

Presentes na água, nos alimentos, nas roupas e no ar que respiramos, os microplásticos deixaram de ser apenas um problema ambiental para entrar definitivamente na pauta da saúde

POR GIOVANNA RODRIGUES

Elas estão na água que corre da garrafa para o copo, nas fibras que se desprendem da roupa durante a lavagem, na poeira que se acumula silenciosamente nos móveis e até na embalagem daquele alimento aquecido às pressas no micro-ondas. Invisíveis a olho nu, os microplásticos são partículas menores que cinco milímetros resultantes da degradação de materiais plásticos ou produzidas intencionalmente para uso industrial e cosmético. Esses pequenos resíduos deixaram de ser apenas um problema ambiental para ocupar, cada vez mais, espaço em uma discussão urgente: o impacto sobre a saúde humana.

Antes a preocupação estava concentrada em oceanos, rios e aterros sanitários, agora a ciência volta os olhos para dentro do próprio corpo. Nos últimos anos, estudos identificaram micro e nano plásticos em tecidos humanos como sangue, pulmões, intestino, fígado, rins, placenta, leite materno, sêmen, testículos e até no cérebro, achados que reforçam o quanto a exposição já faz parte da rotina contemporânea. As principais portas de entrada são a ingestão e a inalação — água engarrafada, alimentos ultraprocessados, frutos do mar,

poeira doméstica, ar urbano e fibras liberadas por tecidos sintéticos estão entre as fontes mais comuns.

“Hoje, sabemos que a exposição é ampla e praticamente inevitável”, explica o clínico geral Lucas Albanaz, diretor clínico do Hospital Santa Lúcia Gama. Segundo ele, embora parte dessas partículas provavelmente seja eliminada pelo organismo por meio de fezes, urina, bile e secreções respiratórias, algumas menores, especialmente os nano plásticos, podem atravessar barreiras biológicas, circular pela corrente sanguínea e se alojar em diferentes tecidos, ainda sem que a ciência saiba exatamente por quanto tempo permanecem ali ou qual carga corporal pode representar risco clínico.

O médico Igor Trotte, especialista em ginecologia endócrina e reprodutiva, explica que ainda não é possível obter uma resposta concreta em relação aos danos a curto, médio e longo prazos nos seres humanos, mas estudos laboratoriais e observacionais apontam associações entre a presença de microplásticos e processos inflamatórios, estresse oxidativo, alterações hormonais, disfunções metabólicas, impactos reprodutivos e até eventos cardiovasculares.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeleg Negromonte**

Você não vê, cons

O QUE SÃO MICROPLÁSTICOS?

- São pequenas partículas de plástico, com 5 milímetros ou menos de diâmetro, invisíveis ou mal visíveis a olho nu. Quando menores, em escala nanométrica, são chamados de nanoplásticos.

DE ONDE VÊM?

- Da fragmentação de plásticos maiores, como garrafas, sacolas, embalagens, pneus, tintas, tecidos sintéticos ou de partículas fabricadas intencionalmente, como algumas usadas em cosméticos, produtos industriais e abrasivos. A degradação ocorre por luz solar, calor, atrito, lavagem, uso repetido e descarte ambiental.

COMO ENTRAM NO ORGANISMO?

- As principais vias são ingestão e inalação, como em água, alimentos, sal, frutos do mar, ultraprocessados, poeira doméstica, ar urbano, fibras têxteis e contato de alimentos com embalagens plásticas. A absorção pela pele parece ser menos relevante, embora ainda estudada. Partículas menores, especialmente nanoplásticos, têm maior chance de atravessar barreiras biológicas.

FONTES COTIDIANAS DE MICROPLÁSTICOS

- Garrafas plásticas
- Potes
- Embalagens
- Copos descartáveis
- Tábuas de corte plásticas
- Saquinhos de chá plásticos
- Utensílios riscados
- Roupas sintéticas, como poliéster, nylon e acrílico
- Carpetes
- Produtos de higiene e beleza
- Poeira doméstica

COMO EVITAR OU REDUZIR A EXPOSIÇÃO

Na cozinha e na alimentação:

- **Evite plásticos quentes:** não aqueça alimentos no micro-ondas em recipientes plásticos.
- **Troque os utensílios:** substitua tábuas de corte, tigelas e espátulas de plástico por opções de madeira, vidro ou aço inoxidável.
- Beba água filtrada.
- **Reduza ultraprocessados:** alimentos embalados em plástico, como comida congelada, têm maior contaminação.
- Evite saquinhos de chá.

Roupas e têxteis:

- **Prefira fibras naturais:** escolha roupas de algodão, lã, seda ou linho, evitando poliéster, nylon e acrílico, que soltam microfibras.
- **Lave sintéticos com cuidado:** lave roupas sintéticas com menos frequência, use água fria e considere sacos de lavagem especiais que retêm fibras.

Produtos de higiene e casa:

- **Evite microesferas:** verifique a composição de esfoliantes e pastas de dente para evitar polietileno (microplásticos);
- **Reduza a poeira:** passe aspirador de pó regularmente, pois a poeira doméstica, frequentemente, contém fibras plásticas de tapetes e móveis.

Hábitos de consumo:

- **Evite descartáveis:** Troque sacolas, canudos e garrafas de plástico por opções reutilizáveis.