

Casa limpa, vida saudável

MANTER O LAR HIGIENIZADO É UM SERVIÇO QUE NÃO TEM FIM,
MAS COM ORGANIZAÇÃO, ALIADA À ROTINA, PRODUTOS SAUDÁVEIS
E PEQUENOS HÁBITOS, A LIMPEZA SE TORNA MAIS FÁCIL

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Manter a casa em ordem é um desafio que vai muito além da estética; é uma questão de saúde doméstica, organização e bem-estar mental. Mas qual a frequência ideal? Como evitar que a faxina se torne um fardo ou, pior, um risco à saúde? O erro mais comum é tratar todos os ambientes da mesma forma. Segundo Luciane Furlan, especialista da Ecoville, a limpeza deve ser planejada de acordo com o uso de cada cômodo. "Cada ambiente tem uma função e um nível diferente de exposição a sujeiras, umidade e microrganismos, o que determina a frequência ideal de limpeza", resume.

Luciene também fala sobre a falta de método e o uso adequado de produtos. "Muitas pessoas limpam sem seguir uma sequência lógica, o que gera retrabalho. Outro erro frequente é o excesso de produto, que deixa resíduos e atrai mais sujeira", explica.

Cozinhas e banheiros, por exemplo, exigem atenção diária ou, no mínimo, em dias alternados por serem áreas úmidas de alto contato. O especialista em limpeza Mauro Sátros reforça que o box do banheiro

deve ser limpo durante o banho para evitar que respingos sequem e se transformem em calcificação.

Quartos e salas podem seguir uma rotina semanal aprofundada, com manutenção leve durante os dias. Já em áreas externas e lavanderias a, limpeza pode ser quinzenal ou mensal, dependendo do uso.

Dentro do quarto, os lençóis devem ser lavados semanalmente. Os bichos de pelúcia, que são grandes acumuladores de ácaros, precisam de lavagem a cada 15 ou 30 dias, enquanto as cortinas, em média, a cada três a seis meses, dependendo da exposição ao pó e à poluição. Tapetes exigem atenção maior: o ideal é aspiração semanal e lavagem profunda a cada três meses.

Itens grandes, como sofás e estofados, devem ser aspirados semanalmente para remover poeira e partículas superficiais. A limpeza profunda deve ocorrer a cada seis meses ou antes, caso haja manchas, odores ou uso intenso. O método deve respeitar o tipo de tecido, evitando excesso de umidade e produtos inadequados que possam danificar a fibra ou causar mofo. Já móveis rígidos devem ser limpos semanalmente, com atenção especial a puxadores e superfícies de contato.

Reprodução/FreePik



Limpeza e saúde

Mais importante ainda do que ter um ambiente cheiroso, é a sua relação direta com a saúde. A alergista Franciane de Paula explica que a limpeza regular reduz alérgenos como poeira, ácaros e mofo, gatilhos para asma e rinite.

No entanto, o excesso de produtos químicos pode ser um vilão. "Todo excesso é prejudicial", alerta a doutora. O uso exagerado de sprays e fragrâncias fortes está associado à inflamação das vias respiratórias e dermatites de contato. Mauro Sátros