

19/08/2016 08h00 - Atualizado em 19/08/2016 09h04

Excesso de limpeza pode fazer mal? Médicos avaliam hábitos de higiene

G1 consultou estudos e especialistas sobre hábitos de higiene comuns. Uso de fio dental foi posto em cheque por falta de evidências.

Mariana Lenharo
Do G1, em São Paulo



Lavar as mãos é uma medida de higiene essencial para evitar infecções (Foto: CDC/Kimberly Smith, Christine Ford)

A importância de uma recomendação universal em saúde pública – o uso do fio dental – foi recentemente posta em cheque quando o governo dos Estados Unidos removeu a orientação de suas diretrizes alimentares. A justificativa é de que a efetividade do hábito nunca foi devidamente comprovada pela ciência.

Se até o fio dental, até então apontado como item obrigatório de saúde bucal, passou por esse questionamento, que outras práticas de higiene podem não ter benefícios para a saúde comprovados ou até ser prejudiciais? O **G1** ouviu especialistas e consultou a literatura científica para avaliar a eficácia de alguns hábitos de limpeza:

Sabonete antimicrobiano

Os sabonetes antimicrobianos ou antissépticos prometem eliminar grande parte das bactérias da superfície da pele. Isso, porém, não significa uma redução do risco de doenças, segundo uma revisão de estudos publicada na revista "Emerging Infectious Diseases", dos Centros de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos (EUA).

saiba mais

Importância de usar fio dental é superestimada, segundo estudos

Higienizar as mãos é a ação mais importante para se proteger dos vírus

Segundo a pesquisa, profissionais da saúde que usaram sabonetes antimicrobianos por um longo período de tempo tiveram até um aumento no número de micro-organismos nas mãos, efeito relacionado ao declínio da saúde da pele decorrente do uso do produto.

Lavar as mãos continua sendo essencial para reduzir os riscos de infecções, porém um sabonete comum já é suficiente para isso, de acordo com os especialistas.

Segundo o médico Marcos Antonio Cyrillo, integrante do Comitê de Resistência Antimicrobiana da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI), outro problema importante relacionado a esse produto é o risco de estimular a resistência bacteriana. "O uso indiscriminado e contínuo pode tornar as bactérias mais resistentes a antibióticos", diz o especialista.

Segundo a publicação do CDC, casos de resistência bacteriana em decorrência do uso de antimicrobianos já foram reportados na Inglaterra e no Japão.

"A população geral não tem indicação de uso de sabonetes antimicrobianos. Esses produtos devem ser utilizados só sob prescrição de um profissional médico. Caso contrário, o uso não trará benefícios", observa Cyrillo.

Álcool em gel



Álcool em gel pode ser alternativa em momentos em que não é possível lavar as mãos (Foto: MGTV/Repordução)

Especialistas recomendam o uso do álcool em gel em momentos em que a pessoa não pode lavar as mãos com água e sabão. O produto não tem potencial de desenvolver resistência bacteriana e outras vantagens incluem boa atividade microbicida e praticidade. Segundo a revisão publicada pelo CDC, o uso do produto evita danos provocados pelo sabão e pela fricção do excesso de lavagens.

Para a dermatologista **Natalia Cymrot**, da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), pode ser uma boa ideia para pessoas que têm o hábito de lavar as mãos muitas vezes por dia substituir algumas das lavagens pelo uso do álcool em gel para evitar irritações e descamações por conta do excesso de lavagens.

Bucha



Uso de bucha não é recomendado por dermatologistas (Foto: Sxc.hu)

O uso da bucha pode parecer uma boa ideia para garantir uma limpeza maior durante o banho, mas não é recomendado pela SBD. "Na verdade, ela retira a camada de hidratação que a pele produz. Para peles mais secas, isso pode ser muito ruim. A bucha é útil em caso de crianças em regiões muito sujas e que são mais difíceis de limpar. No dia a dia, o recomendado é tomar banho apenas com sabonete em pouquíssima quantidade, fazendo pouca espuma", diz **Natalia**.

O número de banhos também deve ser limitado, segundo a especialista: no máximo dois por dia e, de preferência, usar apenas água no segundo banho. "Uma coisa que vemos bastante é irritação e descamação por excesso de lavagens, o que chamamos de dermatite de contato irritativa."

Produtos de higiene feminina

O sabonete íntimo feminino tem como principal característica o pH mais ácido, que se aproxima do pH da mucosa vaginal, por isso ele é recomendado por ginecologistas como o produto mais adequado para a higiene da região.

"Os sabonetes em pedra têm pH mais básico, que pode levar a abrasão, alergias e diminuir a flora fisiológica de lactobactérias que são responsáveis pela defesa contra outros micro-organismos. Os sabonetes íntimos agredem menos e colaboram para o equilíbrio da região", diz a ginecologista Maria Elisa Noriler.

Não há um consenso, porém, sobre se o uso do sabonete íntimo é realmente primordial para a manutenção da saúde genital. Alguns órgãos de saúde, como o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS), recomendam apenas o uso de sabão comum sem fragrância.

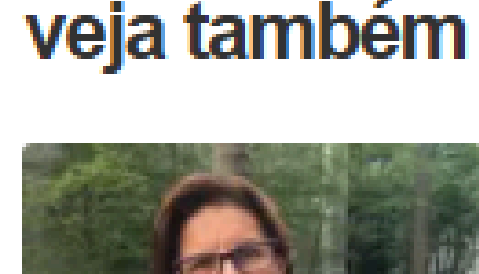
Há outro produto que vem se popularizando que não é bem visto por profissionais da saúde: o desodorante íntimo. "Tem que ter muito cuidado. Muitas pacientes podem desenvolver processo alérgico, em alguns casos com vermelhidão, inchaço e prurido intenso", diz Maria Elisa. "Se for usar algum produto desse, mesmo que identificado no rótulo como antialérgico, é preferível aplicá-lo na região da virilha e não na mucosa."

Hábitos de higiene são importantes

A discussão de que o excesso de limpeza pode, em algumas situações, ser prejudicial para a saúde teve origem principalmente na "hipótese da higiene", proposta pelo pesquisador britânico David Stracan no fim da década de 1980. A teoria sugere que a exposição a micro-organismos e a infecções pode proteger contra alergias e que, portanto, o excesso de limpeza poderia estar ocasionando um aumento incomum das alergias.

Mas, apesar de práticas excessivas realmente serem prejudiciais, manter a higiene continua sendo uma recomendação importante para evitar infecções. Lavar as mãos antes e após ir ao banheiro, antes de preparar alimentos ou de se alimentar, depois de tossir ou espirrar são práticas altamente recomendadas.

veja também



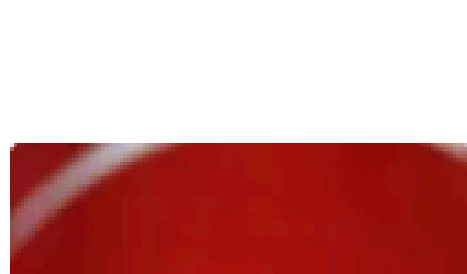
Parques de trampolim podem ser perigosos para crianças, diz estudo

19/08/2016



Cientistas descobrem analgésico que poderia substituir a morfina

18/08/2016



Contra obesidade, Reino Unido lança imposto sobre refrigerantes

18/08/2016



Pílula do câncer: Ministério da Ciência divulga novos resultados de estudos

17/08/2016



LINK

<https://glo.bo/2b46GGU>