

# Está na hora de **trocar?**

O nosso lar (e tudo aquilo que ele contém) pode ser um aliado da nossa saúde, um refúgio, ou pode, por outro lado, prejudicá-la. Isto acontece, por exemplo, quando fazemos escolhas erradas no ato da compra ou usufruímos de determinado objeto por períodos mais longos que os aconselhados. Em muitos casos, **tudo o que tem em sua casa — desde a escova de dentes à almofada — tem um tempo de vida e há que respeitá-lo.** A saúde da sua família agradece.



POR **CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO, NAZARÉ TOCHA E RITA ALVES**

COLABORAÇÃO

ENG.ª **DULCE RICARDO**  
Coordenadora do Departamento de Alimentação e Saúde da DECO

**DRA. PAULA QUIRINO**  
Médica dermatologista na Dentalderme Essential Aesthetics – Figueira da Foz

**PROF. DR. JOÃO CARAMÉS**  
Professor catedrático da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa e diretor clínico do Instituto de Implantologia

**DR. MIGUEL FERNANDES**  
Geobiólogo e especialista em Saúde Geoambiental ([www.habitatsaudavel.com](http://www.habitatsaudavel.com))

## ESPONJA DA LOIÇA Deve parecer nova

«Aos primeiros sinais de desgaste, em qualquer uma das faces, a esponja da loiça deve ser substituída. É um objeto que não se deve usar quando começa a apresentar sinais de deterioração ou sujidade persistente», aconselha Dulce Ricardo, coordenadora do Departamento de Alimentação e Saúde da DECO. O contacto com a sujidade «transforma a esponja em “ninhos” de bactérias e o seu desgaste implica uma maior probabilidade de contaminações cruzadas e consequentes problemas de saúde. Podemos, por exemplo, no limite, transferir bactérias patogénicas para uma peça de fruta ao descascá-la com uma faca que foi contaminada pela esponja e, dessa forma, dar origem a uma intoxicação alimentar», exemplifica.

→ **Depois de usar** «Para minimizar a contaminação bacteriana, a esponja pode ser lavada à mão, com água quente e detergente, ou na máquina da loiça, devendo ser colocada depois ao ar para secar», indica a especialista.

Use uma esponja para a loiça, outra para a limpeza do fogão ou bancada e outra para os utensílios dos animais de estimação. «Ter esponjas de cores diferentes é uma boa forma de as distinguir», sugere Dulce Ricardo.

## COLHER DE PAU Tem fissuras? Deite fora

«Nos utensílios à base de madeira, o desgaste leva à abertura de fissuras e consequente desenvolvimento de bactérias e microrganismos, cuja presença pode dar origem a intoxicações alimentares. Portanto, logo que surjam as primeiras fissuras, deve trocar a colher de pau. Além disso, as fissuras mais evidentes podem provocar cortes», diz a especialista da DECO. É também habitual as colheres de pau «apresentarem manchas que se devem, sobretudo, ao contacto com a comida. Nesse caso, basta lavar, de preferência com água corrente, o mais quente possível, e detergente antibacteriano e certifique-se que estão bem secas antes de as guardar. Caso as lave na máquina, coloque-as no tabuleiro superior, onde a secagem é mais eficiente».

→ **Ao comprar** Compre este tipo de material em lojas de confiança. «Está legislado que qualquer utensílio que se utilize para a prática alimentar só pode estar à venda se apresentar o símbolo que atesta a sua aptidão para o contacto com alimentos», sublinha Dulce Ricardo [ver caixa *Procure este símbolo*].→



As fissuras na madeira são um *habitat* de bactérias



### PROCURE ESTE SÍMBOLO

Na hora de comprar e/ou utilizar utensílios de cozinha, verifique se têm este símbolo: significa que o utensílio está apto para o contacto com alimentos, quer seja na fase de confeção, armazenamento ou no ato de comer.

## TÁBUA DE CORTE

Desgastada já não serve

Deve ser substituída, quer seja de plástico ou de madeira, «aos primeiros sinais de desgaste, nomeadamente fissuras. À semelhança do que acontece com as colheres de pau, essas fissuras podem ser “portas de entrada” para as bactérias», relembra Dulce Ricardo, que aconselha que se compre apenas «modelos aptos para a prática alimentar».

