Respire bem, você está em casa!

Reprodução/ Pinterest

O lar, sem querer, pode servir de moradia para microrganismos que causam alergias. Com algumas dicas e mudança de hábitos é possível reverter esse cenário

POR LOANNE GUIMARÃES*

Ambientes fechados, materiais porosos e hábitos domésticos inadequados podem intensificar ou desencadear problemas respiratórios para os moradores. Na prática, o conceito de alergia aponta uma resposta do sistema imunológico a substâncias que são normalmente inofensivas para outras pessoas, com sintomas relacionados a espirros, coceira, coriza, vermelhidão na pele e dificuldade respiratória. A rinite alérgica, conjuntivite alérgica e a asma brônquica são os principais tipos de alergias respiratórias relacionadas ao ambiente doméstico.

Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (Asbai),o ácaro de poeira domiciliar é o principal causador de alergias no Brasil, correspondendo a cerca de 80% dos alergias respiratórias. O contato com agentes alergênicos dificulta o controle dos sintomas.

De acordo com Catarina Sombrio, arquiteta e professora do curso de arquitetura e urbanismo da Universidade Católica de Brasília (UCB), a escolha de pisos, revestimentos e tecidos pode ser crucial para evitar o acúmulo de ácaros, poeira e mofo. "No piso, podem ser utilizados porcelanato, cerâmica, vinílico liso, piso laminado de baixa rugosidade e cimento queimado polido. Nas paredes, recomenda-se a aplicação de tintas acrílicas laváveis com acabamento acetinado ou semibrilho, além de papéis de parede vinílicos lisos com tratamento antimofo. Nos estofados e cortinas, os tecidos mais indicados são poliéster, microfibra, couro sintético do tipo PU e lona impermeabilizada."

E para evitar esses agentes patógenos, devem-se utilizar materiais não porosos, mais lisos e sem muitas frestas. "Devem ser evitados revestimentos porosos ou texturizados que acumulam poeira, como tijolos aparentes sem tratamento e madeira rústica. Para os estofados, o ideal é utilizar revestimentos impermeáveis ou sintéticos. Móveis suspensos ou com pés altos facilitam a limpeza completa do chão, armários e estantes fechados com portas ajudam a reduzir o acúmulo de poeira nos itens armazenados", explica.

Uma das maiores preocupações de quem é alérgico é sobre como decorar e manter a casa com itens que não comprometam sua saúde. Um mito conhecido é que tapetes, cortinas, pelúcias e livros não podem compor a decoração da casa de pessoas alérgicas. Eles podem sim ser mantidos, desde que sejam tomados alguns cuidados.

"Tapetes devem ser laváveis e de pelos curtos; cortinas, em tecidos laváveis. Pelúcias devem ser lavadas a cada 15 dias ou guardadas em sacos fechados. Livros devem ser guardados em armários com portas fechadas, longe de umidade", detalha Catarina.

Limpeza constante

A maneira como a casa é limpa também influencia diretamente nas crises alérgicas. Uma dica é trocar a vassoura e o espanador pelo aspirador de pó e o pano úmido, evitando que a poeira se espalhe ainda mais pelo ambiente. Definir uma rotina com cuidados diários e fazer uma limpeza cautelosa com mais frequência nos móveis e cômodos é essencial. Além de todas essas recomendações, é importante manter o ambiente ventilado e deixar a luz natural entrar por algum tempo.

Na casa da Silveli Bertussi, os quatro moradores são alérgicos. A artesã, o marido e os dois filhos buscam manter a casa mais segura possível, sempre cuidando dos detalhes. "Fizemos exames e descobrimos alergia à poeira, ácaro,