

X HIGIENIZAÇÃO

DA Redação
FOTO Polly Oliver

LAVAGEM FREQUENTE DAS MÃOS

É possível manter a higiene da pele em dia sem ressecá-la?

O que desde sempre deveria ser rotina, agora, tornou-se obrigação – e uma das formas mais eficientes de evitar a contaminação por Covid-19: a higienização das mãos. Ainda assim, de acordo com pesquisa recente feita pelo Ibope, 95% da população não sabe lavar as mãos corretamente. No mesmo estudo, comprovou-se que não chega a 5% o estrato da população entrevistada que usa água e sabão nas mãos por cerca de 30 segundos, como orienta a Organização Mundial de Saúde. Inclusive, até antes da pandemia, só 73% dos brasileiros lavavam as mãos após ir ao banheiro.

Diante do momento em que vivemos e sabendo da real necessidade de higienização o tempo todo – não só nossa, mas dos ambientes em que vivemos, objetos que pegamos e alimentos que ingerimos –, estamos em contato direto com inúmeras substâncias e produtos que, apesar de terem a eficácia comprovada para desinfetar superfícies, podem, também, ressecar ou provocar irritações na pele.

Para falar sobre o assunto, conversamos com Lucas Miranda, médico dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Segundo ele, tal ressecamento se dá porque a pele possui glândulas sebáceas responsáveis por sua lubrificação. “Como o momento pede uso e contato frequente com produtos de limpeza de composição abrasiva, como água sanitária e álcool em gel 70%, é comum que ocorra uma perda de oleosidade produzida naturalmente pelo nosso organismo”, explica Lucas. O resultado, portanto, são mãos e pele mais expostas, gerando descamações, esfoliação, dores e ressecamento.

O médico alerta, ainda, sobre a necessidade de hidratação constante das mãos, para evitar esses incômodos, já que não há como, simplesmente, pular as etapas de higienização. Afinal, limpeza é a palavra do momento. “Se o contato com essas substâncias rompe a proteção inicial da pele, é fundamental mantê-la, além de limpa, hidratada. O ideal é fazer uso de creme hidratante pelo menos de três a quatro vezes por dia, sempre após a lavagem das mãos”, afirma.

Higienização excessiva causa doenças de pele?

Como a pesquisa do Ibope mostra, o brasileiro ainda está longe de ter hábitos saudáveis de higiene – com ou sem pandemia. Contudo, não se pode negar que, em 2020, estamos descobrindo que, para uma higienização completa, produtos químicos dividirão lugar nas prateleiras de

O dermatologista Lucas Miranda atende paciente em sua clínica



casa com o sabão líquido ou em barra.

E, claro, até mesmo uma rotina disciplinada de precauções pode trazer reverses. De acordo com Lucas, muita gente pode ser acometida, durante a quarentena, pela dermatite de contato. A doença de pele ocorre quando uma reação inflamatória acontece em virtude da exposição a um agente capaz de causar irritação ou alergia. “A dermatite irritativa é causada por substâncias ácidas ou alcalinas, presentes em materiais de limpeza, solventes, entre outros; e aparece quando o indivíduo entra em contato com o agente causador”, diz. “Já a dermatite alérgica surge após repetidas exposições a um produto ou substância. Pode demorar dias, meses e até anos para que a pessoa desenvolva o problema”, completa.

Segundo o especialista, o recomendado não é parar de higienizar corretamente as mãos, mas sim redobrar os cuidados, lavando as mãos abundantemente após a exposição a substâncias que causem a irritação ou fazendo uso de produtos hipoalergênicos. E, se os sintomas de ressecamento e irritação persistirem, Lucas Miranda ressalta: “É importante procurar um profissional qualificado para exames complementares”.

Com relação aos cuidados com a pele do rosto, o dermatologista esclarece que a higienização com água fria e sabonete específico deve ser feita apenas duas vezes ao dia, sendo seguida sempre do uso do tônico para o equilíbrio do PH, creme hidratante orientado pelo médico e filtro solar durante o dia, mesmo que em casa. Ouvir um dermatologista é imprescindível, afinal, em tempos como o que vivemos, cuidar da saúde, por dentro e por fora, é mais do que uma prova de amor próprio, é exercer a cidadania, com o objetivo de que todos ao redor também estejam mais seguros.