

Produtos de higiene pessoal são decisivos na prevenção de doenças

Atos corriqueiros como tomar banho, escovar os dentes, usar repelente e protetor solar ajudam a evitar problemas graves de saúde e até epidemias

Passar o sabonete nas mãos, espalhando bem entre os dedos, as palmas, os dorsos e os pulsos, fazendo movimentos diferentes para que ele se distribua. Enquanto isso, cante "Parabéns a você". Depois cante novamente. Esse deve ser o tempo de uma lavagem correta das mãos antes de você ligar a torneira para enxaguar-las: dois "Parabéns a você".

A dica sobre o tempo que se deve gastar ensaboando as mãos, de forma que o produto cubra toda a superfície da pele, foi divulgada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). De acordo com o relatório, lavá-las corretamente e com frequência – isso inclui depois de chegar da rua, quando sair do banheiro ou for manusear os alimentos e comê-los – evita em até 40% as chances de contrair doenças infectocontagiosas, como gripes, resfriados, diarreias e conjuntivite.

Mas se o objetivo é se livrar dos germes, álcool gel não seria melhor? A coordenadora do controle de infecção hospitalar do Hospital Universitário da USP, Valéria Cassettari, explica que, para a higiene cotidiana, água e sabonete comuns são suficientes. "A grande vantagem do álcool gel é a praticidade, já que você pode carregá-lo dentro da bolsa e usá-lo a qualquer momento. Quando ocorre um surto de H1N1, por exemplo, é um produto essencial."

A infectologista esclarece que o álcool é realmente mais "potente", mas não deve substituir a higiene com água corrente. Para entender

melhor: o sabonete com um não mata vírus nem bactérias, mas os remove ao emulsionar e suspender pequenas partículas sólidas presentes na pele. Em resumo, ele faz a oleosidade, a sujeira e os germes literalmente descerem pelo ralo. Quando a sujeira é visível, a combinação de água e sabonete permanece sendo um recurso essencial. Já o álcool gel funciona como um microbicida, matando os microrganismos em questão de segundos. O formato gel faz diferença, pois ele contém substâncias que evitam o ressecamento da pele.

CORPO INTEIRO

As mãos estão entre os principais vetores de contaminação, mas não significa que se deve deixar de lado o restante da pele. O uso de repelente em locais onde há incidência de *Aedes aegypti*, por exemplo, pode ser determinante para evitar doenças como dengue, febre amarela, *chikungunya* e zika.

Já parou para pensar como o que compramos numa simples ida ao supermercado interfere na vida em comunidade? Assim como cuidar da saúde não se resume a ir ao médico, proteger-se de agentes externos pode refletir, em larga escala, naquelas que deve ser uma das principais preocupações da saúde pública: a prevenção.

Uma avaliação de impacto lançada neste mês pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento no Brasil (PNUD) e pelo Ministério da Saúde prevê que o custo com a microcefalia em bebês infectados com o zika vírus pode atingir, em longo

prazo, de US\$ 3 a US\$ 10 bilhões de dólares para o Brasil. Esse ônus sobre o sistema de saúde pode ser evitado não só pelo cuidado diário com a eliminação dos focos do Aedes, mas também por meio do que fazemos diante da realidade: o mosquito pode entrar pela janela mesmo que tome os cuidados básicos para que ele não procrie dentro da nossa casa.

De frente para a prateleira, o que é preciso saber? A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) alerta que devemos tomar alguns cuidados na hora de escolher um repelente. Para se proteger do Aedes, por exemplo, a instituição não recomenda produtos naturais, por serem altamente voláteis e terem efeito de curta duração.

Eliandre Palermo, dermatologista e ex-presidente da SBD, recomenda, entre os repelentes indicados pela OMS, os de princípio ativo IR3535 para grávidas e crianças com mais de seis meses de idade. Segundo ela, bebês menores devem ser protegidos apenas com roupa e mosquiteiro. Para os demais grupos, o uso deve estar sempre associado ao contexto. "Se a cidade onde você mora está dentro da zona de risco, o recomendado é aplicar o produto pelo menos três vezes ao dia. A depender da situação, até mais que isso."