→ **Depois de usar** «As tábuas podem ser lavadas, de preferência à temperatura mais elevada possível e sob água corrente. Devem ser esfregadas e muito bem limpas. O ideal será fazê-lo com um detergente com propriedades antibacterianas, independentemente da sujidade acumulada. **Evite a utilização de materiais como sumo de limão ou lixívia que levam a um desgaste mais rápido do material.** Guarde-as só depois de estarem muito bem secas, para evitar o desenvolvimento de bolores».

## RECIPIENTES DE PLÁSTICO

Não devem ter fendas

«As fendas ou “pintinhas” brancas são os sinais mais notórios de desgaste e implicam a substituição deste tipo de recipiente», indica Dulce Ricardo. Nestas circunstâncias, **substituir este material «impede o risco da acumulação de bactérias que podem alojar-se nas fendas».** Além disso, a deterioração do material pode também ser responsável pela passagem de plástico para a comida», diz Dulce Ricardo. Se a mudança de cor se dever ao uso de alimentos com forte pigmentação, como tomate ou caril, não é necessário substituir a embalagem (os pigmentos acabam por desaparecer).

→ **Ao comprar** «O mais recomendável são os recipientes de vidro dado ser um material mais estável para a conservação dos alimentos», refere Dulce Ricardo. Ainda assim, se decidir optar pelo plástico, prefira «as embalagens certificadas, ou seja, que cumprem os requisitos de segurança expressos na legislação. Deve também consultar os símbolos que estão nas embalagens e utilizá-las de acordo com as indicações, seja para refrigerar, congelar, ir ao micro-ondas ou à máquina de lavar loiça».

## PANELAS E FRIGIDEIRAS

Nem todas duram “uma vida”

«Ao primeiro sinal de degradação, em particular nas de material antiaderente, através da perda de partículas ou do levantar da película, devem ser trocadas. O mesmo se aplica quando se nota alguma ferrugem ou oxidação. Além de poder afetar a qualidade, cor e sabor do alimento, este tipo de alterações potencia a migração de partículas de metais (alumínio ou cobre, por exemplo) para a comida que se acumulam no organismo e prejudicam a saúde», adverte a especialista da DECO.

→ **Ao comprar** «Escolha apenas as que estão aptas para entrar em contacto com os alimentos. Para isso, verifique se o material tem a simbologia da sua certificação», aconselha. **Quando optar por utensílios antiaderentes, «tenha em atenção que a qualidade é proporcional à durabilidade e que esta também depende do cuidado com que é feita a lavagem do material»** e dos utensílios que se usam para mexer a comida. Uma espátula de silicone riscará menos do que uma de pau ou de metal.»



## GARRAFA DE PLÁSTICO

Não use a garrafa de água para outros fins

**Se decidir reutilizar a garrafa de plástico, «certifique-se que é apenas para o uso que lhe foi inicialmente atribuído, pois pode haver incompatibilidade entre o líquido e o material da embalagem.** Para não gerar dúvidas, mantenha o rótulo na embalagem», indica Dulce Ricardo. De acordo com a especialista, «o vidro, desde que devidamente certificado, é, sem dúvida, uma melhor opção do que o plástico».

→ **Ao usar** «Não deixe a garrafa exposta ao calor e à luz solar direta. É frequente o erro de o fazermos, por exemplo, no carro. O excesso de temperatura pode alterar a qualidade microbiana da água e prejudicar a saúde», alerta a especialista.

## ESPONJA DO BANHO

Deite fora e não compre mais

«As condições de calor e humidade da casa de banho mantêm a esponja sempre húmida, favorecendo o crescimento de microrganismos patogénicos que podem ser causa de infeções cutâneas. **Mesmo com lavagem frequente e tentativa de secagem, este procedimento irá degradar rapidamente a esponja,** resultando numa utilização desagradável e inútil. A esponja de banho é, por isso, um utensílio que desaconselha», afirma Paula Quirino, médica dermatologista. Segundo a especialista, a única exceção a esta indicação são as «esponjas descartáveis usadas em pessoas acamadas e/ou idosas, casos em que a higiene geral se torna difícil de outra forma. Caso contrário, não existe nenhum interesse na utilização de esponja. O risco é muito superior ao seu benefício».

