

Riscos invisíveis à saúde na roupa de cama

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
M A I O • 2 0 2 6



1 **Introdução**

2 **Dormir em uma cama
“limpa” é sempre seguro?**

3 **Arrumar a cama logo após
acordar é mesmo o ideal?**

4 **Sinais de alerta:
quando ficar atento**

5 **Como
prevenir**

6 **O risco da negligência
na higiene**

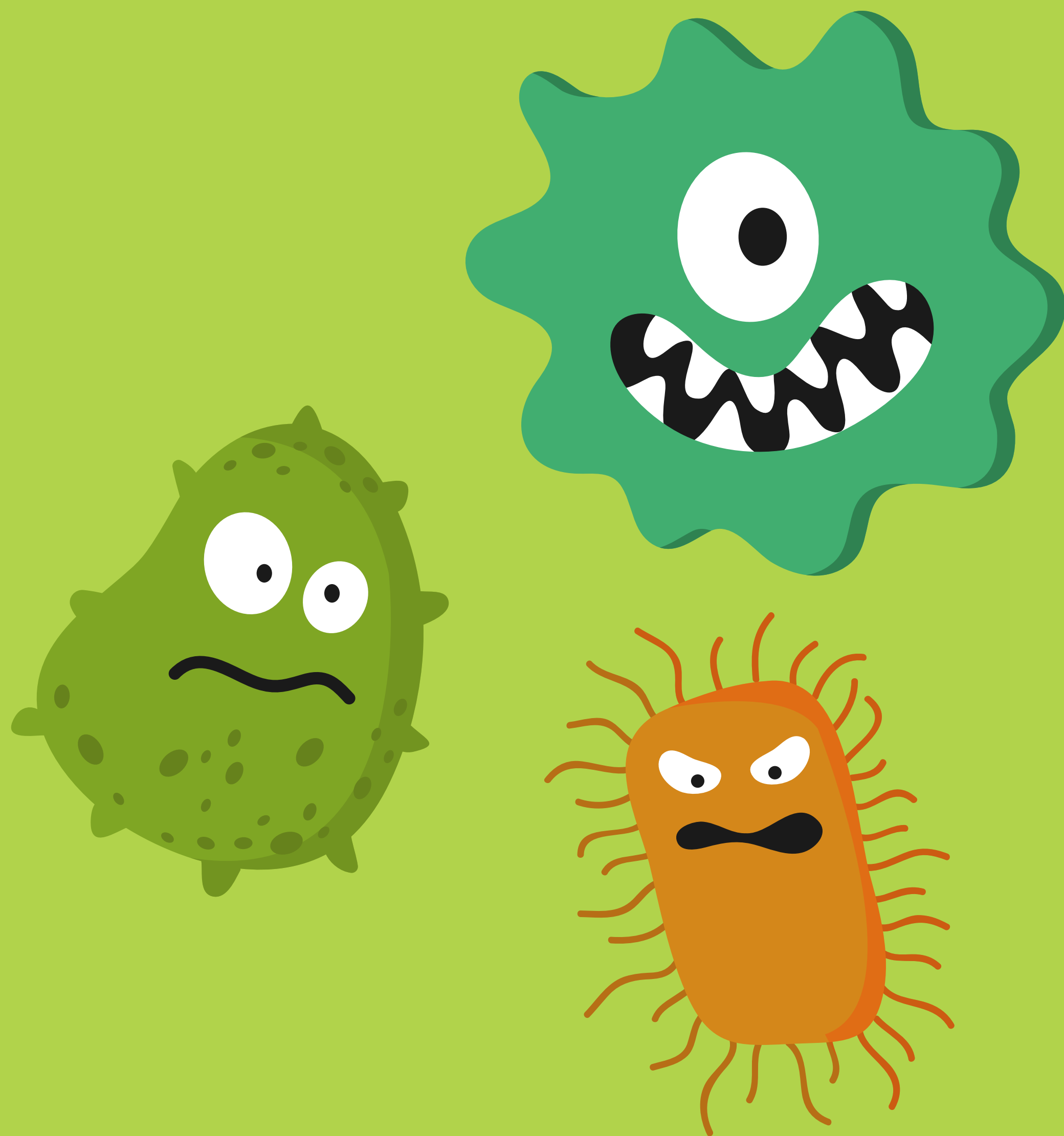
7 **A importância de
mudar um hábito**

Introdução

Ao final de um dia cansativo, nada melhor do que deitar em uma cama aparentemente limpa e confortável. Mas o que nem sempre é visível a olho nu é que esse ambiente pode acumular uma grande quantidade de microrganismos ao longo do tempo.

