

A VERDADE SOBRE A VITAMINA S

*Afinal: sujeira é bom ou ruim?
Existe uma dose segura de contato
com micro-organismos ou o ideal é
manter tudo limpo o tempo todo?*

texto Fernanda Guzzo

SE VOCÊ É PAI OU MÃE de uma criança pequena, já deve ter ouvido falar sobre a tal da vitamina S (uma brincadeira com “sujeira”). Os defensores da “substância” — em geral os avós ou amigos mais, digamos, experientes — dizem que faz bem, pois ela ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Muitas famílias, porém, não se convencem. Acreditam que a melhor forma de ficar longe de doenças é manter a molecada sempre limpinha, limpinha. Não permitem que o bebê sente no chão, têm horror da brincadeira na pracinha e chegam a entrar em pânico quando o menino ou a menina enfia na boca o brinquedo que estava no sofá. “É preciso usar o bom senso. Expor as crianças ao ambiente natural, sobretudo se houver pouca interferência do homem, é importante, sim”, diz o pediatra Antônio Condino Neto, presidente do Departamento de Imunologia Clínica da Sociedade Brasileira de Pediatria. “Mas isso não significa permitir que, por exemplo, coloquem a boca na mesinha do avião ou passem a mão no corrimão do metrô, locais com alto índice de contaminação de doenças.”

foto Getty Images



Se sujar faz bem: estudos recentes mostram o aumento dos casos de alergia entre crianças. E a culpa pode ser o excesso de limpeza

Vitamina S é o apelido dado ao universo de bilhões de bactérias não patogênicas (que não causam doença), germes e toxinas que habitam o nosso ecossistema. Embora alguns cuidados básicos sejam de fato necessários, como lavar sempre as mãos e os alimentos, ter contato com essa microbiota traz muitos benefícios para a criança. Nosso sistema de defesa começa a se formar ainda no período de gestação, quando os anticorpos da mãe são transmitidos via placenta. O primeiro encontro com bactérias se dá durante o parto, com a flora vaginal da mãe, e, em seguida, com o leite materno, que passa a ser a fonte principal de anticorpos, seguido das vacinas. “Nascemos com um sistema imunológico imaturo, que se desenvolve e fortalece ao longo dos primeiros anos de vida”, explica a imunologista Ana Paula Moschione Castro, diretora da Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (Asbai). O sucesso desse processo depende justamente da convivência sadia com agentes externos. “O contato ponderado com micro-organismos ajuda o sistema imunológico a amadurecer de maneira ordenada”, afirma ela, que também é médica do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Para entender como isso acontece, é útil fazer uma comparação com a guerra. O corpo humano dispõe de um grupo de células específicas para combater agentes externos – de pequenas farpas que perfuram a pele a vírus ou bactérias muito agressivos. O melhor preparo para esse exército é permitir que a criança entre em contato com doses moderadas de sujeira. “É como treinar os soldados com pequenas batalhas antes de colocá-los em um combate para valer. Ou seja, antes que precisem enfrentar doenças mais graves que surgem ao longo da vida”, diz Fátima Fernandes, pediatra e imunologista do Hospital Infantil Sabará (SP). Dos 6 meses aos 3 anos da criança, segundo a especialista, é comum acontecer de 6 a 12 episódios infecciosos brandos por ano, especialmente se o menino ou menina frequenta a escola.

Exército bem treinado: permitir que as crianças entrem em contato com a natureza, sem medo da meleca, colabora para a saúde dos pequenos



“O contato ponderado com micro-organismos ajuda o sistema imunológico a amadurecer de maneira ordenada”

— ANA PAULA MOSCHIONE CASTRO, IMUNOLOGISTA

Criar os filhos sob uma bolha de limpeza, portanto, não é nada saudável. Estudos recentes mostram que tal comportamento pode estar por trás da explosão de casos de alergias nas últimas décadas. De acordo com o *International Study of Asthma and Allergies* (Isaac), um levantamento epidemiológico sobre o tema em diversos países, 26% da população infantil mundial tem rinite, uma das manifestações mais frequentes. Em julho, uma pesquisa da Universidade de Otago, na Nova Zelândia, publicada pela revista científica *Pediatrics*, revelou que os pequenos que roem as unhas e chupam o dedo têm menos chances de desenvolver alergias ao longo da vida, devido ao contato constante e precoce com germes do ambiente.

