



Para muitas pessoas, o ar-condicionado é indispensável, sobretudo nos dias mais quentes do ano. Ele refresca o ambiente e está cada vez mais presente também nos automóveis, inclusive os populares. Entretanto, respiramos cerca de 20 mil vezes por dia e o ar climatizado artificialmente pode ser prejudicial à saúde, se cuidados essenciais com os aparelhos não forem tomados.

Como o ar condicionado pode trazer riscos à saúde?

Fungos, bactérias e ácaros são os grandes vilões do ar climatizado. Isso porque a redução da captação do ar externo provoca o aumento da concentração de poluentes biológicos no ar interno. Se a taxa de renovação for insuficiente, aumenta a concentração dessas formas de vida nos ductos de ar condicionado, o que favorece sua proliferação. Isso compromete a qualidade de vida das pessoas, principalmente as que são mais vulneráveis à contaminação, como aquelas que têm problemas respiratórios como a rinite alérgica. Por que o ar condicionado nem sempre consegue proteger nossa saúde?

Sistemas de ar condicionado central, muito comuns hoje em dia, podem contribuir para o surgimento ou piora dos sintomas de alergias respiratórias. Isso ocorre porque muitos filtros de ar não estão preparados para reter as micropartículas - fungos, bactérias, mofo, ácaros e vírus? agentes mais comumente implicados no desencadeamento de alergias respiratórias. Salas amplas e cheias de gente trabalhando acabam, assim, se tornando ambientes insalubres.

Além de aumentar a concentração de microorganismos no ar, como o ar condicionado favorece as doenças do aparelho respiratório?

O ar frio demais paralisa os cílios (pêlos) que revestem as paredes do sistema respiratório, que são encarregados de jogar para fora as impurezas que entram junto com o ar que respiramos. Assim, fungos, mofo, bactérias, vírus e ácaros permanecem no organismo livres para provocar doenças respiratórias de natureza alérgica.

Quais as principais doenças associadas ao uso de ar condicionado?

As principais doenças do aparelho respiratório são: sinusite, rinite, otite, amigdalite, faringite, bronquite, pneumonia, asma, gripes e resfriados. Gripes, por exemplo, comprometem as defesas e favorecem infecções mais graves, como a pneumonia.

Como se pode prevenir esses problemas?

Para nos prevenirmos desses problemas é interessante evitar permanecer em locais fechados, com grande concentração de pessoas, pois esses fatores facilitam a contaminação. Em salas com carpete, o perigo é muito maior.

Somente quem tem alergias pode ser prejudicado pelo ar condicionado?

Não. Mesmo que uma pessoa não seja alérgica, a exposição aos elementos causadores de alergias (ácaros, fungos, mofo, poeira de local fechado, bactérias) acaba fazendo com que ela fique com maior sensibilidade. Dessa forma, a exposição repetida pode levar ao desenvolvimento de sintomas alérgicos.

Quem não pode se manter longe do ar condicionado pode tomar algum cuidado extra para se prevenir?

Sim. Deve-se ter cuidado com a limpeza do filtro e da parte externa que reveste o aparelho.

Nestes locais podem estar acumuladas fezes de pombos e de outros pássaros, que

representam perigo à saúde das pessoas. Quando secas, elas podem ser aspiradas para dentro do sistema, dessa forma sendo levadas para o ambiente refrigerado.

Além disso, é interessante usar o sol: ele é inimigo de fungos, ácaros e mofo. Por isso, os alergologistas recomendam que se deixe entrar em sua casa a luz do sol e o ar puro. Eles lembram que evitar as causas das alergias respiratórias é fundamental. Significa manter a casa ou escritório livre da poeira, do mofo e dos insetos mortos. Lembre-se somente um médico está autorizado a diagnosticar e propor tratamentos para alergias.