

# Factos sobre o bolor e a humidade

Há sempre algum bolor em qualquer lugar – no ar e em muitas superfícies. Os bolores estão na Terra há milhões de anos. O bolor cresce onde há humidade.

## O bolor e a sua saúde

A exposição à humidade e a ambientes com bolor pode causar diversos efeitos sobre a saúde, ou pode não causar nenhum. Algumas pessoas são sensíveis ao bolor. Para estas pessoas, os bolores podem causar obstrução nasal, irritação na garganta, tosse ou pieira, irritação nos olhos ou, em alguns casos, irritação cutânea. As pessoas com alergias ao bolor podem ter reacções mais graves. As pessoas com imunidade comprometida e as pessoas com doenças pulmonares crónicas, tais como a doença pulmonar obstrutiva, podem sofrer infecções graves nos pulmões quando estão expostas ao bolor. Estas pessoas devem ficar afastadas de áreas com probabilidade de ter bolor, tais como composto, erva cortada e zonas arborizadas.

Em 2004, o Institute of Medicine (IOM) descobriu que havia provas suficientes para relacionar a exposição ao bolor em ambientes interiores com sintomas do aparelho respiratório superior, tosse e pieira em pessoas que de outro modo seriam saudáveis; a sintomas de asma em pessoas com asma; e com pneumonite de hipersensibilidade em indivíduos susceptíveis a contrair essa doença imunomediada. O IOM também encontrou provas limitadas ou sugestivas que relacionam a exposição ao bolor em ambientes interiores com doenças respiratórias em crianças que de outro modo seriam saudáveis.

Além disso, em 2004 o IOM encontrou provas suficientes para associar a exposição a ambientes interiores húmidos em geral a sintomas do aparelho respiratório superior, tosse e pieira em pessoas que de outro modo seriam saudáveis e a sintomas de asma em pessoas com asma. O IOM também encontrou provas limitadas ou sugestivas que associam a exposição a ambientes interiores com bolor em geral a falta de ar, a doenças respiratórias em pessoas que de outro modo seriam saudáveis e ao potencial desenvolvimento da asma em indivíduos susceptíveis. Em 2009, a Organização Mundial de Saúde lançou orientações adicionais: [WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould](#) [PDF – 2.52 MB] (Directivas da OMS para a Qualidade do Ar em Ambientes Interiores: Humidade e Bolor). Outros estudos recentes sugeriram uma potencial relação entre a exposição precoce ao bolor e o desenvolvimento de asma em algumas crianças, em particular entre crianças que podem ser geneticamente susceptíveis ao desenvolvimento de asma, e que intervenções que melhoram as condições habitacionais conseguem reduzir a morbilidade da asma e das alergias respiratórias, mas é necessária mais investigação a este respeito.

Não foi comprovada uma relação entre outros efeitos adversos para a saúde, tais como a [hemorragia pulmonar idiopática aguda em bebés](#), perda de memória, ou letargia, e os bolores, incluindo o bolor *Stachybotrys chartarum* (*Stachybotrys atra*). São necessários mais estudos para descobrir o que causa a hemorragia idiopática aguda e outros efeitos adversos para a saúde.

## O bolor e a sua casa

O bolor encontra-se em ambientes interiores e exteriores. O bolor pode entrar na sua casa através de portas, janelas, respiradouros abertos e por sistemas de aquecimento e ar condicionado. O bolor no ar

exterior também se pode prender ao vestuário, calçado, sacos e animais de estimação que podem e são transportados para os ambientes interiores.

O bolor irá crescer em locais com muita humidade, por exemplo à volta de fendas nos telhados, janelas ou canos, ou onde tiver ocorrido inundação. O bolor cresce bem em produtos de papel, cartão, telhas de telhados e produtos de madeira. O bolor também pode crescer no pó, tintas, papéis de parede, isolamento, pladur, alcatifas, tecido e reposteiros.

