

CONTROLE AMBIENTAL - DOMICILIAR

RECOMENDAÇÕES AOS PACIENTES COM ALERGIA RESPIRATÓRIA

CONTROLE DE ALERGENOS E IRRITANTES

Estas informações são importantes para as pessoas com manifestações alérgicas do aparelho respiratório, que geralmente costumam ter os sintomas agravados quando em contato com substâncias alergênicas e/ou irritantes.

A **poeira domiciliar** é constituída de descamações de pele humana, pêlos de animais, penas, ácaros, detritos de insetos, bolores, mofos, ceras, inseticidas e outras substâncias de uso caseiro. Formada diariamente, a poeira quanto mais velha mais alergia produz. Lembramos que as poeiras de locais abertos (ruas e estradas) são constituídas de terra e areia, portanto **sem importância alérgica**.

O tratamento com vacina deve ser por um período mínimo de 1 ano, fazendo-se a avaliação no final deste período. Em pacientes que exigem tratamento com **imunoterapia hipossensibilizante** (vacinas) para que se obtenha melhor resultado, torna-se indispensável que os responsáveis (no caso de criança) por elas compreendam as normas a seguir:

- 1- Manter a residência ventilada e dormir em quarto arejado. A média de dormir é 8 horas por noite. Usar diariamente aspirador de pó ou pano úmido em toda residência, principalmente nos locais em que permaneça por mais tempo.
- 2- O paciente deve abster-se de espanar, varrer, arrumar camas, gavetas, estantes, etc. Evitar permanecer em casa nas horas de limpeza, se ficar em casa, improvisar uma máscara com pano úmido.
- 3- Revestir o travesseiro e o colchão com **tecido impermeabilizado** para este fim.
- 4- Os cobertores e blusas de lã geralmente são antialérgicos, porém pelo fato de permanecerem guardados o ano inteiro tornam-se depósito de poeiras e mofos. Deverão ser lavados antes do uso e depois a cada trinta dias enquanto permanecerem em uso. Evitar usar acolchoados de lã, penas ou algodão, pois se tornam depósitos de poeira e são difíceis de lavar.
- 5- Evitar ambientes empoeirados como: bibliotecas, sótãos, porões, adegas, tulhas, celeiros, etc.
- 6- Se o alérgico dormir no mesmo quarto com outra pessoa, esta deverá seguir as mesmas orientações.
- 7- Impedir que as crianças brinquem em tapetes e não compre brinquedos peludos.
- 8- Evitar o uso de inseticidas, inclusive os espirais, "spray" e aparelhos elétricos repelentes de insetos.
- 9- Evitar odores fortes: desinfetantes, água sanitária, fumaça, gasolina, querosene, ceras e solventes orgânicos. Evitar ficar em casas pintadas recentemente ou fechadas por muito tempo.
- 10- Abster-se de fumar e evitar locais fechados ou perto de pessoas fumando.
- 11- Elimine o mofo das paredes de sua casa: faça as correções necessárias e aplique no local fenol a 10%. (use máscara plástica para proteger os olhos, pois o fenol queima.)
- 12- Tomar banho à temperatura ambiente no verão; no inverno amorne a água para tornar seu banho agradável.
- 13- Evite o uso de **AAS** (ácido acetilsalicílico), indometacina, aceclofenaco, ácido flufenâmico, ácido mefenâmico, cetoprofeno, diflunisal, diclofenaco, flurbiprofeno, fenoprofeno, glucametacina, ibuprofeno, loxoprofeno, nabumetona, naproxeno, nimesulide (**genéricos**), pois podem desencadear ou agravar as crises de alergias respiratórias. *Os alérgicos devem evitá-los.*
- 14- Evitar os medicamentos anti-hipertensivos do grupo dos betabloqueadores (propranolol, nodulol, atenol, pindolol, metoprol), alfametildopa, reserpina, guanetidina e drogas psicossedativas, pois piora a rinite e a asma.
- 15- Abster-se de refrigerantes de **laranja e uva, tubainas/gasosas**, refresco de **groselha/framboesa/similares** ou **em pós e quencher/isotônicos**, porém sucos de frutas naturais são permitidos.
- 15- Evitar corantes artificiais amarelos ou alaranjados (sorvetes, doces, balas, bombas, mostarda, chips, maionese, margarina, etc.)
- 16- Evite beber os refrescos que ficam nas máquinas expostas em bares.
- 17- Espirrar é um ato consciente. Quando o alérgico se levanta e começa a espirrar, não é porque está frio ou úmido, e sim porque acordou.
- 18- Na rinite alérgica acontece o seguinte fenômeno: quando mais a pessoa fica exposta aos alérgenos, quantidades cada vez menores são capazes de desencadear crises. Daí a importância que assume o controle ambiental.

DÚVIDAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU MÉDICO ASSISTENTE PARA ESCLARECIMENTO