

AO ENTRAR EM CASA, DEIXE O SAPATO DE FORA

Médicos dizem que remover o calçado pode evitar doenças

➤ Há mais de 10 anos, a blogueira e fotógrafa Gabriela Temer cumpre religiosamente um ritual sempre que chega em casa: tira os sapatos assim que cruza a porta de entrada. O hábito foi inspirado em viagens feitas por ela ao mundo oriental, onde isso é praxe, e pelo nascimento de sua filha Julia, hoje com 13 anos.

“Foi a maneira que encontrei de manter o ambiente mais limpo para quando começasse a engatinhar. Coincidência ou não, hoje observo que Julia adoecia menos do que outras crianças e tem um ótimo equilíbrio por andar descalça desde cedo”, acredita Gabriela.

Talvez ela tenha razão. Embora as consequências deste hábito que vem ganhando espaço nas casas brasileiras não seja necessariamente um consenso entre infectologistas, alguns estudos sugerem que livrar a casa dos sapatos pode ter reflexo na saúde dos moradores.

Uma pesquisa feita pela Universidade do Arizona no ano passado, por exemplo, revelou que um par de sapatos novos passa a abrigar até 440.000 bactérias após ser usado por duas semanas.

Em outro momento do estudo foi constatado que quando um voluntário calçava sapatos sujos e caminhava sobre pisos não contaminados, em mais de 90% do tempo as bactérias eram



Deixar os sapatos do lado de fora e ficar descalço em casa é uma maneira de não carregar sujeira com bactérias

transferidas diretamente para a superfície limpa.

“As pessoas pensam que já sabem tudo sobre germes, mas suas transmissões e ambientes são muito diferentes”, disse um dos autores, Jonathan Sexton, quando o estudo foi divulgado.

Se os dados deste levantamento impressionam num primeiro momento, o clínico geral e infectologista da Escola Paulista de Medicina da Unifesp, Pau-

lo Olzon Monteiro da Silva, afirma não existir motivo algum para pânico. Pelo contrário: ele alerta que a sociedade tem apresentado um medo exagerado desses microorganismos.

“Essa justificativa a respeito das bactérias não tem muito sentido. O número delas em nosso aparelho digestivo é extremamente grande. Então, muitas vezes cria-se uma patrulha exagerada, sendo que grande par-

“Separar os calçados do ambiente doméstico daqueles usados fora é mais do que suficiente”

PAULO OLZON
INFECTOLOGISTA

te delas não faz mal às pessoas”, tranquiliza ele.

SEM PARANOIA

Integrante da diretoria científica da Sociedade Brasileira de Microbiologia, a professora da USP Carla Taddei também afirma não haver motivo para paranoias. Entretanto, segundo ela, tirar os sapatos antes de entrar em casa pode, sim, ter impactos na saúde.

“O chão, de fato, é um

ambiente que tem uma colonização muito diversa, não só de bactérias, como de parasitas e seus ovos. E isso varia conforme o local. Como invariavelmente circulamos por diversos ambientes, é importante não levar tudo isso para dentro de casa. Afinal, trata-se de um local onde ficamos mais à vontade, andamos descalços e sentamos ou levamos a mão ao chão”, comenta ela.

Carla ilustra que dificilmente uma pessoa colocaria a mão na sola do sapato e levaria à boca em seguida. Mas quando se espalha esses microrganismos pela casa, a atenção diminui.

O chefe da disciplina de Infectologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unifesp, Plínio Trabasso, diz que essas bactérias podem causar diarreias e outras infecções intestinais. “Agentes ambientais podem, também, desencadear reações alérgicas tanto de pele quanto de vias respiratórias. Neste caso, bebês e crianças que brincam no chão da casa são os mais suscetíveis a contaminação.”

Mas, assim como Carla, ele pondera que atitudes extremadas são desnecessárias. “Separar os calçados utilizados no ambiente doméstico daqueles usados fora, como aliás é um costume milenar em muitas culturas orientais, é mais do que suficiente”. (AG)

FREEPIK