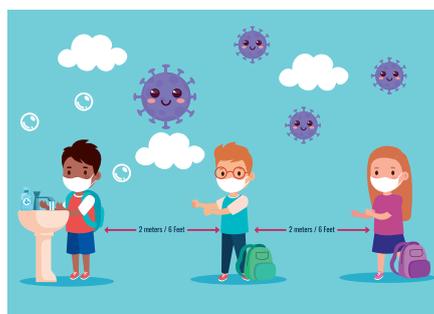


Higiene vs. limpeza: Conheça os factos

O motivo pelo qual a confusão pública sobre a diferença entre as duas pode ser prejudicial, especialmente durante a pandemia da COVID-19, e o que devemos fazer relativamente a isso.



O surgimento da pandemia mais perigosa que o mundo já viu este século veio, certamente, sensibilizar as pessoas para a limpeza e a higiene. Na televisão, na imprensa e nos meios online, os especialistas incentivam as pessoas a usar máscaras, a lavar as mãos, a evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca, bem como a evitar locais congestionados.

Mas qual é o verdadeiro significado em termos de controlo do vírus COVID-19?

Todos estes passos são claramente importantes na redução da disseminação do vírus, mas há muito mais a ter em conta.

Em primeiro lugar, analisemos o significado das palavras “limpeza” e “higiene” neste contexto.

LIMPEZA E HIGIENE: A DIFERENÇA

Se efetuar uma pesquisa no Google sobre “diferença entre limpeza e higiene,” irá receber um elevadíssimo número de resultados! No topo da lista está este:

“Em muitas situações, a limpeza é a remoção de sujidade, resíduos ou elementos indesejados da superfície de objetos, com recurso a detergentes e equipamento necessário. A prática de higiene centra-se na prevenção de doenças com recurso à limpeza como um de muitos contributos.”

A fonte, um artigo publicado em open.edu, indica: “O termo limpeza não deve ser usado em vez de higiene.” A verdade é que muitas pessoas fazem alguma confusão entre estes termos, incluindo os meios de comunicação social, que muitas vezes usam os termos de forma aleatória, de acordo com uma pesquisa extensiva realizada pelo International Scientific Forum on Home Hygiene em 2018, que analisou artigos publicados entre 1989 e 2017.

1989 é uma data crucial, pois é nesta altura que é publicada pela primeira vez a designada “hipótese da higiene”. Sugere que “os crescentes níveis de alergias em crianças são o resultado da falta de exposição a infeções infantis, em parte devido à diminuição do número de pessoas do agregado familiar, mas também devido a “melhores comodidades domésticas e a níveis mais elevados de limpeza pessoal””. Desde então, a teoria tem vindo a ser desmistificada por inúmeros especialistas em saúde, mas continua a ser acatada por muitas pessoas, incluindo, aparentemente, membros dos meios de comunicação social e os “especialistas” que citam. Os especialistas em saúde referem fatores como uma crescente preferência por cesariana em vez

de parto natural, biberão em vez de amamentação, menos interação com os irmãos e menos tempo passado no exterior, como fatores que mais contribuem para esta realidade. Também realçam que as alterações na dieta e o uso excessivo de antibióticos pode afetar negativamente a nossa capacidade de manter um microbioma saudável.



Um outro equívoco é que a sujidade é responsável pela falta de higiene e que a respetiva erradicação pode prevenir infeções. O problema apresentado por esta teoria é que a saúde humana depende de uma ampla variedade de espécies microbianas não nocivas, o microbioma humano. Ao considerar todos os micróbios como iguais, talvez consigamos impedir a disseminação da COVID-19 destruindo-os a todos, mas isso acarreta potenciais efeitos secundários graves. Por exemplo, a destruição de uma biodiversidade de micróbios no intestino, que são importantes para o funcionamento do corpo humano, pode resultar em obesidade, diabetes, intolerância alimentar, entre outras coisas. Mas isso não significa, como alguns artigos nos meios de comunicação sugerem, que as pessoas devem evitar lavar as mãos ou deixar que os respetivos filhos comam alimentos sujos para aumentar a quantidade de micróbios do intestino, que entram no organismo, ou tentar potenciar a imunidade. Este conceito de vida moderna “demasiado limpa” é falacioso.



EM BUSCA DA HIGIENE

Um artigo na *Perspectives in Public Health*, redigido por Sally Bloomfield, Professora Honorária na London School of Hygiene & Tropical Medicine, apresenta a higiene como agente de proteção individual contra infecções, realçando que este é um problema crítico de saúde pública, que está a ser abalado pela ideia de que nos tornámos “demasiado limpos” para o nosso próprio bem, decorrente da hipótese da higiene de 1989. Destaca, “a exposição aos micróbios serve para regular o sistema imunitário, de modo a que tolere, em vez de atacar, coisas como o pólen, que na realidade são inofensivas se não forem importunadas.” O artigo refere ainda:

“Apesar de as interações entre patogénicos e humanos causarem infeções e poderem ser fatais, o rápido desenvolvimento da ciência do microbioma revela agora que a exposição a micróbios “benéficos”, através do contacto com outros humanos, animais e o ambiente natural, é essencial para a saúde. Estes micróbios permitem-nos criar um microbioma diversificado no nosso intestino, no trato respiratório, na pele e noutras áreas. A incapacidade de manter uma microbiota diversificada, dentro e fora do nosso organismo, está a ser associada a um maior número de doenças, que incluem não só as alergias (asma, eczemas, febre do feno e alergias alimentares) como também doenças autoimunes (esclerose múltipla, diabetes tipo 1 e doença inflamatória intestinal). Estas doenças aumentaram significativamente, principalmente nos últimos 50 anos. A deficiente diversidade do microbioma está igualmente a ser associada a outros problemas, como a depressão e a obesidade.”