Os resultados reforçam a popular “teoria da higiene”, formulada pelo médico inglês David Strachan, em 1989. Segundo ela, as crianças moradoras de ambientes extremamente limpos e estéreis estão mais propensas a desenvolver asma, rinite, dermatite e outros distúrbios alérgicos. Isso ocorreria porque a falta de exposição a estímulos bacterianos promove uma desregulação nas células de defesa do indivíduo, que começam a reagir de forma exacerbada a agentes externos. É como se, por falta de treinamento, os soldados saíssem atirando contra qualquer sombra, sem mirar no alvo certo. Essa ideia ainda é vista com cautela pela sociedade científica. Mas, em um ponto, eles todos concordam: um pouquinho de sujeira faz bem, sim.



Uma mão lava a outra: água e sabão são suficientes para manter a criança longe dos germes e doenças

foto Getty Images

CUIDADO OU EXAGERO?

Confira respostas de especialistas para algumas das dúvidas mais comuns quando os assuntos são a higiene e a saúde dos pequenos

Até quando é preciso esterilizar os utensílios do bebê, como a mamadeira?

Nos três primeiros meses do bebê, é sempre bom ferver bicos e mamadeiras. Depois disso, água e sabão bastam. Redobre a atenção, porém, com os possíveis resíduos de leite ou suco, que aumentam o risco de proliferação de fungos e bactérias.

Devemos tirar o sapato antes de entrar em casa?

Mais importante do que tirar o sapato é manter o chão da casa sempre limpo.

Tem problema em brincar na areia do parquinho?

Depende. É importante checar se o tanque de areia não está próximo a um depósito de lixo e se animais não costumam deixar excrementos no local. O ideal seria que os tanques ficassem cobertos quando não estão sendo usados, para evitar a contaminação de doenças provocadas especialmente por urina de gatos, como a toxoplasmose.

É bom os pais ficarem se limpando com álcool gel o tempo todo?

Exagero. Todo cuidado é pouco nos primeiros meses

do bebê, antes das vacinas iniciais, especialmente para carregá-lo no colo (atenção, visitas!). Depois dessa fase, lave as mãos com água e sabão, principalmente quando chegar da rua e depois de ir ao banheiro. Essa regra vale para a vida toda.

Pode-se deixar o bebê brincar no chão?

Sim, deixar a criança brincar livremente é fundamental para o seu desenvolvimento e motricidade. Solte-a, sem medo, para engatinhar no chão, desde que este se encontre minimamente limpo. A recomendação não vale, claro, para chão de aeroporto, metrô e hospital, lugares com alto índice de contaminações.

Os bebês podem ir à praia?

Depende. Brincar na areia é um ótimo estímulo para a criança exercitar suas habilidades motoras e explorar texturas diferentes. Mas até para os adultos pode ser perigoso, se a praia for poluída e suas águas contaminadas por esgoto. “Deve-se evitar, pelo menos, aquelas reconhecidamente mais sujas”, recomenda o pediatra Sylvio Renan Monteiro de Barros.

A criança pode comer com as mãos?

Deve. “Comer e se sujar é muito positivo para a criança, porque permite que ela descubra as texturas e os sabores dos alimentos”, afirma a pediatra Fátima Fernandes.

Tomar banho demais faz mal para a pele da criança?

Um por dia é o suficiente. “A pele da criança não está preparada para mais do que isso. O banho pode retirar suas barreiras naturais, cuja proteção cresce de maneira progressiva”, afirma Monteiro de Barros.

É necessário limpar os brinquedos todos os dias?

Se os brinquedos estão no ambiente da criança, não é preciso limpá-los com tanta frequência. Lave com água e sabão ou passe álcool gel, pelo menos, uma vez por semana para retirar poeira e restos de massinha, por exemplo. Isso ajuda a aumentar a vida útil deles.

Pisar descalço no vestiário do clube é perigoso?

Além de ser uma delícia, andar descalço evita o aparecimento de pé chato e ajuda a criança a dar os primeiros passos. É aconselhável em casa, na grama, na terra. “No vestiário do clube, já se torna mais complicado, porque é um ambiente úmido de piscina e pode ter proliferação de fungos”, afirma Fátima. Mas sem paranoia. É só lavar os pés e secá-los.

fontes: Ana Paula Moschione Castro, diretora da Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (Asbai) e médica da Unidade de Alergia e Imunologia do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo; Fátima Fernandes, pediatra e imunologista do Hospital Sabará (SP); e Sylvio Renan Monteiro de Barros, pediatra e autor do livro *Seu bebê em perguntas e respostas – Do nascimento aos 12 meses*