



Não é preciso fazer faxina todos os dias nem exagerar nos produtos de limpeza.

A **higiene** é um fator essencial no dia a dia para reduzir o risco de doenças. Apesar disso, uma em cada quatro pessoas não considera uma boa higiene algo importante, indica [relatório](#) da Sociedade Real para Saúde Pública do Reino Unido (RSPH, na sigla em inglês). Segundo a entidade, a pesquisa revelou que, neste cenário, os homens estão duas vezes mais propensos a descartar os riscos associados a não lavar as mãos com sabão depois de usar o banheiro ou depois de manusear carne crua — se comparados às mulheres.

Os dados revelaram também que 23% das pessoas acreditam que a exposição a germes nocivos ajuda a melhorar o sistema imunológico, especialmente no caso das crianças. No entanto, a crença, na verdade, é prejudicial. Por causa disso, a RSPH alertou sobre a necessidade de manter a **limpeza** para impedir a propagação de micróbios prejudiciais à saúde. No entanto, os especialistas salientaram que a higienização não precisa ser excessiva.

“A higiene direcionada para momentos e locais essenciais é uma forma econômica, em tempo e esforço, de prevenir infecções. E ela ainda te expõe a todas as ‘boas bactérias’ das quais seu corpo se beneficia”, explicou Lisa Ackerley, da Sociedade Real para Saúde Pública, à BBC.

Isso significa que fazer faxina na casa frequentemente para se livrar da sujeira não é a forma mais eficiente de manter os microrganismos ruins longe. A melhor maneira de evitá-los é cuidar da higiene em momentos cruciais, como lavar as mãos antes de comer e depois de usar o banheiro, por exemplo.

Quando higienizar?

Segundo o relatório, as pessoas costumam confundir sujeira, germes, limpeza e higiene. Por causa disso, algumas limpam de mais e outras, de menos. Para evitar esse problema, os especialistas fizeram uma lista de quando e onde limpar. Confira.

Lavar as mãos

Lavar as mãos é um dos principais fatores para manutenção de uma boa higiene. Mas isso não significa lavá-la toda hora —apenas nos momentos necessários, como:

Depois de ir ao banheiro;

Antes de comer, especialmente se for usar as mãos;

Ao preparar ou manusear alimentos;

Ao brincar com animais de estimação;

Ao tossir, espirrar ou assoar o nariz;

Ao manusear e lavar roupas e panos sujos;

Ao mexer ou retirar o lixo; e

Ao tratar alguém com doenças infecciosas (gripe, por exemplo).

Essas medidas ajudam a evitar que os micróbios se espalhem quando você tocar os objetos ao redor.

Limpar a casa

Uma casa limpa traz a sensação de dever cumprido, não é mesmo? Mas para manter uma boa higienização não é necessário fazer faxina todos os dias. Os móveis e pisos, por exemplo, podem parecer sujos, mas geralmente os micróbios nessa área da casa não são tão perigosos para a saúde e, portanto, não precisam ser frequentemente limpos. No entanto, para casas com crianças pequenas, a limpeza deve ser mais cuidadosa, especialmente se você costuma entrar em casa com os sapatos que usou na rua.

Na cozinha é preciso maior atenção. Superfícies, como a pia, tábuas de cortar e mesa, precisam ser limpas após o preparo de alimentos crus, como carnes e aves, ou antes de preparar alimentos, como sanduíches e lanches. Panos de prato e escova de lavagem devem ser higienizados depois de usados para limpar uma superfície contaminada. Ao limpar a sujeira da cozinha depois de preparar alimentos, prefira usar papel toalha — quando usamos panos, eles acabam ficando contaminados e precisam ser lavados.

Já o banheiro precisa ser limpo frequentemente, mas não é importante limpar dentro do vaso sanitário uma vez que a descarga leva os germes embora. A dica para manter o banheiro mais seguro é sempre dar descarga com a tampa abaixada para evitar que as bactérias se espalhem pelo banheiro.

“Considerando que limpeza significa remover sujeira e micróbios, higiene significa limpar nos lugares e horários que importam para quebrar a cadeia de infecção, enquanto prepara-se a comida, vai-se o banheiro, trata-se de animais de estimação e etc”, explicou Sally Bloomfield, da Escola de Higiene e Medicina Tropical de Londres, na Inglaterra, à BBC.

Produtos de limpeza

Ao chegar ao corredor de produtos de limpeza do supermercado, é possível encontrar diversos tipos. As categorias mais conhecidas são: detergente, desinfetante e sanitizante. O **detergente** tem a função de limpar a superfície e remover a gordura, mas não mata as bactérias. Os **desinfetantes** matam os micróbios, mas não são produzidos bons resultados em superfícies engorduradas ou com sujeira visível. Já os **sanitizantes** conseguem limpar e desinfetar. Especialistas recomendam ler as instruções antes de usá-los.

Os especialistas explicam que as bactérias podem ser removidas de superfícies e utensílios com água morna e sabão. Mas se o objetivo é matá-las, é necessário mantê-las sob uma temperatura mais elevada (70° C) por algum tempo.

Fonte: VEJA