Mas isto não significa que devemos adotar os comportamentos extremos de “comer sujidade” por estarmos demasiado limpos ou de procurar atingir uma limpeza excessiva à custa da higiene doméstica.

HIGIENE DIRECIONADA: UM ENQUADRAMENTO PARA A MUDANÇA

De acordo com o Fórum Científico Internacional de Higiene do Lar, “A higiene direcionada constitui uma abordagem de gestão de risco à higiene no lar e na vida quotidiana. O objetivo é focar as nossas práticas de higiene em locais e em momentos com maior probabilidade de resultar na disseminação de micróbios nocivos ... em vez de considerar a higiene como “limpeza com intuito de erradicar a sujidade”, em que a sujidade é vista como a principal fonte de micróbios nocivos.

Isto é particularmente verdadeiro durante a pandemia da COVID-19, refletindo-se nos conselhos para usar máscara, lavar as mãos frequentemente, usar desinfetante para as mãos e evitar tocar na boca, no nariz e nos olhos, tal como temos vindo a ouvir por parte dos profissionais de saúde durante a pandemia. Quais são as verdadeiras implicações nas práticas de higiene doméstica e quotidiana, especialmente no que diz respeito à disseminação da COVID-19?

As principais fontes de micróbios nocivos, como o vírus da COVID-19, surgem em pessoas infetadas, tanto sintomáticas como assintomáticas. Apesar de o vírus estar suspenso no ar e ser possível reduzir a transmissão através do uso de máscaras, é igualmente importante garantir que as superfícies de contacto permanecem, o máximo possível, livres do vírus. Isto significa limpar as superfícies com produtos de limpeza domésticos ou desinfetantes, de preferência com recurso a panos descartáveis ou toalhas de papel. Uma toalhita desinfetante é eficaz numa área de cerca de um metro quadrado, após o que deve ser usada uma toalhita nova. A partir daí, estará simplesmente a propagar a contaminação para outras áreas. Outras medidas específicas são a higienização das casas de banho; e após tossir, espirrar e assoar o nariz, altura em que o nariz e a boca deverão estar cobertos por um lenço de papel, eliminar imediatamente o lenço, bem como fazer a lavagem ou desinfeção das mãos. Também pode ser eficaz a utilização

de toalhas descartáveis para secar as mãos após a lavagem. Se forem usadas toalhas de pano, estas devem ser lavadas pelo menos uma vez por semana. Este conselho também se aplica a quaisquer panos de limpeza não descartáveis. Além disso, as esponjas de limpeza não devem ser usadas durante mais de um mês!

Por falar em roupa, os especialistas também recomendam a lavagem das mãos após o manuseamento de roupa suja, bem como o uso de água quente sempre que não seja prejudicial para os tecidos a serem lavados, uma vez que podem estar presentes micróbios nocivos. Também existem produtos desinfetantes da roupa disponíveis no mercado, que podem ajudar a



Resumindo, a higiene direcionada ajuda a proteger contra doenças infecciosas, de uma forma que minimiza a destruição excessiva de micróbios benéficos (e necessários).



destruir os micróbios nocivos, mesmo na ausência de água quente.

PRINCIPAIS CONCLUSÕES

Existe uma clara diferença entre limpeza e higiene, e as duas não devem ser confundidas. Lembre-se, a limpeza é apenas um elemento de uma boa higiene doméstica, e estar “demasiado limpo” não é o que causa a suscetibilidade a doenças. O segredo está em equilibrar a proteção contra os micróbios nocivos, como o vírus COVID-19 – ou o vírus da gripe, uma vez que estamos a entrar também na época da gripe – ao mesmo tempo que mantemos a exposição aos micróbios benéficos e necessários para preservar uma vida humana saudável. A higiene direcionada é uma forma eficaz de abordar esse desafio.

Também é muito recomendada a utilização de toalhas descartáveis, de lenços e toalhas de papel, especialmente quando a carga viral pode ser elevada.

O cumprimento destas diretivas, bem como das normais diretivas para doenças infecciosas (lavagem ou higienização das mãos, uso de máscaras e distanciamento social), irá ajudar a atrasar a disseminação deste vírus mortal.

¹ O microbioma é o material genético de todos os micróbios - bactérias, fungos, protozoários e vírus - que vivem dentro e fora do corpo humano. Os cientistas reconhecem que a nossa microbiota humana (os micróbios alojados no nosso intestino, trato respiratório, pele, etc.) constitui um órgão tão essencial para a saúde como o fígado e os rins. Fonte: A prevenção das doenças infecciosas e o combate à resistência aos antibióticos é uma responsabilidade de todos: um apelo a uma estratégia integrada de mudança no comportamento higiénico no lar e na vida quotidiana, publicado pelo Fórum Científico Internacional de Higiene do Lar, em outubro de 2018.

² <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367>



MAIS INFORMAÇÕES EM
<https://europeantissue.com/tissue-paper>

TEM QUESTÕES?
ENTRE EM CONTACTO COM

Fanis Papakostas
Presidente do European Tissue Symposium
fanis.papakostas2@gmail.com