

O bolor, a humidade infiltrada e os pulmões

Esta folha informativa esclarecê-lo-á acerca do impacto do bolor e da humidade infiltrada na saúde dos pulmões – bem como sobre o que pode fazer para proteger os seus pulmões.

O que são o bolor e a humidade infiltrada?

O bolor é um tipo de fungo que se desenvolve em zonas húmidas. Este liberta partículas minúsculas, chamadas esporos, que podem ser nocivas quando inaladas. O bolor e a humidade infiltrada encontram-se em edifícios nos quais há um excesso de humidade, ventilação inadequada e/ou ausência de luz do sol. Isto pode dever-se a quaisquer das seguintes causas:

- Infiltrações provenientes de canos rotos, telhados ou caixilhos das janelas
- Humidade infiltrada ascendente – situação em que a água proveniente do solo é absorvida pelas paredes em caves ou divisões ao nível do solo
- Condensação – situação em que o ar húmido (ar que contém níveis elevados de vapor de água) entra em contacto com superfícies frias dentro do edifício e se condensa sob a forma de gotas de água
- Água utilizada como parte do trabalho de construção (por exemplo, no gesso) que ainda não secou completamente



Passar muito tempo em ambientes húmidos, no interior dos edifícios, é mau para a saúde dos pulmões?

A investigação demonstrou que viver, trabalhar ou estudar num ambiente interior húmido pode causar vários problemas.

Estes podem incluir:

- Asma – exacerbações para as pessoas que já têm a doença e, possivelmente, o desencadeamento da asma

- Tosse
- Pieira
- Ficar constipado ou engripado
- Contrair infeções respiratórias causadas por inalar as partículas minúsculas dos bolors (por ex., inalar um tipo de bolor chamado *Aspergillus* pode causar uma infeção chamada aspergilose)
- Ficar com falta de ar ou com dificuldade em respirar
- Rinite – inchaço do revestimento interno do nariz, causando espirros e nariz com corrimento ou entupido
- Pneumonite de hipersensibilidade – situação em que o tecido pulmonar desenvolve uma reação alérgica a uma substância inalada e fica inflamado (inchado). Contudo, é muito raro desenvolver esta doença por causa de um ambiente interior húmido.
- Os ácaros domésticos também prosperam em ambientes húmidos e podem causar reações alérgicas (por ex., sintomas de asma, eczema e rinite)



As pessoas com doenças pulmonares, bebés e crianças, idosos e pessoas com sistemas imunitários debilitados encontram-se em maior risco.

Não está ainda esclarecido o que é que a humidade infiltrada e o bolor contêm que causa problemas de saúde pulmonar – mas há medidas que pode tomar que provaram reduzir os sintomas e proteger a saúde pulmonar.

“Quando tenho uma reação ao bolor, a primeira coisa que faço é afastar-me da origem deste. Depois tomo uma dose significativa de um corticosteroide e uso o meu inalador para me ajudar com a falta de ar.”

Nona, Itália

Como posso saber se há algum problema no meu edifício?

Se estiver preocupado por poder haver um problema com bolor e humidade infiltrada na sua casa, local de trabalho ou escola, procure saber o seguinte:

- Idade do edifício – os edifícios danificados e mais antigos poderão ter maior probabilidade de ter problemas com a humidade infiltrada por questões como humidade infiltrada ascendente ou infiltrações. Por outro lado, os edifícios novos também podem ter humidade infiltrada devido a condensação, ou se a água utilizada durante a construção ainda estiver a secar.
- Cave húmida – pode ser um sinal de humidade infiltrada ascendente.
- Danos causados pela água – devido a infiltrações.
- Sinais visuais ou cheiro de bolors e humidade infiltrada.

O que posso fazer para proteger os meus pulmões?

Livrar-se da humidade infiltrada e do bolor

Livre-se do bolor e da humidade infiltrada. Pode fazê-lo você mesmo ou pode precisar da ajuda de um profissional.

1. Humidade infiltrada

O edifício pode precisar de reparações para garantir que não há infiltrações de água que estejam a causar problemas de humidade infiltrada.

