

fungos do ar (mofos)

alérgenos mais comuns:

- *Aspergillus spp.*
- *Alternaria spp.*
- *Cladosporium spp.*
- *Penicillium spp.*

Informações importantes:



Os fungos são seres vivos com ampla diversidade e que muitas vezes são confundidos com os vegetais. Esses seres são mais conhecidos como mofos, bolores, cogumelos, leveduras ou fermentos. Os mofos que mais causam alergias respiratórias exibem uma variedade de cores, marrons, amarelos, verdes ou cinzas e possuem um formato que lembra lã ou algodão.

O ar está sempre carregado desses fungos, mais especificamente partículas muito leves que eles liberam, os esporos, que flutuam, se juntam a poeira e se depositam nos ambientes e móveis, causando alergias quando inalados. O ambiente se enche de esporos principalmente nos dias úmidos, com temperaturas quentes e em ambientes fechados, que são as condições que favorecem o crescimento desses seres. Portanto, casas mal ventilada e com infiltrações, banheiros, porões, regiões próximas ao mar são onde mais comumente eles aparecerem.

reações cruzadas eventuais:



Alguns alérgenos estão presentes nas diversas espécies de fungos do ar e por isso elas podem causar reações cruzadas entre si, ou seja, uma alergia a *Aspergillus* pode significar uma alta probabilidade de alergia a *Alternaria* também.

atitudes para ajudar a controlar a sua alergia:



- 1- Deixe a sua casa sempre limpa, ensolarada, arejada e sem poeira. É recomendado usar aspiradores de pó com filtro HEPA, panos umedecidos e máscaras faciais para evitar a inalação de poeira. Atentar para lugares de acúmulo de pó como rodapés e o estrado da cama.
- 2- O combate a focos de umidade é essencial, como goteiras e infiltrações. Utilizar desumidificadores anti-mofo em armários pode ajudar neste controle.
- 3- Limpar e secar completamente as paredes, podendo ser utilizados detergentes e água sanitária diluída. Equipamentos e superfícies úmidas como pias, geladeiras e máquinas de lavar devem ser limpas com frequência e com maior cuidado.
- 4- Evitar permanece em cômodos e lugares totalmente fechados.
- 5- Troque o filtro dos ares condicionados regularmente.
- 6- A instalação de exaustores em banheiros e cozinhas pode ser uma boa opção. Em quartos e salas o uso constante de ventiladores é recomendado.