

INVERNO ([HTTPS://WWW1.FOLHA.UOL.COM.BR/FOLHA-TOPICOS/INVERNO/](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/inverno/))

ALERGIA ([HTTPS://WWW1.FOLHA.UOL.COM.BR/FOLHA-TOPICOS/ALERGIA/](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/alergia/))

Inverno torna casa fechada em foco de ácaros, mofo e alergias; saiba como melhorar os ambientes

Pessoas alérgicas devem redobrar os cuidados com a limpeza de roupas de cama
Abrir as janelas por pelo menos 20 minutos ajuda a diminuir a umidade

24.jul.2026 às 4h00

Alexandre Raith

SÃO PAULO No [inverno](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/inverno/), as pessoas tendem a fechar as janelas para manter a casa aquecida

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/05/frente-fria-saiba-como-deixar-a-casa-mais-quente-com-a-chegada-da-onda-polar.shtml>). No entanto, a tentativa de se proteger do frio pode transformar o ambiente interno em um acumulador de alérgenos e poluentes domésticos. A falta de circulação de ar cria um [clima](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/clima/) ideal para a proliferação de [ácaros](https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2022/06/por-que-pequenos-acaros-que-vivem-e-se-reproduzem-nas-profundeza-do-seu-rosto-estao-ameacados.shtml) e [mofos](https://www1.folha.uol.com.br/asmais/2015/01/1582966-veja-10-dicas-para-deixar-a-umidade-e-o-mofo-fora-de-casa.shtml)

Embora as queixas de espirros, nariz entupido, tosse e crises alérgicas

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2026/03/veja-quatro-passos-para-evitar-os-piores-sintomas-de-alergias.shtml>) sejam atribuídas às baixas temperaturas e ao ar frio e seco do inverno, especialistas alertam que manter as janelas fechadas em busca de conforto térmico também favorece o surgimento destes sintomas.

"Os ácaros da poeira, pelos de animais, fungos e poluentes ficam mais presentes no ar e nas superfícies. Além disso, a umidade produzida pelas atividades diárias, como banho, cozinha e até pela respiração das pessoas, tende a ficar acumulada, favorecendo a proliferação de fungos e mofo", diz Paula Bley, presidente da Asbai – Regional PR (Associação Brasileira de [Alergia](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/alergia/) e Imunologia).



Para reduzir a presença de ácaros e mofo e, assim, evitar as crises alérgicas e respiratórias, é preciso redobrar os cuidados com a limpeza de roupas de cama e tecidos da casa - Photographee.eu/Adobe Stock

A alergista indica abrir as janelas diariamente por pelo menos 20 minutos e de lados opostos da casa, para promover ventilação cruzada, de preferência nos períodos mais quentes e ensolarados do dia.

"Espirros frequentes ao acordar, tosse que piora dentro de casa ou durante a noite, crises de rinite ou asma (<https://www1.folha.uol.com.br/equilibriosaude/2026/07/inverno-reune-fatores-que-pioram-rinite-asma-e-outros-problemas-respiratorios.shtml>) mais frequentes em determinados cômodos e melhora dos sintomas quando a pessoa sai de casa ou viaja" são sinais que identificam que o ambiente interno está fazendo mal à saúde (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/saude/>), segundo a alergista.

Para evitar doenças respiratórias e alérgicas, além da circulação de ar, ela recomenda o uso de exaustores em banheiros e cozinhas, a limpeza frequente de filtros de aquecedores e aparelhos de ar-condicionado e a aspiração de colchões, estofados e tapetes.

- **Frente fria? Saiba como deixar a casa mais quente com a chegada da onda polar**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/05/frente-fria-saiba-como-deixar-a-casa-mais-quente-com-a-chegada-da-onda-polar.shtml>)

- **Inverno reúne fatores que pioram rinite, asma e outros problemas respiratórios**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2026/07/inverno-reune-fatores-que-pioram-rinite-asma-e-outros-problemas-respiratorios.shtml>)

- **Saiba como tratar sinusite e evitar complicações como meningite**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/06/saiba-como-tratar-sinusite-e-evitar-complicacoes-como-meningite.shtml>)

- **Veja quatro passos para evitar os piores sintomas de alergias**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2026/03/veja-quatro-passos-para-evitar-os-piores-sintomas-de-alergias.shtml>)

- **Entenda por que dermatite, caspa e psoríase pioram no inverno; médicos dão dicas de como cuidar**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2026/07/entenda-por-que-dermatite-caspa-e-psorise-pioram-no-inverno-medicos-dao-dicas-de-como-cuidar.shtml>)

