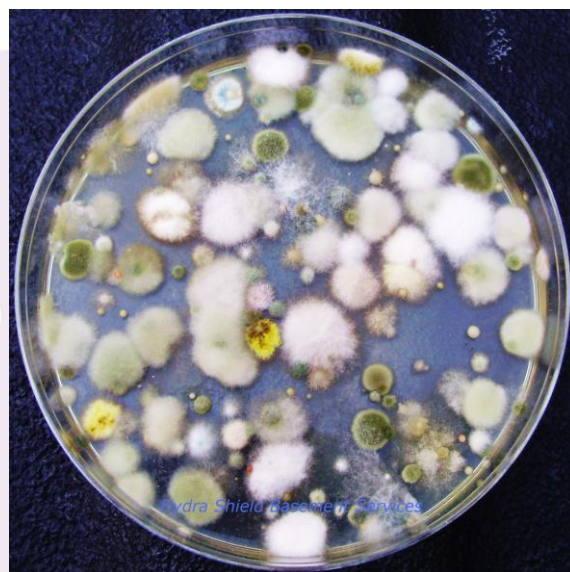


## Alergia a Mofo

Fungos são microorganismos facilmente encontrados na natureza. Quando na forma de bolor, como nas paredes das casas, são chamados de mofo. Eles gostam de escuro, ambientes úmidos, quentes e precisam basicamente de quatro coisas para sobreviver e desenvolver: material orgânico em decomposição (alimentos, plantas e animais), ar, ambiente quente e água. Para se reproduzirem os fungos liberam grande quantidade de esporos no ar, como os polens das plantas. Quando estes esporos decantam em material orgânico, novos fungos se desenvolvem. Os fungos podem ser encontrados em residências, edifícios velhos e, principalmente, no ar que respiramos. (foto)



Todo mundo respira esporos de fungos no ar, mas algumas pessoas apresentam reações alérgicas se expostas a eles. Se você é alérgico a fungo (mofo), o seu sistema imunológico é excessivamente sensível aos esporos destes fungos. Quando você inala o fungo, o sistema imunológico pode desencadear sintomas como espirros, coceira, lacrimejamento, coriza, congestão nasal, tosse e chieira. Existem centenas de tipos de fungos, mas nem todos eles são responsáveis por causar sintomas alérgicos. Os fungos que mais frequentemente causam alergia incluem *Alternaria*, *Aspergillus*, *Cladosporium* e *Penicillium*.

### Sintomas

Muitas pessoas alérgicas a fungos desenvolvem sintomas ao ar livre, principalmente nos dias em que seus esporos estão no ar em grande quantidade. Em países de clima tropical como o Brasil isto pode ocorrer o ano todo. Altas concentrações de fungos no ar são mais frequentes no outono ou após uma tempestade. No entanto, o fungo *Alternaria* predomina nos meses mais secos. O fungo *Aspergillus* é muito frequente nos arredores de construções. Você também pode ter sintomas na sua casa, escola ou local de trabalho. Os principais sintomas causados pela alergia a mofo são:

- Nasais (coceira, espirros, fungueira, obstrução e coriza)
- Oculares (vermelhidão, lacrimejamento e coceira) que pode confundir c/ conjuntivite
- Pulmonares: alergia a mofo pode também desencadear os sintomas da asma, como tosse, chieira e falta de ar.



## Diagnóstico

Os sintomas da alergia a mofo são muito semelhantes aos de outras alergias como poeira e pelos de animais. Infecções respiratórias, principalmente aquelas causadas por vírus, também apresentam-se com sintomas semelhantes a alergia. Um alergista pode diagnosticar se o mofo é o responsável por seus sintomas. Testes alérgicos aplicados na pele dão resultados precisos em apenas alguns minutos. Outros exames complementares podem ser necessários.

## Tratamento e Manejo

Se você tem alergia a mofo, evitá-lo é a melhor maneira de controlar os seus sintomas. A seguir, algumas dicas para evitar mofo e fungos do ar:

- Evite ambientes ao ar livre com grande possibilidade de conter alta concentração de fungos como plantações, folhas secas e construções.
- Tome um banho ao chegar em casa. Isso vai lavar os esporos de fungos contidos em seu cabelo evitando que eles te incomodem à noite.
- Elimine as infiltrações. Isto diminuirá a possibilidade de mofo na sua casa.
- Em situações especiais pode-se reduzir a umidade da casa com desumidificadores. Umidade interna abaixo de 60% dificulta o crescimento de fungos.
- Vaporizadores devem ser evitados. Além de conter fungos em seu reservatório, favorecem o seu crescimento aumentando a umidade do ambiente.
- Atenção para lugares onde o mofo pode passar despercebido como debaixo de carpetes, atrás de armários, latas de lixo, ar condicionado, travesseiros, máquinas de lavar, geladeiras, porões, lavanderias e embaixo de tanques.
- Os quartos daqueles alérgicos a mofo devem ser, de preferência, os mais ensolarados, ventilados e secos. Evitar o excesso de plantas dentro de casa.
- Nos lugares mofados, aplique solução preparada com 50 gramas de ácido fênico dissolvido em 1 litro de água (facilmente encontrada em farmácias de manipulação). Pode também ser usada solução de Lysoform ou de hipoclorito de sódio.

Além de controlar os sintomas evitando os fungos, pode ser necessário o uso de anti-alérgicos, colírios ou spray nasal. Seu alergista é a melhor pessoa para determinar o tratamento mais adequado para você.

Vacina de alergia é uma forma de tratamento que proporciona alívio dos sintomas a longo prazo. É frequentemente utilizada pelo alergista e o tempo de tratamento dura, em média, 3 anos. No entanto, a qualidade dos extratos utilizados nas vacinas de mofo, em nosso meio, ainda deixa a desejar. São geralmente impuros, sem controle de qualidade, pouco potentes e pouco eficazes. Por isso, em nosso serviço optamos por não administrar vacinas contra fungos do ar até que se obtenha um material de boa qualidade.

**UM CONTROLE AMBIENTAL ADEQUADO É PARTE FUNDAMENTAL NO TRATAMENTO DO ALÉRGICO. MEDICAMENTOS NÃO SÃO SUFICIENTES PARA MANTER O PACIENTE BEM CONTROLADO.**

Fonte: American Academy of Allergy Asthma and Immunology