## É possível controlar o bolor

Dentro da sua casa, é possível controlar o crescimento do bolor:

- Controlando os níveis de humidade;
- Consertando prontamente telhados, janelas e canos com fugas;
- Limpando minuciosamente e secando após inundações;
- Ventilar áreas de chuveiro, lavandarias e cozinhas.

Se em sua casa estiver a crescer bolor, tem de limpar o bolor e resolver o problema de humidade. O crescimento de bolor pode ser removido de superfícies rígidas com produtos comerciais, água e sabão, ou uma [solução de lixívia](#) de não mais de 1 copo de lixívia para 4 litros de água.

O crescimento de bolor, que muitas vezes assume o aspecto de manchas, pode ter muitas cores diferentes e cheirar a mofo. Se conseguir ver ou cheirar o bolor, pode existir um risco para a saúde. Não precisa de conhecer o tipo de bolor que cresce em sua casa, e o CDC (CCD) não recomenda nem realiza amostragens de rotina para bolor. Independentemente do tipo de bolor que está presente, deve sempre removê-lo. Uma vez que o efeito do bolor sobre as pessoas pode variar muito, seja devido à quantidade ou ao tipo de bolor, não poderá contar com amostragens e culturas para conhecer o seu risco para a saúde. Além disso, uma boa amostragem para bolor pode ser cara, e ainda não foram definidas normas para avaliar o que é e o que não é uma quantidade aceitável de bolor. A melhor prática consiste em remover o bolor e trabalhar para impedir um crescimento futuro.

Se decidir usar lixívia para limpar o bolor:

- Nunca misture lixívia com amoníaco ou outros produtos de limpeza doméstica. Misturar lixívia com amoníaco ou outros produtos de limpeza irá produzir vapores tóxicos perigosos.
- Abra janelas e portas para fornecer ar fresco.
- Use luvas não porosas e use equipamento de protecção para os olhos.
- Se a área a limpar for superior a 1 metro quadrado, consulte o guia da Agência de Protecção Ambiental dos Estados Unidos (EPA – Environmental Protection Agency) intitulado *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings (Eliminação do Bolor em Escolas e Edifícios Comerciais)*. Embora concentrado em escolas e edifícios comerciais, este documento também se aplica a outros tipos de edifícios. Poderá obtê-lo procurando no website da EPA em [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html).
- Siga sempre as instruções do fabricante ao usar lixívia ou quaisquer outros produtos de limpeza.

## DICAS DE PREVENÇÃO CONTRA O BOLOR

- Mantenha os níveis de humidade no nível mais baixo que conseguir, nunca superior a 50%, durante todo o dia. Um aparelho de ar condicionado ou desumidificador irá ajudá-lo a manter o

nível baixo. Tenha em mente que os níveis de humidade se alteram ao longo de um dia com as mudanças de humidade do ar e da temperatura do ar, por isso terá de verificar os níveis de humidade mais do que uma vez por dia.

- Certifique-se de que a sua casa possui ventilação suficiente. Use exaustores que ventilem para o exterior na cozinha e no quarto de banho. Certifique-se de que a sua secadora de roupa ventila para fora de sua casa.
- Conserte quaisquer fugas no telhado, paredes ou canalizações da sua casa, de modo a que o bolor não tenha humidade onde crescer.
- Limpe e seque minuciosamente e rapidamente a sua casa (até 24–48 horas) após uma inundação.
- Adicione inibidores de bolor às tintas antes de pintar.
- Limpe os quartos de banho com produtos que eliminem o bolor.
- Deve remover ou substituir os tapetes e reposteiros que tenham ficado encharcados e não se possam secar rapidamente. Considere a possibilidade de não usar tapetes em divisões ou zonas como os quartos de banho ou caves, que têm muita humidade.
- Para saber mais sobre a prevenção de bolores na sua casa, consulte a publicação da Agência de Protecção Ambiental [A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home \(Um Guia Rápido sobre o Bolor, a Humidade e a Sua Casa\)](http://www.epa.gov/mold/moldguide.html) em <http://www.epa.gov/mold/moldguide.html>.