Durante o sono, o corpo libera suor, oleosidade e células mortas da pele, que se depositam em roupas de cama e colchões. Esse acúmulo cria condições ideais para a proliferação de ácaros, fungos e bactérias.





E, nos períodos mais frios do ano, esse cenário pode se intensificar. Isso porque é comum manter janelas fechadas por mais tempo, reduzindo a circulação do ar e favorecendo a propagação de agentes alérgenos.

Além disso, fatores como umidade, calor e falta de higienização frequente contribuem para transformar sua cama em um ambiente propício para esses microrganismos.

Compreender esses riscos é essencial para adotar hábitos mais saudáveis e proteger o bem-estar no dia a dia.

Dormir em uma cama

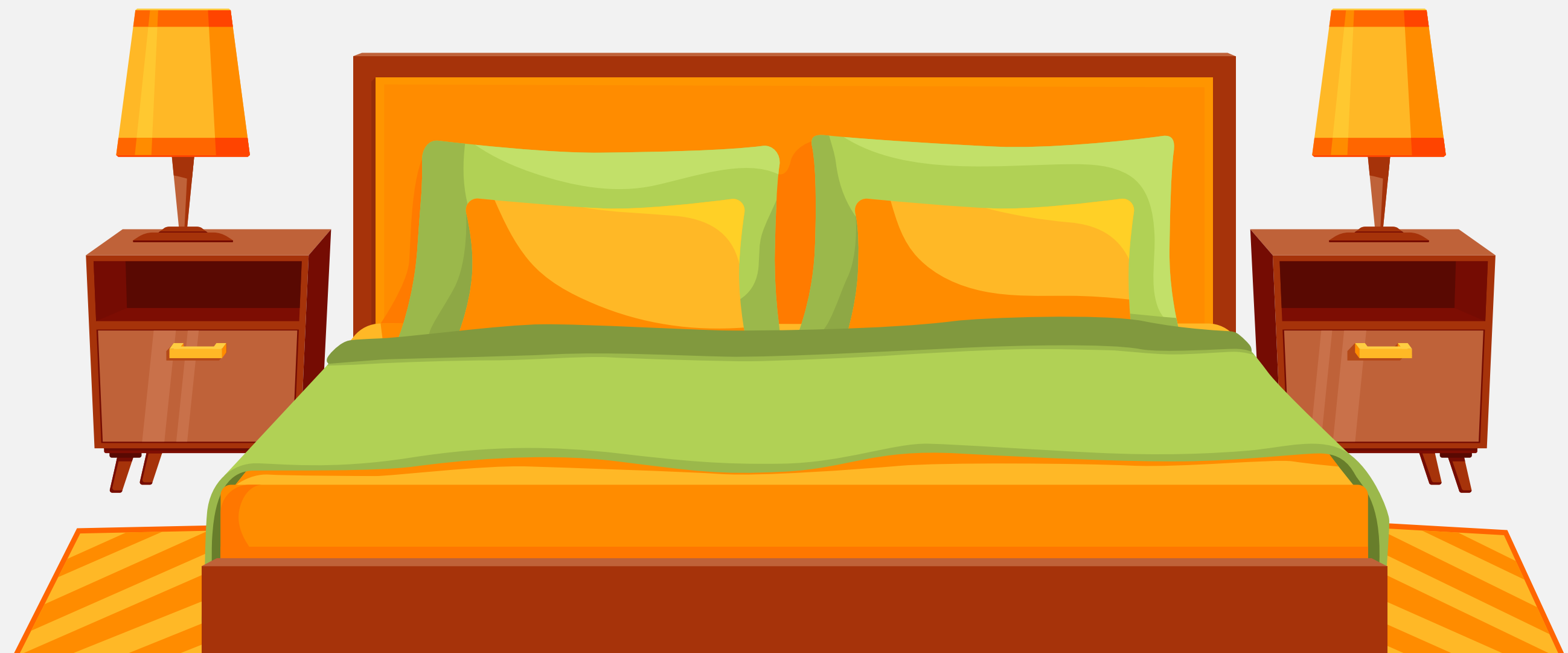
“limpa” é sempre seguro?

