



## **Pode o ar da sua casa estar a fazer mal à sua saúde?**

Ainda há muita gente que considera que está a salvo da poluição ambiental quando entra na sua própria casa. No entanto, os cientistas têm vindo a demonstrar exactamente o contrário! O ar que inspiramos no interior das nossas casas contém muitas vezes poluentes em quantidade superior à que é encontrada no ar que respiramos no exterior.

Mas o que são e de onde vêm estes poluentes?

A maior parte destes compostos químicos irritantes, tóxicos, cancerígenos, etc. são trazidos para dentro de casa pelos seus próprios habitantes. Por exemplo, o tetracloroetileno (composto tóxico) entra consigo em casa quando trás da lavandaria a roupa que mandou limpar a seco, e o benzeno (composto cancerígeno) entra em sua casa agarrado à roupa que usava quando encheu o seu depósito de combustível. Os exemplos são inúmeros e aqui pretendemos apenas dar alguns que ilustram como a sua rotina diária pode contribuir para elevar os níveis de poluentes do ar no interior de sua casa.

Muitos compostos tóxicos que se encontram em casa são libertados por produtos que acabamos de comprar. Por exemplo, o “cheiro a novo” do seu sofá ou da sua nova cortina de chuveiro é devido a compostos tóxicos usados no seu fabrico e que se vão libertando lentamente, contaminando o ar dentro da sua casa. Quem não reconhece o cheiro de um carro acabado de vir do *stand*? Geralmente todos os materiais de plástico podem libertar compostos tóxicos (compostos orgânicos voláteis, COVs) para a atmosfera, e a quantidade libertada é tanto maior quanto mais flexível for o plástico.

A renovação de uma casa pode também introduzir uma enorme quantidade de poluição no seu ar interior. A simples pintura, a aplicação de uma alcatifa ou de um verniz no chão vai introduzir uma grande quantidade de COVs no ar que respiramos. A utilização de formaldeído na produção de madeira prensada faz com que este seja provavelmente um dos principais poluentes de muitas das nossas habitações. Afinal quem não tem em sua casa móveis feitos com contraplacado?

Os produtos que usamos para limpeza da casa ou para a higiene pessoal podem também conter ou produzir compostos voláteis perigosos que podem provocar irritações das vias respiratórias, em especial nas pessoas mais sensíveis. Se misturar lixívia e detergentes à base de amónia (muitos produtos de limpeza das casas de banho contém amónia), vai originar a libertação de gases tóxicos que podem provocar intoxicações graves. Até um

simples banho de chuveiro muito prolongado pode fazer com que fique sujeito a níveis tóxicos de clorofórmio. Esta substância forma-se através da reacção entre o cloro (usado muitas vezes para a desinfectação da água canalizada) e a matéria orgânica residual presente na água.

Onde existe fumo existe perigo! Estudos demonstraram que a poluição associada ao fumo de tabaco contribui com cerca de 89% do nível de poluição do ar interior de edifícios públicos e de casas privadas. O fumo do tabaco contém cerca de 4000 compostos químicos dos quais 40 são comprovadamente carcinogénicos. Abolir o fumo de cigarro da sua casa é contribuir para a saúde de toda a sua família!

As lareiras podem também ser fontes de poluição pois, durante a combustão, podem ser emitidos gases tóxicos e muitas partículas que vão diminuir a qualidade do ar que respira. Deve pois garantir que dispõe de um bom sistema de exaustão antes de fazer fumo!

A utilização de *sprays* de pesticidas (insecticidas, herbicidas e fungicidas) em casa deve ser descontinuada devido aos efeitos secundários que estes compostos podem ter na saúde dos humanos e na dos animais de estimação. Quando tiver mesmo de usar estes produtos evite os *sprays*, já que estes contribuem para a sua difusão no ar da sua casa.

Um dos problemas associados com a exposição a compostos tóxicos é que este é um processo cumulativo, isto é, inalar um poluente pode não o deixar doente mas a exposição continuada a um grande número de poluentes vai, mais tarde ou mais cedo, ter efeitos adversos na sua saúde.

Então o que devemos fazer para diminuir o risco?

Primeiro deve reconhecer as fontes da poluição e tentar reduzi-las. Porque não deixar a roupa que veio da limpeza a seco umas horas pendurada na varanda?

Em segundo lugar deve abrir as suas janelas com frequência e deixar entrar o ar da rua na sua casa. Geralmente, a concentração de compostos tóxicos é menor no ar da rua do que naquele que está dentro da sua casa!

Cristina Costa\* e Dora Teixeira\*\*

Centro de Química\*, ICAM\*\* e Universidade de Évora