FENASPS
sindPREvs
26 anos
Sindicato dos Servidores Públicos Federais em Saúde, Trabalho, Previdência e Ação Social do Estado do Paraná

03/07/2014

QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR DO TRABALHADOR

Médicos explicam diferenças entre limpeza, desinfecção e esterilização

Bem Estar, deu dicas para higienizar objetos e alimentos.

Programa falou ainda de doenças transmitidas pelo sangue, água e saliva.

Do G1, em São Paulo

Limpar, desinfetar e esterilizar: você sabe a diferença? Quando usar cada um deles? No Bem Estar desta quinta-feira (3), os infectologistas Caio Rosenthal e Renato Grinbaum explicaram que cada técnica tem um resultado diferente – a limpeza, com um pano, água, sabão e detergente, por exemplo, remove apenas a sujeira e reduz em até 95% a carga de micro-organismos de um objeto; já a desinfecção, com cloro, álcool ou hipoclorito de sódio, tira maior parte deles, perto de 98%, enquanto a esterilização, com auto-clave, elimina 100% de bactérias.

Todas essas técnicas têm como objetivo higienizar objetos e alimentos como uma maneira de evitar doenças e outros riscos à saúde. Uma das maiores preocupações em relação a isso vem das mães, que não sabem como lavar os brinquedos que os filhos colocam na boca ou também a mamadeira, como mostrou a reportagem da Ana Brito. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, se o bebê de até 6 meses não puder tomar leite materno e a mãe tiver que usar a mamadeira, é importante que ela lave o frasco com água e sabão, coloque em água fervente por 5 minutos e enxugue com um pano limpo.

Isso pode ajudar a prevenir doenças transmitidas pela saliva, como herpes, mononucleose, resfriados, gripes e meningite, por exemplo. O infectologista Caio Rosenthal alerta que é importante também se proteger contra doenças transmitidas pelo sangue, como hepatite B, hepatite C, HIV, sífilis e doença de Chagas. Mulheres que vão em manicures, pedicures ou podólogos. por exemplo, devem levar sempre seus próprios instrumentos e desinfetá-los periodicamente. No caso dos alicates usados profissionalmente, é fundamental que eles sejam esterilizados com auto-clave.

Os alimentos também exigem um pouco de cuidado, como alertaram os médicos. Por isso, é fundamental higienizar frutas e verduras, por exemplo, mas não apenas deixando-as de molho em uma solução de água com hipoclorito de sódio. O ideal é friccioná-las antes de colocá-las de molho, para retirar ovos de vermes que possam estar depositados. Segundo os infectologistas, é fundamental que seja utilizada água potável, para reduzir o risco de doenças transmitidas pela água, como hepatite A, cólera, febre tifoide e doenças diarreicas agudas.

Dinheiro, maçanetas e carrinhos de mercado têm bactérias; veja análise

Bem Estar, explicou riscos em diferentes momentos.

Lavar as mãos e utensílios em casa são maneiras de evitar contaminação.

Do G1, em São Paulo

O que será que tem mais bactérias? O dinheiro, o carrinho de mercado ou uma maçaneta? O Bem Estar desta terça-feira (4) recebeu a infectologista Rosana Richtmann e a farmacêutica bioquímica Eliane Delgado para mostrar quais situações do dia a dia oferecem mais riscos de contaminação, como por exemplo, pegar o dinheiro e levar a mão à boca, tocar na maçaneta da porta do banheiro ou levar o carrinho de supermercado.
Essas atitudes, muito comuns, podem ser bastante perigosas. No caso do dinheiro, por exemplo, uma análise microbiológica encontrou em apenas uma nota de dois reais uma grande quantidade de bactérias. Isso acontece porque cada vez que uma pessoa pega a nota, as bactérias da mão passam para ela - então quanto mais velha for a nota, maior o acúmulo de micro-organismos.

Após o teste feito pela repórter Daiana Garbin, foi comprovado que uma nota de 2 reais pode ter mais de 10 milhões de colônias de bactérias, inclusive algumas muito perigosas, como os coliformes fecais. Entre eles, está a escherichia coli e os staphylococcus, que podem fazer mal e até causar doenças. As notas mais velhas costumam ser mais contaminadas porque já passaram por mais mãos, mas as novas também oferecem risco e, por isso, seja dinheiro novo ou velho, o único jeito de evitar contaminação é lavando as mãos ou higienizando com álcool gel.
A blitz da contaminação foi também ao supermercado para mostrar o risco dos carrinhos. Em dois carrinhos analisados, da Dona Aparecida e da Dona Inês, foram encontrados mais de 10 milhões de colônias de bactérias, como as staphylococcus aureus, patogênica, e que exigem o cuidado de lavar as mãos para que elas não cheguem até a casa, alimento, boca ou olhos das pessoas.

Por último, a repórter Daiana Garbin foi mostrar a situação das maçanetas – por exemplo, quando você entra em um banheiro público e abre a porta, pensa em quantas bactérias têm ali? São muitas pessoas encostando na mesma maçaneta com as mãos sujas, o que pode ser perigoso.

O teste feito mostrou que, após a limpeza com bactericida, a quantidade de bactérias reduziu bastante – foram encontradas 5 unidades formadoras de colônia.
No entanto, 15 minutos após a limpeza, em que 35 pessoas encostaram na maçaneta ou na porta, esse número subiu para 50 colônias, dez vezes mais do que antes, como mostrou a reportagem.

Em todas essas situações, o hábito de lavar as mãos ou higienizá-las com álcool gel já ajuda muito a evitar a contaminação – segundo a infectologista Rosana Richtmann, no entanto, o álcool gel é ainda mais eficiente porque mata as bactérias, enquanto a água e o sabão apenas as retiram da superfície.

