial a aspiração frequente (pelo menos duas vezes/semana) da casa, particularmente do quarto e colchão. Sofás de tecido e superfícies estofadas devem ser evitados. Os aspiradores providos de filtro HEPA (*High Efficiency Particulate Arrestance*) têm demonstrado redução da concentração de ácaros, fungos e alergénios de animais domésticos

Controlo de humidade e temperatura

Controlar a humidade relativa em valor inferior a 50% é importante para reduzir o crescimento dos ácaros e fungos. Os aparelhos de ar condicionado são a forma mais eficaz, mas deverá ser efetuada uma limpeza regular dos filtros. Os desumidificadores podem ser úteis em algumas situações. Evitar aquecimento excessivo da casa ou a utilização de ventoinhas que promovem um movimento nocivo de partículas no ar ambiente.

Agentes químicos

Os produtos acaricidas podem ser uma medida complementar de controlo ambiental, mas não substituem a aspiração regular.

Outras medidas

Remover animais domésticos ou confiná-los a áreas restritas da habitação. Nunca permitir a sua presença no quarto.

A colocação no congelador ou arcas frigoríficas de roupas de lã, cobertores ou peluches durante 24 horas, seguida de lavagem com água corrente ou na máquina de lavar, bem como a exposição direta ao sol de roupas, tapetes, colchão é um método eficaz para diminuir a presença de ácaros nestes têxteis.

Reduzir o armazenamento prolongado em despensas, arrecadações, sotãos ou arrumos de alimentos como cereais, frutas, batatas e outros vegetais.

Evitar a utilização de irritantes inalados como *sprays*, produtos de limpeza muito clorados, amoniacais ou com fortes odores, aerossóis e fumo de tabaco.

Cuidar e efetuar manutenção regular da habitação promovendo melhores condições de salubridade.

A eficácia da evicção dos alergénios domésticos não pode ser alcançada apenas com uma única medida de evicção, devem ser preconizadas sempre que possível em conjunto, numa estratégia geral de combate aos múltiplos fatores que favorecem o aumento da carga alergénica.



Os dados, opiniões, e conclusões expressos neste material não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos Autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.