O pó doméstico constitui a fonte mais importante de alergénios domésticos. Trata-se de uma mistura muito heterogénea de detritos onde se incluem derivados animais, vegetais, bacterianos e fúngicos entre outros. Nesta amálgama destacam-se pela sua importância:

Ácaros

Constituem os alergénios mais frequentes indutores de patologia alérgica. São artrópodes presentes de uma forma quase constante e universal nas nossas habitações. Necessitam de humidade e temperatura relativamente elevadas para manterem condições de viabilidade. O alimento preferencial é constituído por partículas resultantes da descamação humana, fungos e outros produtos orgânicos.

Ainda que estejam presentes de forma aleatória em toda a casa, é nos locais onde existe maior concentração de detritos humanos que os ácaros atingem um número mais significativo, nomeadamente: colchões, almofadas, cobertas de cama, alcatifas, carpetes ou cortinas espessas.

Embora estejam presentes durante todo o ano, os meses de Primavera e Outono, pelas condições de humidade e temperatura mais convenientes, são aqueles que favorecem maiores condições de viabilidade, coincidentes com os períodos de reprodução biológica. A baixa altitude e a proximidade de áreas marítimas ou fluviais são, também, factores que resultam em concentrações mais elevadas.

Os chamados ácaros de armazenamento são outras espécies de ácaros que podem, em determinadas condições ser alergénios muito importantes na indução de alergia. As despensas, sótãos e arrecadações onde se armazenam produtos vegetais durante períodos prolongados podem resultar em condições óptimas ao estabelecimento de colónias destes agentes.

Animais domésticos

O gato, cão, coelho, hamster, aves ornamentais, entre outros, podem ser importantes indutores de alergia pela disseminação em toda a casa, de pêlos e detritos de pele, mas também urina e saliva, fontes muito importantes de alergénios.

Fungos

Representados por inúmeras espécies, estes alergénios estão presentes em todas as habitações e, tal como os ácaros necessitam das mesmas condições de humidade e temperatura ambiente.

Barata

São potentes alergénios e a sua presença e não é exclusiva de habitações de deficientes condições de salubridade.

Outros

No pó doméstico coexistem muitos outros potenciais alergénios, nomeadamente fragmentos e fibras vegetais, pólens e outros que de forma persistente ou acidental podem ocorrer em concentração significativa no interior das habitações.

Reduzindo os riscos

Quarto

Superfícies facilmente laváveis, mobiliário simples e reduzido ao indispensável são condições importantes no controlo ambiental doméstico. Remover pequenos objectos como brinquedos e peluches, livros, aparelhagens, televisores, discos entre outros. Paredes lisas e pintadas, abolir cortinas e pavimento lavável sem tapetes são outras condições que reduzem o risco de acumulação de poeira doméstica. Manter um arejamento e ventilação convenientes.

Cama

O colchão é, provavelmente, o local preferencial onde se localizam os ácaros do pó doméstico. A aspiração muito frequente deve ser uma medida de rotina.

Preferir lençóis, edredões e almofadas de fibras sintéticas para permitirem lavagens frequentes e a altas temperaturas, superior a 60º C.

Coberturas especiais anti-ácaros para colchão e almofada e/ou aplicação regular de agentes químicos apropriados poderão ser medidas muito eficaz no controlo ambiental.

Alcatifas e tapeçarias

Retêm inúmeros alergénios potenciais tais como ácaros, fungos, detritos animais e vegetais. O pavimento de linóleo, mosaico ou madeira envernizada permitem uma redução da carga alergénica. Carpetes e outras tapeçarias condicionam na superfície inferior aumento da humidade, favorecendo condições de excelência ao crescimento de ácaros.

Aspiração

Essencial a aspiração frequente da casa, particularmente o quarto. Com os aparelhos de aspiração comum é possível que muitas partículas de pó sejam arremessadas para o ar pelo que a utilização de máscara deve ser preconizada no doente alérgico. Sofás de tecido e superfícies estofadas devem ter uma atenção particular.

Os novos aparelhos de alta aspiração com filtros HEPA são muito eficazes na redução da concentração de ácaros e fungos.

Controlo de humidade e temperatura

Controlar a humidade relativa em valor inferior a 50% é importante para reduzir o crescimento dos ácaros e fungos. Os aparelhos de ar condicionado são a forma mais eficaz, mas deverá ser efectuada uma limpeza regular dos filtros. Os desumidificadores podem ser úteis em algumas situações. Evitar aquecimento excessivo da casa ou a utilização de ventoinhas que promovem um movimento nocivo de partículas no ar ambiente.

Agentes químicos

Os produtos acaricídas podem ser uma medida complementar de controlo ambiental, mas não substituem a aspiração regular.

Outras medidas

Remover animais domésticos ou confiná-los a áreas restritas da habitação. Nunca permitir a sua presença no quarto.

Evitar a utilização de irritantes inalados como sprays, produtos de limpeza muito clorados, amoniacais ou com fortes odores, aerossóis, fumo de tabaco.

Preferir mobiliário simples e restringir pequenos objectos de decoração muito expostos ao ar ambiente.

Reduzir o armazenamento prolongado em dispensas, arrecadações, sótãos ou arrumos de alimentos como cereais, frutas, batatas e outros vegetais.

Cuidar e efectuar manutenção regular da habitação promovendo melhores condições de salubridade.