

Cuidados básicos dependem apenas de bom senso

A professora Maristela Funari, de 50 anos, lembra que, quando seus filhos eram pequenos, tinha uma preocupação excessiva com o combate às bactérias. "Vivia limpando, lavando e até jogava água fervente em locais onde caía um bicho."

O cuidado excessivo, no entanto, não foi suficiente para que sua filha mais nova, Marina, hoje com 20 anos, contraísse uma séria infecção. "Alguns amigos disseram que eu não deixava que o organismo criasse defesas", diz. Depois do susto e de perceber que o contato com bactérias não pode ser evitado, ela garante não cometer mais abusos. "Médicos me convenceram a abandonar boa parte dos meus métodos de limpeza."

A professora de alergia e imunologia da Unifesp Maria Candido Rizzo conta que alguns imunologistas defendem a tese de que crianças que entram em contato com bactérias gran-negativas são menos propensas a desenvolver alergias. Batizada de teoria da limpeza, essa tese, porém, nunca foi comprovada cientificamente. "Mas sabemos que exageros não fazem bem."

A seus pacientes, Maria Cândido dá conselhos tradicionais: arejar a casa, trocar a roupa de cama pelo menos uma vez por semana, limpar a casa com água, sabão e álcool, sempre com panos limpos. O cuidado com os sapatos também é importante: não guardá-los no armário, com as roupas e, se possível, tirá-los sempre que chegar em casa. (L.F.)