



ÁCAROS: Algumas medidas preventivas

Os ácaros são microrganismos que vivem no pó doméstico encontrando-se em toda a habitação, especialmente, nas zonas quentes e húmidas como o quarto/cama.

A alergia aos ácaros mantém-se todo o ano, sendo contudo mais acentuada no Outono e Inverno.

Os ácaros são a principal causa de alergia respiratória.

Ao dormir sobre o colchão libertamos minúsculas partículas de pele que se libertam por descamação (renovação constante) e servem de alimento para os ácaros.

Apesar do quarto ser o lugar mais propício ao seu desenvolvimento, não podemos esquecer os cuidados com toda a habitação.

Descrevemos algumas medidas para diminuir o número de ácaros e a exposição das crianças alérgicas, quer seja do ponto de vista pulmonar, nasal ou cutâneo.

Não pretendemos que a criança habite e durma num espaço vazio, mas sim, dar algumas indicações com vista a diminuir a exposição, evitando tudo o que mais acumula ou facilita o crescimento dos ácaros.

- 1- Usar coberturas adequadas anti ácaros para o colchão e almofadas (poderá adquirir em farmácias ou lojas de produtos médicos).
- 2- Usar almofada de fibra (poliuretano), nunca usar lã, penas ou sumaúma.
- 3- Colchão: Evitar os de molas, por serem ocos e facilitarem o crescimento dos ácaros, escolhendo o de fibra sintética (esponja, de látex ou viscoelástico)
- 4- Não usar lençóis de flanela ou cobertores.
- 5- Usar edredons de material sintético.
- 6- Evite tapetes ou carpetes e principalmente com pelo alto
- 7- Não use reposteiros, preferindo cortinas e de fácil lavagem.
- 8- Limpar com frequência as persianas
- 9- Manter o quarto bem ventilado. Evitar temperaturas superiores a 20-22°C
- 10- Reduza a humidade da habitação, principalmente do quarto (poderá utilizar desumidificador), se possível para menos de 50%.
- 11- Evitar estantes com livros. Todas as estantes devem ter sistema para afastar facilmente da parede facilitando a limpeza. Não esquecer de ter um sistema seguro para evitar a sua queda.
- 12- Os móveis devem ser lisos e de fácil limpeza.
- 13- Evitar acumular no quarto as diversas aparelhagens que as crianças habitualmente possuem, livros, caixas de CDs, etc..



- 14- Os brinquedos de peluche devem ser evitados e se mesmo conhecendo os riscos pretender comprar algum, então deverá optar por brinquedos de pelo curto e de fácil lavagem. Se tem brinquedos com pelos e com grande ligação afetiva à criança, lave-os frequentemente e uma vez/semana coloque dentro de um saco plástico fechado e deixe durante a noite no congelador. Lave-o de manhã para retirar os ácaros mortos pela congelação.
- 15- Ao limpar os móveis use um pano húmido para “apanhar” o pó.
- 16- Use um aspirador com filtro de partículas de alta potência (HEPA) para “aprisonar” os ácaros. O verdadeiro filtro HEPA deverá ter um sistema fechado que não permita a reentrada de pó no aspirador e deverá eliminar 99,7% das partículas com dimensão igual ou superior a 0,3 micrómetros (micras). Verifique com cuidado as características do aspirador no ato da compra.
- 17- Evitar fazer limpezas com a criança em casa.
- 18- Evite varrer ou sacudir panos/roupas com a criança em casa.
- 19- Se vai fazer grande limpeza na casa e também tem alergia a ácaros, deverá usar uma máscara.
- 20- Evite flores desidratadas/plásticas que são difícil limpeza.
- 21- Lavar a roupa da cama com água quente (> 60°C) uma vez por semana. A lavagem a seco é um método alternativo.
- 22- Se tiver ar condicionado lave o filtro pelo menos uma vez/mês ou de acordo com as indicações do fabricante.
- 23- Evitar o uso de inseticidas, ambientadores e fumo de tabaco.
- 24- Se vai para uma casa desabitada deve areja-la e ventila-la muito bem á chegada. Faça a cama com roupa que não tenha estado muito tempo guardada (o ideal é levar roupa). Se usar saco cama deve ser de acrílico e reversível, para ir mudando em dias alternados, pois o saco cama com uma criança dentro tem os 3 importantes componentes para crescimento dos ácaros - humidade, calor e restos de pele.
- 25- Evite os animais em casa, principalmente os que largam mais pelo (cão e gato). Se já existe um animal em casa, deve tomar todas as medidas para minimizar o contacto com pelos/caspa do animal, nomeadamente evitando a entrada no quarto da criança e sobretudo impedindo a sua permanência na cama.
- 26- Roupas com enchimento de penas ou golas de pelo não são recomendáveis, mesmo com lavagens frequentes.

Todas estas medidas visam diminuir a exposição aos ácaros, mas juntamente com o seu médico avaliará outras eventuais medidas de evicção assim como o possível tratamento medicamentoso.

Emídio Carreiro – Pediatra

Revisto em 12|09|2015

Nota: Este texto não substitui o conselho médico, diagnóstico ou tratamento. Procure sempre o conselho do seu médico.