A médica também toca em outro ponto sensível no cuidado com a pele, o maior órgão do corpo: a escolha correta do protetor solar. "As pessoas tendem a procurar no rótulo o fator de proteção UVB. Mas não adianta usar um protetor com FPS 60 se ele tiver um

baixo índice contra a radiação UVA, a principal responsável pelo câncer de pele e pelo fotoenvelhecimento."

Para entender: claro que o produto deve proteger contra a radiação UVB, associada a queimaduras solares e à vermelhidão, mais intensa entre as 10 e as 16 horas. Essa proteção é indicada pelo fator de proteção solar (FPS), que deve ser de, no mínimo, 30. Mas o protetor precisa ter, sobretudo, proteção contra os raios UVA, indicada no rótulo pelo PPD (Persistent Pigment Darkening). Um bom protetor deve ter um PPD que seja pelo menos a metade do FPS.

A boa notícia é que a cosmetologia avançou com o tempo. Se na Grécia Antiga os atletas usavam uma mistura de óleo com areia para se proteger do sol, hoje existe uma fórmula ideal para cada pele, seja ela seca, mista ou oleosa. Ainda assim, convém lembrar que qualquer tipo de pele, independente da cor, está sujeita a efeitos como queimaduras e câncer. Todos precisam usar filtro solar.

DENTRO DA BOCA

Mas é num dos rituais mais corriqueiros da nossa higiene que mora um dos maiores enganões a respeito de como hábitos simples podem evitar doenças graves. Ter dentes saudáveis é principalmente associado a nossa autoestima, mas pouca gente sabe que por trás do creme dental e de uma escovação correta mora a prevenção de problemas sérios, muitos deles letais.

Além da cárie, consequência mais comum de uma higiene bucal in-

correta, uma simples infecção pode ser o canal perfeito entre as bactérias presentes na boca e a corrente sanguínea. Uma vez percorrendo nosso corpo, esses micro-organismos podem ocasionar, inclusive, doenças do coração, como a endocardite bacteriana.

"As infecções periodontais também têm relação comprovada com outras complicações, como infarto do miocárdio, parto prematuro, nascimento de bebês de baixo peso, diabetes mellitus, osteoporose e infecção respiratória", enumera Dagmar de Paula Queluz, do Departamento de Odontologia Social da FOP-Unicamp (Faculdade de Odontologia de Piracicaba da Universidade Estadual de Campinas).

A pesquisadora lembra que um dos equívocos mais comuns é associar uma boa higiene dos dentes ao tipo de escova e de creme dental. "A eficiência da escovação está relacionada ao tempo. Independentemente do tipo, do desenho e da forma das cerdas, a melhor escova é aquela que está sendo usada corretamente. E independentemente da composição do creme dental, o importante é usar na quantidade certa. Sem esquecer do fio dental."

Por isso, vale mais uma escovação demorada e bem-feita do que várias. É claro que você precisa higienizar sua boca ao acordar, depois das refeições e antes de dormir. Mas da próxima vez que for repetir esse ritual diante do espelho, não tenha pressa e lembre-se da dica do *Parabéns a você*. Só não precisa cantar. Você estará de boca cheia.

Da prateleira ao caixa:

8 DICAS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

1ª Os BBcreams não substituem protetor solar. O ideal é usar o segundo depois do primeiro



2ª

O álcool gel deve ter concentração de 70% para funcionar como microbicida



3ª Sabonete comum é tão eficiente quanto o antibacteriano

4ª

Embora tenha ação antibacteriana, o enxaguante bucal não substitui escovação e o fio dental



5ª

Além de proteger contra assaduras, o talco regula a umidade da pele evitando micoses



7ª

Princípios ativos dos repelentes recomendados pela OMS: Icaridina (KB3023), DEET e IR 3535



8ª

Protetores solares em gel ou spray são ideais para quem tem pele oleosa



6ª

A melhor escova de dente é a que respeita o tamanho da sua boca e não machuca a gengiva

