

# Pesquisadores encontram mais de seis tipos de bactérias em garrafinhas de academia

*ESPÉCIES ENCONTRADAS PODEM CAUSAR INFECÇÕES GASTROINTESTINAIS, URINÁRIAS, DE PELE E MUCOSA*



A estudante de Administração Giovana Pierucci tem uma vida ativa: pratica musculação cinco vezes por semana e corre três. Para garantir a hidratação nessa rotina, Giovana leva sempre consigo sua garrafa plástica. Mas o que ela não imagina é que, caso não seja higienizada corretamente, o objeto, aparentemente simples, pode representar um risco. A descoberta foi dos pesquisadores Estevão Scudese [CREF 028128-G/RJ], Matheus Baffi e Gilmar Senna [CREF 006256-G/RJ]. Eles recolheram 30 garrafinhas de academia e encontraram, em 90% dos casos, pelo menos seis tipos diferentes de bactérias.

O motivo é um só: higienização incorreta. Isto porque o índice de contaminação é alto, em comparação com garrafas novas, em que a contaminação foi próxima de zero, segundo os pesquisadores. Giovana admite que não dedica muitos minutos à lavagem da sua garrafa. “Eu apenas coloco água com detergente e agito”. Hoje ela armazena apenas água para beber durante a atividade física, mas na época em que consumia suplementos alimentares, a higienização era a mesma, o que só aumenta o risco de proliferação de bactérias.

O jeito certo de lavar, segundo Estevão, é bem simples: "Com sabão neutro realizando a fricção mecânica das paredes internas. A fervura pode ser uma grande aliada, contudo, deve-se considerar o tipo de material a ser exposto a altas temperaturas". Matheus Baffi complementa: "Uma boa opção é deixar por 20 minutos de molho em uma solução de uma colher de hipoclorito por litro d'água. Enxaguar e usar uma escova".

**"Em geral, garrafas plásticas tendem a apresentar ranhuras com o uso e até mesmo com as constantes lavagens. Isso torna o ambiente ideal para a fixação e proliferação de patógenos. Sugerimos dar preferência ao vidro ou metal, de modo que seu interior seja o mais liso possível"**

Com a higienização correta, não há motivo para preocupação. Ainda assim, trocar as garrafas plásticas por modelos de metal ou vidro são boas estratégias de prevenção. Estevão alerta ainda para as garrafas com relevo interno – sejam eles de fábrica, ou decorrentes do constante uso. "Em geral, garrafas plásticas tendem a apre-

sentar ranhuras com o uso e até mesmo com as constantes lavagens. Isso torna o ambiente ideal para a fixação e proliferação de patógenos. Sugerimos dar preferência ao vidro ou metal, de modo que seu interior seja o mais liso possível".

Mas, calma: Estevão lembra que essas bactérias são perigosas sim, "no entanto, o agravamento do potencial infeccioso se dá no ambiente hospitalar, geralmente associado ao quadro de imunossupressão, e resistência alo-pática. Ou seja, o fato de terem sido encontradas todas essas bactérias nas garrafas de academia não significa que todos que utilizem esses utensílios poderão morrer a qualquer instante", tranquiliza, incluindo: "Inúmeros trabalhos já foram realizados em bebedouros, corrimãos, cédulas, etc, mostrando presença patogênica similar".

Quem concorda que não é necessário se preocupar, mas ter atenção, é a presidente da Sociedade de Infec-tologia do Estado do Rio de Janeiro, Dra. Tânia Verga-ra. "Para que não infectem a pessoa, basta manter cui-dados de higiene, como lavar com frequência as mãos e os objetos de uso pessoal, não compartilhar copos, garrafinhas, pratos e talheres".

Giovana, que está sempre acompanhada da sua garrafa plástica para manter a hidratação, anotou as dicas: "A partir de agora ficarei atenta".

**Escherichia Coli**  
Encontrada em **16,66%** das garrafas pesquisadas  
Predominante nas infecções enterais, capaz de entrar nas células epiteliais do cólon. É um dos patógenos mais registrados em todo o mundo.

**Proteus Vulgaris**  
Encontrada em **7%** das garrafas pesquisadas  
Faz parte da flora normal do trato gastrointestinal dos mamíferos, inclusive dos humanos. Tem potencial de causar infecções vasculares e do trato urinário.

**Staphylococcus aureus**  
Encontrada em **26,66%** das garrafas pesquisadas  
Responsável por infecções da pele, pulmonares, endocardite, osteomielite, podendo evoluir para seps.

**Ancinobacter SP**  
Encontrada em **13,34%** das garrafas pesquisadas  
Patógeno oportunista comum às infecções do sistema respiratório e vascular em pacientes gravemente enfermos.

**Serratia SP**  
Encontrada em **10%** das garrafas pesquisadas  
Patógeno oportunista, normalmente transmitido por meio de mão/mucosa, com afinidade para infecção das vias respiratórias e urinárias.

**Pseudomas**  
Encontrada em **13,34%** das garrafas pesquisadas  
Muito presente nas infecções hospitalares e pode ser mais agressivo em relação a indivíduos imunossuprimidos. Encontrado na água e no solo, pode causar infecções em vários sistemas do corpo.