

Orientações ao paciente alérgico

A principal causa de alergia é a poeira de casa e o melhor tratamento é diminuir o contato com a poeira. Vários constituintes da poeira de casa podem ser responsáveis por alergias, ou podem agravá-las, como, por exemplo, ácaros, fungos, restos de insetos e epitélios de animais. Os ácaros (micróbios que vivem no pó de casa) são os principais causadores de alergias respiratórias em nosso meio, pois a sensibilização aos ácaros é diretamente relacionada à exposição. Nesse sentido, a limpeza de toda casa, mas principalmente do quarto de dormir, é fundamental na determinação da resposta ao tratamento, à medida em que reduz a exposição ao pó.

As pessoas passam 1/3 do dia no trabalho ou na escola, 1/3 no quarto e o restante em outras partes da casa ou ao ar livre. É importante saber onde os pacientes estão sujeitos à maior carga de exposição. Portanto, as seguintes orientações são importantes:

- 1) O piso da casa e do quarto de dormir, em especial, deve ser um material fácil de limpar, como taco de madeira, piso plástico ou lajotas. Providencie a limpeza diária com **pano úmido** (não levante o pó).
- 2) Os tapetes e **carpetes**, são proibidos: são os maiores depósitos de ácaros.
- 3) A limpeza do quarto deve ser facilitada. Deve-se evitar excesso de enfeites ou objetos como almofadas, plantas, bonecas, livros e móveis que dificultam a limpeza e retêm o pó. O quarto deve ter o mínimo de objetos e móveis. Livros e brinquedos devem ser guardados em armários fechados. Dê preferência a brinquedos fáceis de limpar e evite os brinquedos “peludos” de pelúcia ou pano.
- 4) Limpe, frequentemente, com pano úmido e vinagre, todas as superfícies do quarto que possam acumular pó, como mesas, estantes, prateleiras, molduras de quadro e em cima de guarda-roupas e armários.
- 5) As cortinas ou persianas devem ser lavadas a cada 2 ou 3 semanas. Colchão, acolchoados, travesseiros, devem ser colocados no sol uma vez por semana.
- 6) Não use cobertores, até mesmo antialérgicos. Roupas que fiquem guardadas por

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

longo tempo devem ser lavados (idealmente com água quente) previamente ao uso.

- 7) Uma pessoa passa, em média, 8 horas por dia dormindo. Por isso é fundamental usar capa especial anti-ácaros para o travesseiro e para o colchão. Semanalmente, troque as roupas de cama e faça a limpeza dos cantos da cama. Se houver outras pessoas dormindo no mesmo quarto, o mesmo procedimento deve ser feito com os outros colchões. O protetor de berço deve ser impermeabilizado.
- 8) Deixe o quarto bem ventilado e ensolarado. Caso haja mofo nas paredes, identifique a causa e limpe o local com solução de hipoclorito de sódio (1 litro de água mais 3 colheres de sopa de água sanitária). Pode ser usado também pinho-sol ou lysol.
- 9) Caso haja insetos, principalmente baratas, na casa, faça dedetização periódica.
- 10) É importante evitar poluentes como cigarro e inseticidas (principalmente os elétricos, tipo protetor). Evite locais que contenham substâncias como agrotóxicos (área rural) e não brinque com os sacos de alimentos que tiverem contato com essas substâncias. Não use xampu de consistência muito cremosa.
- 11) Evite ter animais em casa. Eles costumam piorar ou desencadear os sintomas de alergia. Se não for possível evitar, não deve ser permitido seu acesso ao quarto da pessoa alérgica. O animal deve ser lavado semanalmente.
- 12) Reduza o número de plantas em casa (por exemplo, samambaia) e não tenha plantas no quarto.
- 13) Se possível, a limpeza da casa deve ser feita por pessoa não alérgica. Caso não seja possível e a pessoa alérgica faça a limpeza, ela deve usar uma máscara contra pó.

Em resumo: controle ambiental para o paciente alérgico é parte fundamental do tratamento. As orientações aqui sugeridas exigem tempo e persistência da pessoa responsável. Nesse sentido, os pontos mais importantes são:

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

- a) Cobrir o colchão com uma capa anti-ácaros que deve ser limpa a cada troca das roupas de cama (semanalmente);
- b) Retirar o carpete;
- c) Limpar o quarto com pano úmido e vinagre;
- d) O quarto deve ser quente, seco e arejado, reduzindo a umidade;
- e) O lençol deve ser trocado todos os dias e passado a ferro;
- f) O mosquiteiro não pode ser utilizado e deve ser retirado do quarto urgentemente, porque acumula poeira em demasia e faz a criança ficar com obstrução nasal persistente;
- g) Não usar amaciante, nem sabão em pó. Usar sabão de glicerina ou de coco em todas as roupas dele(a) e na roupa de cama.

Remédios

- Evite o uso de medicamentos que contenham na sua composição: ácido acetilsalicílico (aspirina), diflunisal, indometacina, sulindaco, etodolaco, pois podem desencadear ou agravar as crises de alergia respiratórias.

- Evite o uso de anti-inflamatórios não-hormonais como: diclofenaco, tolmetina, naproxeno, ibuprofeno, fenoprofeno, cetoprofen, flurbiprofeno, oxaprozina, ácido mefenâmico, ácido flufenâmico, ácido meclofenâmico, nabumetona, apazona, nimesulida, aceclofenaco, benzidamida, cetroralac, glucanetacina, loxoprofeno, pois podem desencadear ou agravar as crises de alergias respiratórias.

- Evite os medicamentos anti-hipertensivos do grupo dos betabloqueadores (propranolol, nodulol, atenol, pindolol, metoprol), alfametildopa, reserpina, guaneditina e drogas psicosedativas, pois pioram ou desencadeiam crises de asma.

Alimentos e refrigerantes

- Evite o uso de produtos que contenham corantes como amarelo crepúsculo, azul brilhante, azul de indantreno RS (azul de alizarina), bordeaus S (amaranto), eritrosina, escarlata GN, indigotina, ponceaus 4R, tartrazina, vermelho sólido E,

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

vermelho 40.

- Evite corantes artificiais encontrados nos doces, bombas, mostarda, chips, maionese e margarina. Abstenha-se de balas coloridas artificialmente, gelatinas, geleias, licores e leites coloridos, bem como de pós para geleias, mingaus, pudins e sorvetes artificiais.

- Abstenha-se de refrigerantes, refresco de groselha, framboesa, geladinhos, isotônicos e refrescos em pó. Os sucos de frutas naturais e de polpas são permitidos.

- Evite beber refrescos que ficam em máquinas e expostas em bares.

- Evite alimentos e sucos conservados, enlatados e embutidos (salsichas, mortadela).

- Tenha como lema de alimentação “só comprar e ter em casa o que for natural”.

A saúde se conquista com conhecimento, disciplina, persistência e amor.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779