

Inverno: previna-se contra o ácaro

04-Jul-2019

“Vivemos cerca de 92% a 98% de nossas vidas dentro de um ambiente fechado. Desses, 60% dentro de casa, sendo 40% no quarto. Assim, o primeiro lugar que deve passar pelo controle ambiental neste inverno é o quarto de dormir”, explica Dr. Fábio Morato Castro, Prof.^o da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e especialista em Alergia e Imunologia da Clínica Croce.

O especialista lista os cinco principais alérgenos causadores da rinite e asma, doenças que costumam ter crises desencadeadas nesta época do ano. São eles:

1. Ácaro, aquele bichinho invisível que vive na poeira domiciliar.
2. Animais domésticos, como cachorro e gato.
3. Fungos e bolor.
4. Restos de insetos, como a barata.
5. Pólen, em algumas regiões do país, mais no Sul.

Como tirar o ácaro da sua casa?

- O ácaro precisa de três combinações ideais para sobreviver: umidade, temperatura e ambiente escuro. O sol é o inimigo número 1 do ácaro, portanto, a dica é manter a casa aberta, ventilada e deixar entrar a luz solar. “O melhor lugar para o ácaro se esconder é o colchão, porque lá são encontradas todas as condições favoráveis a ele, inclusive pele humana, a fonte de alimento do ácaro”, ressalta o diretor da Clínica Croce.
- O guarda-roupa é outro ponto focal, já que existe o hábito de deixar as blusas e cobertores nos armários durante meses e apenas retirá-los com a chegada do Inverno. Segundo o especialista, está errado. Acabou o inverno, lave blusas de frio e cobertores e embale-os para proteger dos ácaros.
- Aspire o ambiente com frequência, com aspiradores preparados e que possuam filtros. Use capas protetoras de travesseiros e de colchão e retire objetos que acumulem poeira, deixe o ambiente mais ‘clean’. Tudo isso ajudará no controle do ácaro.
- No caso de alergia a animais domésticos, a dica do Dr. Fábio Castro é não deixar o animal frequentar o quarto e nem dormir na cama, lembrando que passamos 40% de nossa

existência dentro dos dormitórios.

- Para combater o mofo, utilize produtos especiais para limpeza com ação antimoho.
- Para evitar restos de insetos (como baratas), aspire a casa com frequência e dedetize o ambiente.

Sobre a Clínica Croce – Formada por especialistas da USP e UNIFESP, desde 1973 a Clínica Croce oferece diagnóstico e tratamento nas áreas de Alergia, Imunologia, Endocrinologia, além de atuar também nas áreas de Vacinas e Infusões de Medicamentos.

Fonte: Gengibre Comunicação