É comum associar a aparência de limpeza à ausência de riscos, mas essa relação nem sempre é verdadeira. Mesmo quando não há sujeira visível, microrganismos podem estar presentes em grande quantidade.

Lençóis e fronhas, por exemplo, acumulam resíduos do corpo diariamente. Em poucos dias sem lavagem, já é possível observar um aumento significativo de bactérias e alérgenos. Outro fator importante é que cobertores e edredons armazenados por longos períodos podem acumular poeira, fungos e ácaros, assim, quando utilizados sem a higienização adequada, podem causar crises alérgicas e irritações respiratórias.

Travesseiros e colchões também merecem atenção. Com o tempo, eles podem concentrar sujeira e microrganismos, especialmente quando não são higienizados ou trocados com a frequência adequada.

Ou seja, embora a cama pareça limpa, ela pode abrigar agentes que impactam diretamente a saúde.





Arrumar a cama logo após acordar é mesmo ideal?

Fazer a cama logo ao acordar costuma ser associado à organização e disciplina. Mas será que esse hábito é realmente o mais indicado?

Especialistas apontam que, durante a noite, o corpo libera suor e umidade, que se acumulam em colchões, lençóis e travesseiros, mesmo que isso não seja perceptível a olho nu. Ao arrumar a cama imediatamente, essa umidade fica retida nos tecidos, criando um ambiente favorável para a proliferação de ácaros e bactérias.

Por isso, o ideal é deixar a cama “respirar” por alguns minutos antes de organizá-la, permitindo que a umidade evapore e contribuindo para um ambiente mais saudável.

Sinais de alerta: quando ficar atento

A exposição contínua a esses microrganismos pode provocar ou agravar alguns sintomas.

Fique atento a sinais como:

- Espirros frequentes, principalmente ao acordar
- Nariz entupido ou coriza persistente
- Coceira nos olhos ou na pele
- Tosse seca ou irritação na garganta
- Crises alérgicas ou piora de quadros respiratórios, como rinite e asma
- Sensação de cansaço, mesmo após uma noite de sono

Em pessoas mais sensíveis, como crianças, idosos ou pessoas com doenças respiratórias, os efeitos podem ser mais intensos. Em quadros alérgicos, é comum que esses sintomas apareçam sem febre, o que pode ajudar a diferenciar alergias respiratórias de infecções virais, como gripes e resfriados.



Como prevenir

A prevenção envolve cuidados simples, mas fundamentais para reduzir a exposição a esses agentes:

- Lavar lençóis e fronhas pelo menos uma vez por semana
- Utilizar água quente sempre que possível
- Trocar e higienizar travesseiros regularmente
- Aspirar e manter o colchão limpo
- Deixar o ambiente ventilado e arejado
- Evitar deitar na cama com roupas usadas na rua
- Higienizar cobertores, mantas e edredons antes do uso, após longos períodos guardados

Essas medidas ajudam a diminuir a presença de ácaros, fungos e bactérias, contribuindo para um ambiente mais saudável.

Outro ponto importante está relacionado ao uso e à troca adequada do travesseiro. Muitas pessoas têm o hábito de levá-lo em viagens, buscando mais conforto ou familiaridade, mas essa prática não é recomendada por especialistas.

Em situações como viagens, a orientação é utilizar uma capa protetora, que funciona como uma barreira adicional, ajudando a reduzir o contato com agentes. Já no dia a dia, é fundamental manter uma rotina de cuidados, como lavar regularmente as roupas de cama e ficar atento ao tempo de uso de travesseiros e colchões.

A substituição desses itens dentro do prazo recomendado também é essencial, já que, mesmo com limpeza frequente, eles tendem a acumular resíduos ao longo dos anos.

