

# Saiba onde estão os 'depósitos' de coliformes fecais nos lares



Celebração do 'Dia mundial de lavar as mãos' quer estimular prática para evitar doenças

**Uma grande quantidade de doenças infecciosas pode ser transmitida em casa, sobretudo em determinados pontos que se tornaram verdadeiros focos de coliformes. A advertência é reforçada por especialistas nesta segunda-feira, o "dia mundial de lavar as mãos", que ressalta a importância da higiene pessoal.**

Objetos como controles remotos, torneiras de banheiro e cozinha, telefones, brinquedos e lixeiras são importantes transmissores de bactérias.

Segundo o Global Hygiene Council, grupo formado por especialistas internacionais em higiene, estima-se que entre 50% e 80% das doenças alimentares tenham origem em casa. Isso porque pontos como a pia da cozinha, por exemplo, costumam conter 100 mil vezes mais germes do que um banheiro, por estar contaminada por restos e sujeira. Tábuas de cortar alimentos têm 200% mais coliformes fecais do que assentos de privada.

Objetos frequentemente tocados com as mãos são grandes pontos transmissores - é o caso das torneiras de banheiro, que também costumam ter mais germes nocivos do que a tampa da privada, e das bolsas de mão, que têm milhares de bactérias por centímetro quadrado.

Daí a preocupação com a lavagem frequente das mãos, para evitar a transmissão dessas bactérias.

"O nível surpreendente de contaminação em objetos do dia a dia é um sinal de que as pessoas estão esquecendo de lavar suas mãos após o uso do banheiro, um dos momentos-chave para prevenir infecções", disse à Press Association o pesquisador britânico Val Curtis, da Escola Britânica de Higiene e Medicina Tropical.

## 'Mãos de privada'

Estudo lançado nesta segunda-feira pela escola, em associação com a Universidade Queen Mary e patrocínio de uma marca de sabonetes, aponta que cerca de um em

cada dez britânicos pesquisados carrega em suas mãos a mesma quantidade de germes de uma privada suja.

A pesquisa identificou coliformes fecais em 26% dos entrevistados, em 14% das notas de dinheiro e em 10% dos cartões de crédito analisados.

"As pessoas dizem que lavam suas mãos, mas as pesquisas mostram que não e apontam o quão fácil esses patógenos (agentes causadores de doença) são transmitidos, sobrevivendo em dinheiro e cartões", diz Ron Cutler, que liderou a pesquisa britânica na Universidade Queen Mary.

Em média, as mãos carregam cerca de 3 mil tipos diferentes de bactérias de mais de cem espécies, segundo pesquisadores americanos. Muitos desses tipos não são nocivos, mas a higiene das mãos é essencial para evitar que os germes que causam doenças não sejam transmitidos.

O hábito de lavar as mãos é considerado pela ONU uma das medidas de melhor custo benefício para controlar doenças mundo afora. Pode, ainda, salvar mais de 1 milhão de vidas anualmente - perdidas, por exemplo, com diarreias e infecções respiratórias.



Objetos como controles remotos, brinquedos e torneiras são frequentes pontos de acúmulo de germes

O Hygiene Council também recomenda, nas residências, o uso de lixeiras que se abrem com pedal (para evitar contato manual), a limpeza de brinquedos (principalmente os de crianças doentes) e de superfícies tocadas com frequência.

O site do conselho traz um mapa interativo com os pontos comumente contaminados nas casas, no link [Cliquehttp://bit.ly/Tmq2XD](http://bit.ly/Tmq2XD).

**"As pessoas dizem que lavam suas mãos, mas as pesquisas mostram que não e apontam o quão fácil esses patógenos (agentes causadores de doença) são transmitidos, sobrevivendo em dinheiro e cartões" - Ron Cutler, pesquisador da Universidade Queen Mary**

### **Equilíbrio**

Ao mesmo tempo, relatório de setembro do Fórum Científico Internacional sobre Higiene Doméstica (IFH, na sigla em inglês) cita a hipótese segundo a qual a crescente prevenção de infecções desde a primeira infância pode resultar, mais

tarde, na maior incidência de doenças como alergias. A explicação: necessitamos da interação com micróbios, particularmente nos primeiros anos de vida, para manter nosso sistema imunológico em equilíbrio.



Desafio é incentivar higiene e, ao mesmo tempo, permitir exposição natural a micro-organismos

Há indícios de que, idealmente, teríamos que ser expostos a determinados tipos de micróbios, mas não há consenso científico sobre quais deles, ou em que quantidade.

Como, então, encontrar o equilíbrio entre a exposição a esses micro-organismos e a necessidade de manter distância de doenças infecciosas perigosas?

Segundo o relatório, "podemos, por exemplo, estimular as crianças a brincar livremente umas com as outras e com seu ambiente, o que as deixará expostas a uma variedade de micróbios (inevitavelmente, também a patógenos), mas ao mesmo tempo devemos ser rigorosos com a importância de ações como lavar as mãos após ir ao banheiro ou visitar fazendas, antes de comer, etc".

O mesmo vale para animais de estimação: a exposição a eles traz contato com diferentes tipos de micro-organismos, mas o risco de contaminações é reduzido com a boa higiene dos pets.

*Fonte:*

[http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2012/10/121015\\_saude\\_lavarmaos\\_pai.shtml](http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2012/10/121015_saude_lavarmaos_pai.shtml)