O aquecimento e a ventilação são ambos muito importantes.

Certifique-se de que o edifício é bem ventilado – quer abrindo regularmente as janelas quer usando um sistema de ventilação com ventoinha. Ao tomar duche, banho ou ao cozinhar, abra uma janela, use um extrator com ventoinha e feche a porta da casa de banho ou da cozinha.

Um desumidificador também pode ajudar a reduzir a quantidade de vapor de água no ar. Também deve evitar secar roupa pendurando-a dentro de casa, uma vez que isto faz aumentar a humidade do ar. Em vez disso, utilize um secador de roupa ou pendure a roupa no exterior para secar. Se secar a roupa dentro de casa for a sua única opção, utilize um desumidificador nessa divisão.

Mantenha o edifício a uma temperatura adequada. A Organização Mundial de Saúde recomenda entre 16–20°C nos quartos e entre 19–22°C no resto da casa. Quando não estiver no edifício, mantenha a temperatura acima dos 15°C.

2. Bolor

Assim que tiver resolvido a humidade infiltrada, está na altura de eliminar o bolor.

Os tecidos junto à origem do bolor (por ex., roupas, cortinas, carpetes, roupa de cama, colchões e brinquedos) podem estar contaminados. Todos os artigos afetados terão de ser desinfetados ou, de preferência, substituídos.

Quando o bolor estiver a ser eliminado, irá libertar partículas minúsculas, chamadas esporos, para o ar. Portanto, deve vedar a divisão afetada fechando quaisquer portas para impedir os esporos de se propagarem para outras divisões. Abra as janelas quando estiver a limpar o bolor e mantenha-as abertas durante algum tempo após a limpeza. Assim que tiver acabado de eliminar o bolor, limpe muito bem todas as superfícies da divisão para eliminar todos os esporos.



“Eu recomendaria evitar o bolor e resolver o problema da humidade infiltrada. Talvez mesmo considerar mudar-se para outro local, ou para outro clima, mas sei que é difícil deixar a nossa rede social e familiar. Pode considerar a utilização de um purificador do ar, mas tenha o cuidado de escolher um sistema que não promova o desenvolvimento de bolores.”

Ralf, Alemanha

Se não for o proprietário do edifício

Viver, trabalhar ou estudar num edifício que está a afetar a sua saúde pode ser frustrante – sobretudo se não for diretamente responsável pela sua manutenção. Deve falar com o senhorio, com o condomínio ou com o gestor do edifício, com o empregador ou com a administração da escola sobre esta questão, para que estes possam tomar as medidas adequadas para resolver o problema. Em todos estes casos, estas pessoas têm um dever de cuidado para consigo.

Procure auxílio médico

Se reparar que tem sintomas que melhoram quando se afasta do local que tem humidade infiltrada e bolor, deve informar o seu profissional de saúde para que este possa considerar se isso poderá ser um fator.

O seu profissional de saúde irá, muito provavelmente, recomendar que tome medidas para reduzir a sua exposição à humidade infiltrada e ao bolor. Este pode dar-lhe medicação para ajudar a aliviar os sintomas, mas não se espera que esta resolva a causa subjacente (humidade infiltrada e/ou bolor).



“Faça renovações nas áreas afetadas; qualquer zona do edifício que tenha bolor terá de ser tratada. E deve ventilar ou deixar arejar tanto quanto possível.”

Liss, Noruega

Outras folhas informativas da ELF - disponíveis em www.europeanlung.org

- Poluição do ar interior



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

A European Lung Foundation (ELF) foi fundada pela European Respiratory Society (ERS) com o objetivo de reunir os doentes e o público com os profissionais de doenças respiratórias, de modo a influenciar de forma positiva a saúde respiratória. A ELF dedica-se à saúde respiratória em toda a Europa e reúne os principais peritos médicos europeus para disponibilizar informações aos doentes e sensibilizar o público para a doença pulmonar.

Este material foi compilado pela Comissão de Ambiente e Saúde da ERS. Os nossos agradecimentos a Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti e Line Bednarczyk pelos seus contributos.