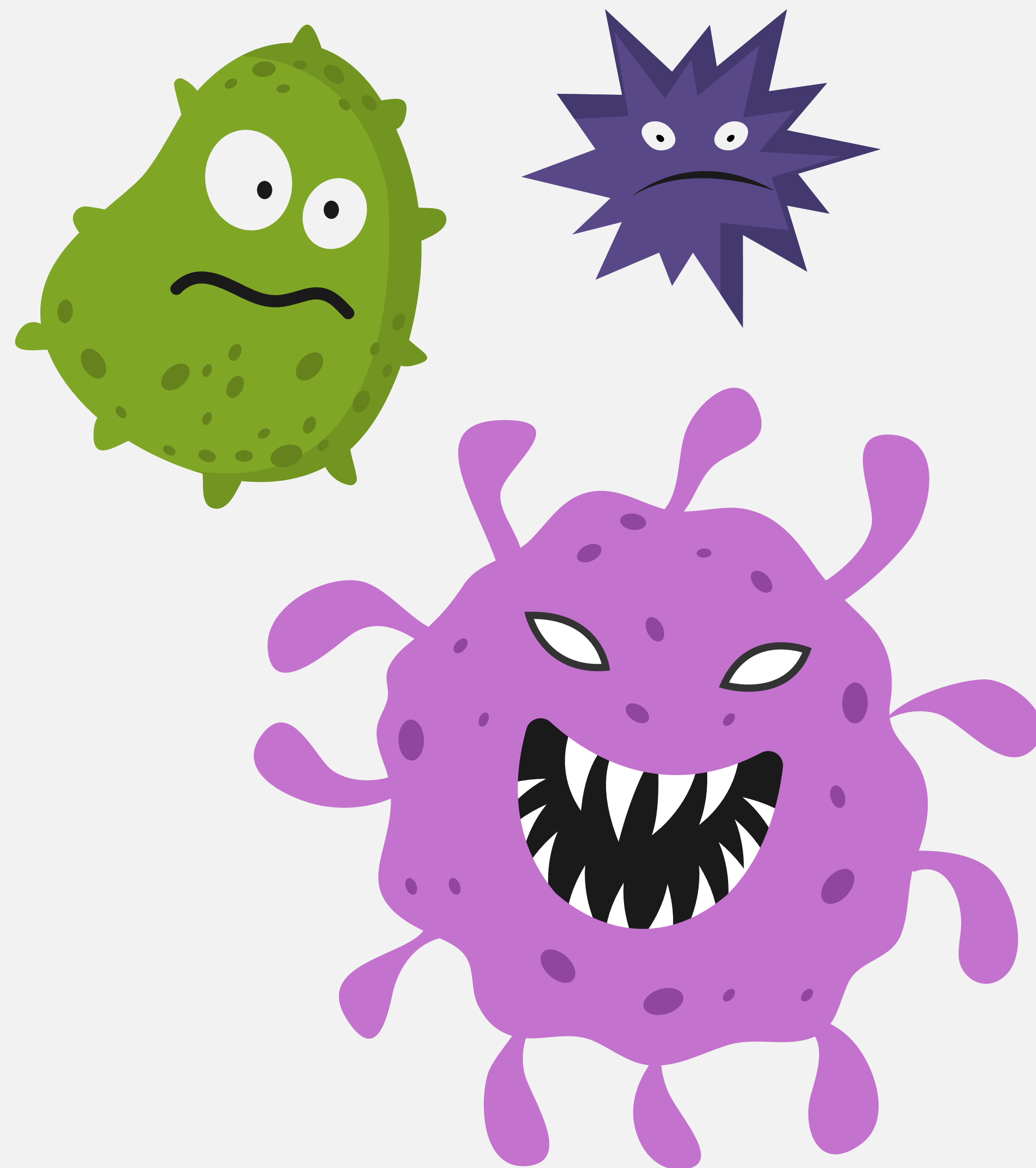
O risco da negligência na higiene

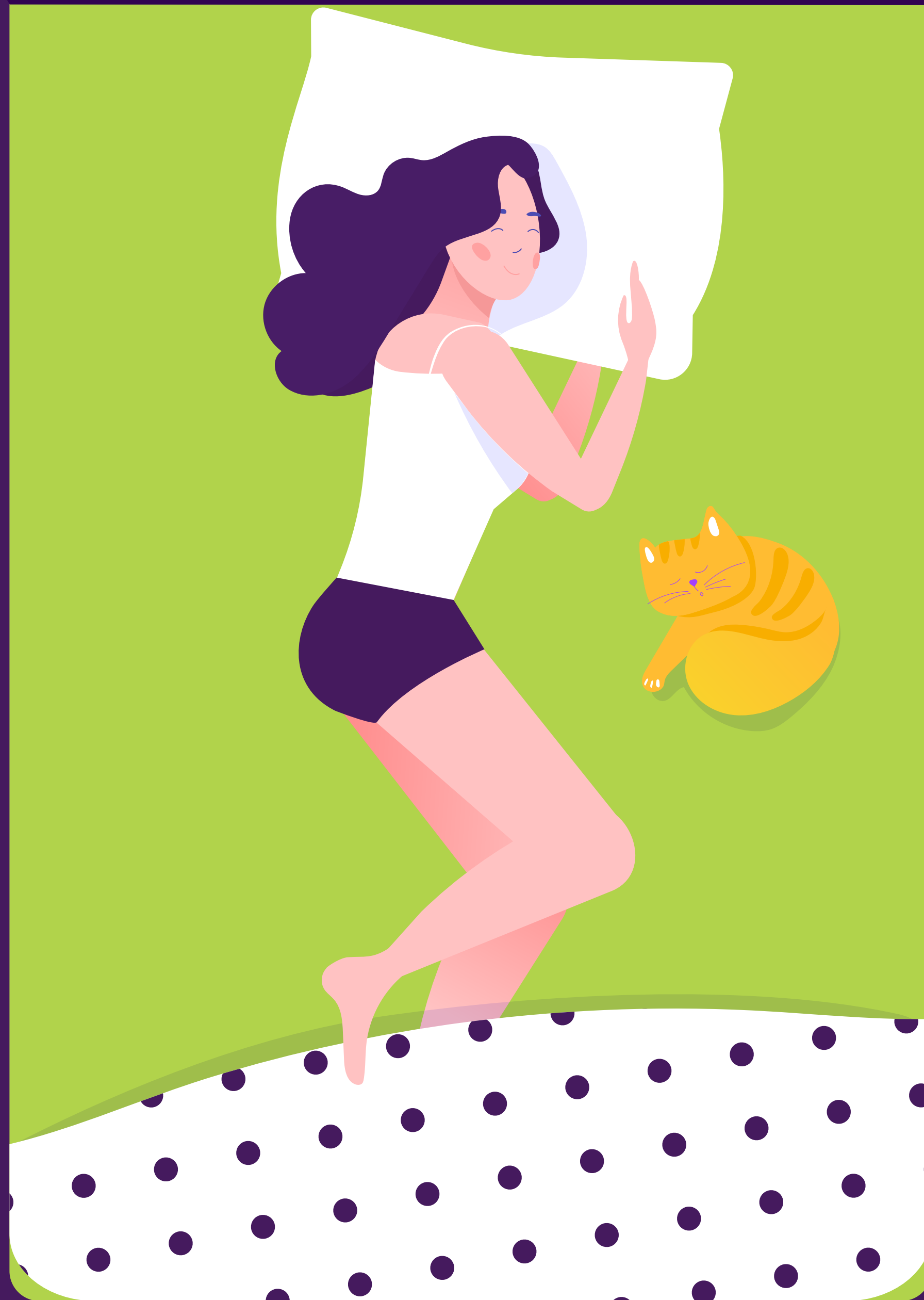
Ignorar a limpeza adequada das roupas de cama pode trazer consequências importantes.

A falta de higienização favorece o acúmulo de microrganismos que podem desencadear alergias, irritações na pele e problemas respiratórios. Além disso, a exposição prolongada a fungos e bactérias pode impactar a qualidade do sono e o bem-estar geral.

Outro ponto importante é que esses agentes não são visíveis, o que pode levar à falsa sensação de segurança e ao adiamento dos cuidados necessários.

Por isso, manter uma rotina de limpeza é essencial para evitar riscos à saúde.





A importância de mudar um hábito

Depois de ler este informativo, fica claro que a sua cama pode ir muito além de um espaço de descanso, ela também pode influenciar diretamente a sua saúde.

Pequenas mudanças de hábito, como lavar os lençóis com mais frequência, manter o ambiente ventilado e cuidar da higienização de travesseiros e colchões, fazem toda a diferença.

Essas ações simples ajudam a reduzir a presença de agentes invisíveis e contribuem para noites de sono mais seguras e saudáveis.

Incorporar esses cuidados à rotina é um passo importante para melhorar sua qualidade de vida.