Outras substâncias que ajudam a manter os utensílios limpos e seguros são a água sanitária e o hipoclorito de sódio, usados para deixá-los de molho.

A dica da farmacêutica bioquímica Eliane Delgado é colocar de molho objetos como squeezes, canudos ou copos de crianças, em uma solução de 10 ml de água sanitária com 1 litro de água. Porém, o ideal é trocar esses objetos com freqüência.

A infectologista Rosana Ritchmann falou ainda sobre os riscos das tábuas e colheres de maneira na cozinha – por serem porosas, elas facilitam a entrada de sujeira e restos de comida, aumentando o risco de proliferação de bactérias. Há ainda o risco da contaminação cruzada, que ocorre quando esses utensílios são usados para várias finalidades: por exemplo, o alimento cru tem bactérias e se for cortado em cima de uma tábua, leva as bactérias para lá; se depois, for colocado um alimento cozido na mesma tábua, esse alimento também pode se contaminar. Por isso, uma das dicas é preferir os objetos de vidro ou de plástico.

Existem os riscos ainda dos alimentos – iogurtes com tampa estufada, por exemplo, mesmo que estejam na validade, são perigosos porque indicam que houve maior proliferação bacteriana, como mostrou a farmacêutica bioquímica Eliane Delgado. O pão de forma também exige cuidado e não deve ser colocado em local quente, pois a embalagem fica úmida e favorece o aumento de fungos, como explicou a especialista.

Saiba como combater as bactérias dentro de casa e evitar riscos à saúde

Bem Estar desta terça (5) deu dicas para manter a casa limpa e segura.

Cozinha e banheiro são alguns dos locais mais contaminados; veja dicas.

Do G1, em São Paulo

Existem bilhões de bactérias espalhadas por todos os cantos da casa e, se o controle e a limpeza não forem feitos da maneira correta, elas podem trazer risco para a saúde da família. No Bem Estar desta terça-feira (5), o infectologista **Caio Rosenthal** e a microbiologista Maria Tereza Destro explicaram que descobrir onde as bactérias estão é importante para combatê-las e evitar contaminações.

Segundo os especialistas, as bactérias não voam, não pulam nem andam – elas se espalham pela casa através dos animais domésticos, dos insetos e das mãos das pessoas.

As mãos, aliás, são o principal veículo de transmissão e, por isso, é importante mantê-las limpas durante as atividades dentro de casa, como cozinhar, por exemplo.

No entanto, não adianta lavar as mãos se os botões do fogão estiverem sujos porque, ao primeiro toque, as mãos já estarão contaminadas novamente. Para deixar o fogão limpo, tirar a gordura e matar as bactérias, é preciso primeiro usar um desengordurante ou detergente e depois um produto bactericida.

Ainda na cozinha, há o risco de proliferação de bactérias vindas dos alimentos na pia, o que pode causar intoxicações alimentares e sintomas como diarreia.

Para evitá-las, a dica é lavar bem as mãos e unhas antes de manipular a comida, evitar tossir ou espirrar sobre os alimentos, não deixar a louça suja acumulada por muito tempo e lavar as frutas da fruteira logo antes de comer.

De acordo com o infectologista Caio Rosenthal, o hipoclorito de sódio é uma grande arma na higiene da pia e dos alimentos.

É preciso, ainda, lavar frequentemente os panos de limpeza, que, por serem úmidos e conterem restos de alimentos, podem criar colônias de bactérias. Para mantê-los limpos, a dica é deixá-los de molho em uma solução com cloro ou água sanitária.

Já no banheiro, as bactérias podem aparecer por causa do botão da descarga, como explicou o infectologista Caio Rosenthal. Segundo o médico, esse local pode estar habitado por bactérias que moram no intestino das pessoas e, para evitá-las, a principal dica é dar descarga com a tampa fechada. Afastar toalhas de banho e rosto da privada e guardar as escovas de dente e o fio dental em locais protegidos também são medidas eficientes.

Ainda no banheiro, pode haver proliferação de bactérias da boca, mas, ao contrário das bactérias do intestino, elas não oferecem tanto perigo à saúde. Segundo os especialistas, ao beijar uma pessoa, por exemplo, ninguém se prejudica, o que comprova o baixo risco. Embora menos perigosas, essas bactérias podem afetar pessoas que têm a imunidade reduzida e, por isso, também é importante controlá-las e manter a higiene do banheiro, especialmente na pia.

Para mostrar como os hábitos de limpeza são importantes, a repórter Natália Ariede foi até a residência das donas de casa Vera e Francisca, que têm costumes muito diferentes.

Depois de coletar amostras das pias da cozinha e do banheiro, dos interruptores das descargas e dos botões do fogão, o resultado foi: a cozinha é a área mais contaminada nas duas casas. No entanto, na pia da cozinha da Francisca foi encontrada uma bactéria diferente, chamada de pseudômona, que a princípio não oferece grandes riscos, mas pode prejudicar pessoas com imunidade baixa em ambiente hospitalar.

Os especialistas falaram também sobre os produtos que matam as bactérias, como água sanitária e água fervente. Produtos multiuso de limpeza, sabão em pó, saponáceo, detergente e desengordurante, por exemplo, só são eficientes contra as bactérias se houver no rótulo a presença de substâncias como quaternário de amônio, cloro, formol ou álcool com concentração igual ou superior a 70%.

Além disso, a microbiologista Maria Teresa Destro alertou que é importante respeitar a quantidade indicada no rótulo – se colocar pouco, pode anular a ação bactericida; se puser demais, pode dar reação alérgica respiratória ou na pele.