→ **Para fazer uma esfoliação** Não use uma esponja. «Deve-se recorrer a um produto de higiene adequado ao tipo/local da pele a esfoliar», aconselha Paula Quirino.

## ESCOVA DO CABELO

Se já não penteia bem ou magoa, não serve

«Se as cerdas estiverem desgastadas, se faltarem pinos ou se faltarem as bolas protetoras na ponta dos pinos a escova não está em condições», aconselha Paula Quirino, médica dermatologista, que explica porque: «A escova de cabelo deve ser trocada quando perde a eficácia de pentear ou quando começa a agredir o couro cabeludo, aumentando o risco de traumatismo. **O aumento da tração ao pentear pode agravar a queda de cabelo e as escoriações podem infectar secundariamente por fungos e/ou bactérias».**


→ **Ao usar** «Para preservar a sua qualidade, a escova deve ser limpa regularmente com água e champô e os cabelos acumulados devem ser retirados diariamente», aconselha Paula Quirino. Ao comprar, opte por um modelo de «cerdas macias com os pinos protegidos». →

## ALMOFADA

Mude-a de dois em dois anos

«Dado que a pressão exercida enquanto se dorme vai modificando as suas características, a almofada deve ser mudada, sensivelmente, de dois em dois anos», indica Miguel Fernandes, geobiólogo e especialista em Saúde Geoambiental. **A troca é fundamental, «para evitar problemas de saúde como lesões músculoesqueléticas (dores no pescoço, cabeça, ombros, costas, lombares), enxaquecas, dormência e formigueiro nas mãos, assim como problemas respiratórios e/ou alergias»,** esclarece o especialista. Além do aspeto gasto e sem forma da almofada, existem outros sinais de alarme – dados pelo organismo – que indicam que é hora de a trocar por um novo modelo: «dores cabeça; tensão na parte superior do corpo; acordar cansado; necessidade de alterar a posição em que normalmente dorme; espirrar de manhã com frequência ou sentir dificuldade em respirar quando se deita», exemplifica o especialista.

→ **Ao comprar** «Deve ter em conta aspetos como a dimensão adequada à altura do ombro; ter contornos que preencham os arcos do pescoço; ter uma textura e rigidez que se adapte ao corpo; ser composta por elementos naturais e ecológicos, como o algodão (transpirável), o linho (antielectricidade estática) e a seda (antiácidos). Para o enchimento pode-se optar por lã de ovelha, penas (exceto pessoas com alergias respiratórias), cascas de espelta, látex natural, crina de cavalo ou algodão, evitando os enchimentos sintéticos que podem ter constituintes altamente tóxicos para a saúde», descreve Miguel Fernandes.



As almofadas feitas de materiais sintéticos podem ter componentes tóxicos



## ESCOVA DE DENTES

Substitua de três em três meses

«Ao longo do tempo, é inevitável que a escova de dentes acumule bactérias, fungos e até vírus, pelo que a devemos trocar **de três em três meses ou sempre que surjam alterações na firmeza e posição das cerdas (por exemplo, estarem tortas e quebradiças), bem como ao nível da cor.** Qualquer uma destas alterações deve conduzir-nos à troca da escova, de modo a evitar uma escovagem menos saudável e eficaz», aconselha João Caramês, professor catedrático da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa.

→ **Ao comprar** Segundo João Caramês, «a escova e a marca ideal da escova de dentes é aquela que nos garante uma escovagem adequada à condição oral de cada um de nós. Para o garantir, deveremos ter em consideração vários fatores relacionados com as características de cada pessoa, nomeadamente, abertura bucal, existência de sisos, destreza manual para a escovagem e doença periodontal ou das gengivas. Essas questões influenciam o tamanho da cabeça da escova, se a cerda é mais ou menos macia, se é elétrica ou não. Por isso se recomenda a ajuda de um profissional de saúde oral». ★