

BOLETIM PREVENICIONISTA

MOFO

Quando o inverno chega é natural que as pessoas optem por ficar dentro de ambientes mais fechados para se protegerem do frio. Entretanto, contribuem para o surgimento de outro problema: a propagação de micro-organismos que podem causar o temido mofo (bolor).

Com maior incidência no período de chuvas e no inverno - que facilita a aparição de pontos de umidade, lugar preferido dos micro-organismos - o mofo se torna um verdadeiro pesadelo na vida de muita gente por causar ou até mesmo agravar diversos problemas respiratórios como a asma, rinite e sinusite ou até uma infecção mais grave, como a pneumonite.

De acordo com o Dr. Fábio Morato Castro, diretor da ASBAI, em pessoas alérgicas, o fungo (mofo) e a poeira agem como um gatilho, desencadeando essas reações. Os

agentes entram pelas vias aéreas (boca e nariz) quando respiramos. Os pelos e o muco destas vias servem de proteção, filtro, aquecedor e umidificador do ar que inspiramos. Entretanto, quando os fungos encontram uma situação favorável, como a baixa umidade, no rosto ou nos pulmões, acabam desenvolvendo doenças e reações alérgicas.



Quando nosso corpo entra em contato com estes micro-organismos, a primeira atitude do organismo é tentar expulsar os invasores. Se a barreira da pele e mucosas não funcionar, os anticorpos entram em ação: tosse,

BOLETIM PREVENICIONISTA

espirros e coriza são demonstrações desta defesa nos indivíduos com alergia. Mas se o corpo não conseguir eliminar esses agentes, o pulmão pode ser atacado e iniciar uma pneumonia, por exemplo.

Segundo Dr. Fabio, a rinite atinge cerca de 40% da população mundial, e dentro desta porcentagem, cerca de 30% das reações da rinite alérgica são causadas pelo mofo. Os principais sintomas da rinite incluem coriza, sensação de coceira no nariz, olhos e céu da boca, espirros, dores de cabeça, desânimo, congestão nasal e tosse.

A sinusite também pode se agravar por causa dos fungos e seus sintomas incluem dor na face na cabeça sensação de congestão nasal, redução da capacidade olfatória, coriza purulenta, tosse, queimação na garganta e falta de ânimo.

Dentre as alergias respiratórias, a asma é a mais grave e também pode ser agravada pelo contato com fungos e mofo.



Rinite Alérgica

A rinite alérgica é de longe o tipo mais frequente de alergia

Além das alergias, que podem se agravar muito e diminuir a qualidade de vida dos pacientes, estudos apontam que o mofo em residências também pode causar depressão aos moradores.

Segundo pesquisas realizadas pela Universidade de Brown em parceria com a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a Faculdade de Saúde Pública de Harvard, em aproximadamente 3 mil residências, a ocorrência de depressão em locais com mofo foi de 1 em cada 5 pessoas, e a média para aquelas que



BOLETIM PREVENCONISTA

não vivem nessas condições é em torno de 1 em cada 10. Após verificarem que os sinais de depressão vinham de doenças físicas provocadas pelo mofo como fadiga, coriza, resfriados e problemas de garganta (geralmente sintomas de alergias respiratórias), e não condições socioeconômicas como desemprego, os pesquisadores concluíram que um ambiente saudável é fundamental, não apenas para a saúde física, mas também para a saúde psíquica e qualidade de vida das pessoas. "Essa conclusão faz sentido, pois se um indivíduo está doente por causa do mofo em sua residência e sente que não melhora, isso pode afetar sua mente", afirma o pesquisador e epidemiologista Edmond Shenassa, da Universidade de Brown, nos Estados Unidos.

Mas calma, o mofo tem solução!

Já existem algumas medidas para combater este mal. Principalmente no banheiro, onde é comum a maior proliferação de bactérias e fungos em razão de ser um ambiente mais fechado e úmido, basta fazer a limpeza das paredes com água sanitária e se ver livre do bolor, correto? Nem sempre.

Para os alérgicos que sofrem muito mais por conta do mau odor gerado pelo mofo, a situação só tende a se agravar quando eles se expõem ao forte cheiro dos produtos de limpeza comuns. Por isso, já existem no mercado produtos de limpeza hipoalérgicos, livres de diversos compostos químicos e derivados do petróleo.

Algumas dicas para combater o mofo:

1. Mantenha sua casa sempre limpa e arejada. O mofo adora lugares sujos, escuros e úmidos;



BOLETIM PREVENCONISTA

2. Nos locais onde existe pouca luz, como dentro de armários, despensas e lavabos, coloque aparelhos desumidificadores de ar.

3. Apesar do frio, no inverno sempre tente deixar as janelas abertas, especialmente nos dias de vento, ao menos por um curto intervalo de tempo;

4. Não guarde no armário roupas sujas ou molhadas;

5. Ligue o exaustor do banheiro quando estiver tomando banho;

6. Deixe o sol entrar em sua casa, ele é o pior inimigo do mofo!

7. Não deixe papéis dentro do armário de roupas;

8. Não guarde roupas em sacos plásticos dentro do armário;

9. Tente manter os móveis, como armários, afastados uns cinco centímetros da parede.

Ambiente úmido e sem ventilação é ideal para o desenvolvimento do fungo, que costuma se desenvolver no inverno

Resumindo:

O que é: são fungos que causam doenças respiratórias.

O que pode provocar: umidade, infiltrações e locais fechados sem ventilação

Problemas causados: doenças respiratórias como rinite alérgica, bronquite, asma e sinusite

Como limpar: passar água nas paredes misturada com água sanitárias. Para roupas, lavá-las e secá-las preferencialmente no sol.

Dicas para evitar: limpar e arejar as casas e as paredes, permitir a ventilação e a entrada da luz solar.

Fonte:

1. <http://anoticia.clicrbs.com.br/sc/geral/noticia/2014/07/aprenda-como-evitar-o-mofo-e-prevenir-doencas-respiratorias-4560044.html>

2. <https://www.alergoshop.com.br/blog/530-mofo-como-combater-este-mal-que-faz-mal-a-saude>