- **Umidificadores podem ajudar a reduzir vírus no ar, apontam estudos**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/11/umidificadores-podem-ajudar-a-reduzir-virus-no-ar-apontam-estudos.shtml>)

- **Saiba como posicionar a cortina do seu chuveiro para reduzir o risco de mofo**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/12/saiba-como-posicionar-a-cortina-do-seu-chuveiro-para-reduzir-o-risco-de-mofo.shtml>)

- **Por que pequenos ácaros que vivem e se reproduzem nas profundezas do seu rosto estão ameaçados**

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2022/06/por-que-pequenos-acaros-que-vivem->

FUNGOS E MOFO

A umidade acumulada em ambientes pouco ventilados, decorrentes do banho, de preparo de alimentos e da respiração humana, também favorece a proliferação de fungos e mofos (<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/12/saiba-como-posicionar-a-cortina-do-seu-chuveiro-para-reduzir-o-risco-de-mofo.shtml>).

Além dos danos estéticos, o mofo libera esporos que podem irritar as vias respiratórias e agravar quadros de asma, rinite e sinusite (<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/06/saiba-como-tratar-sinusite-e-evitar-complicacoes-como-meningite.shtml>). Crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias crônicas estão entre os grupos mais vulneráveis.

O uso de umidificadores (<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/11/umidificadores-podem-ajudar-a-reduzir-virus-no-ar-apontam-estudos.shtml>) ajuda a melhorar o ar seco e frio do inverno. Porém, pode causar ainda mais mofo em ambientes fechados. "Eles são recomendados apenas quando a umidade relativa do ar atinge uma taxa de 40%. Também é importante reforçar que sua higiene deve ser mantida diariamente, pois a água parada pode auxiliar no crescimento de fungos e bactérias", aconselha André Albuquerque, coordenador do setor de Pneumologia da Rede D'Or São Paulo.

Em relação aos purificadores, ele sugere os equipamentos com sistema de filtragem de ar de alta eficiência. "Eles acabam removendo pólen, pelos de animais e partículas mais finas, como fungos e fragmentos de ácaros. No entanto, eles não removem ácaros vivos que estão no colchão, travesseiro ou estofados", afirma o pneumologista.

DICAS DE HIGIENE

Para reduzir a presença de ácaros e mofo e, assim, evitar as crises alérgicas e respiratórias, os especialistas indicam uma combinação de medidas. Eles alertam que pessoas que sofrem de rinite e asma devem redobrar os cuidados

com a limpeza de roupas de cama (<https://www1.folha.uol.com.br/blogs/tudo-mais-um->

Os travesseiros devem ser substituídos a cada um ou dois anos, dependendo do material e das condições de uso. Capas antiácaro são eficazes para criar uma barreira de proteção, desde que sejam lavadas semanalmente.

Lençóis e fronhas devem ser trocadas ao menos uma vez por semana, ou antes disso em casos de crises. Nos dias frios de inverno, edredons e tecidos de algodão costumam ser mais indicados do que cobertores felpudos, que acumulam mais poeira, ácaros e pelos de animais. Tapetes e cortinas também podem funcionar como reservatórios de alérgenos e, por isso, exigem limpeza frequente.

Roupas guardadas por longos períodos tendem a acumular poeira, ácaros, fungos e mofo. "São fatores que desencadeiam doenças respiratórias e até dermatológicas (<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2026/07/entenda-por-que-dermatite-caspa-e-psoríase-pioram-no-inverno-medicos-dao-dicas-de-como-cuidar.shtml>). Quando utilizadas sem lavar, esses componentes que estão acumulados nelas acabam caindo no ambiente, aumentando a inalação deles. O ideal é sempre lavar antes do uso", lembra o pneumologista.

Segundo o especialista, os donos de animais de estimação devem caprichar mais na aspiração por causa dos pelos. Já os amantes de plantas não podem exagerar no número de vasos em ambientes pequenos e mal ventilados, para evitar o efeito estufa e o aumento de umidade.

cuide-se

Ciência, hábitos e prevenção numa newsletter para a sua saúde e bem-estar

sua assinatura pode valer ainda mais

Você já conhece as vantagens de ser assinante da Folha? Além de ter acesso a reportagens e colunas, você conta com newsletters exclusivas (conheça aqui (<https://login.folha.com.br/newsletter>)). Também pode baixar nosso