

Mari Krüger ficou conhecida por desmistificar produtos da indústria de bem-estar e combater a desinformação em saúde e ciência nas redes sociais



“O grande problema é que muitas mulheres acreditam que podem contrair alguma doença apenas por se sentarem no vaso sanitário. Então fazem as necessidades em pé e acabam urinando sobre o assento. Quando eu — ou qualquer outra pessoa — vou usar o banheiro depois, o vaso está todo molhado e sujo”, reclama.

A bióloga Mari Krüger afirma que, se mais pessoas tivessem consciência de que urinar sentado é a melhor opção, os banheiros públicos tenderiam a ficar mais limpos. “Muitos banheiros públicos ficam sujos justamente porque algumas pessoas urinam em pé, o que provoca respingos no assento. Isso faz com que outras pessoas evitem sentar, criando um ciclo que mantém o banheiro sujo”, explica.

Para ela, a mudança de hábito também é importante para garantir acessibilidade. “Pessoas idosas, com deficiência ou com mobilidade reduzida, muitas vezes, não têm a opção de evitar sentar para usar o banheiro”, lembra. Por isso, a especialista defende que bares,

restaurantes e outros espaços públicos incentivem esse comportamento por meio de orientações ou campanhas de conscientização. “Uma frase que resume bem essa ideia é: se todo mundo sentar, ninguém precisa urinar em pé”, sugere.

Ela ressalta que, quando a pele está íntegra — sem cortes ou feridas —, o simples contato com o assento do vaso sanitário dificilmente causará algum problema, já que a pele funciona como uma barreira eficiente contra microrganismos. “Durante o dia, tocamos diversas superfícies potencialmente contaminadas e, ainda assim, raramente desenvolvemos doenças por esse motivo”, afirma.

Em concordância, o infectologista André Bon, coordenador de Infectologia do Hospital Brasília e head de Infectologia da Rede Américas, explica que, embora superfícies úmidas e mal higienizadas possam favorecer a proliferação de algumas bactérias e a persistência de vírus, o contato com o assento do vaso sanitário não é o principal mecanismo de transmissão de patógenos.

“Uma medida simples é passar papel higiênico para secar o assento antes de sentar, caso ele esteja molhado. Quem preferir pode usar álcool em gel ou lenços higienizantes. Mas, de modo geral, secar o assento e sentar já é suficiente. Depois, ao chegar em casa, tomar banho também ajuda a manter a higiene”, orienta Mari Krüger.

Lavar as mãos

O infectologista André Bon destaca que o principal risco em banheiros públicos não está no contato com o assento do vaso, mas nas mãos. Segundo ele, ao acionar a descarga com a tampa aberta, pode se formar uma nuvem de aerossóis capaz de dispersar microrganismos pelo ambiente, atingindo superfícies como torneiras, pias, botões de descarga e maçanetas. Ao tocar nesses locais e não higienizar as mãos corretamente, o risco de infecção aumenta.

A bióloga Mari Krüger reforça que lavar as mãos ao sair do banheiro é uma das medidas mais importantes para a prevenção de doenças. “Essa prática tem comprovação científica na redução da transmissão de microrganismos, pois evita que eles sejam levados das mãos para a boca, o nariz ou os olhos”, explica.

↓ IMOVISION APRESENTA

O OLHAR
MISTERIOSO
DO

Flamingo

Um filme de Diego Céspedes



FESTIVAL DE CANNES
SELEÇÃO OFICIAL 2025
UN CERTAIN REGARD
VENCEDOR

*Ser diferente
nunca foi seguro.*

EM CARTAZ NOS CINEMAS

CORREIO
BRAZILIENSE
www.CORREIO BRAZILIENSE.com.br

IMOVISION

16 NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 16 ANOS