

O DIA

Brasileiros são campeões em número de banhos

Dermatologista diz que muito chuveiro e sabonete enfraquecem a proteção da pele

Brasileiros costumam tomar cerca de 12 banhos por semana. O Brasil ficou em primeiro lugar em uma pesquisa que analisou práticas de higiene em 15 países, seguido por Colômbia (dez vezes) e Austrália (oito). O clima e as características físicas pessoais fazem com que seja impossível determinar um número ideal de banhos, segundo Bruna Bravo, coordenadora de Cosmiatria da regional do Rio de Janeiro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. "Isso tem que ser ajustado de acordo com a pessoa. Não existe uma regra. Se não tem uma pele ressecada, nenhuma alergia, nenhuma doença na pele, a frequência é diária. O banho resseca a pele", explica Bruna.

Em dias mais quentes, a recomendação sobe para duas vezes ao dia, para retirar o suor e a oleosidade do corpo. Se a pessoa tiver problemas na pele, no entanto, precisa da orientação de um especialista.

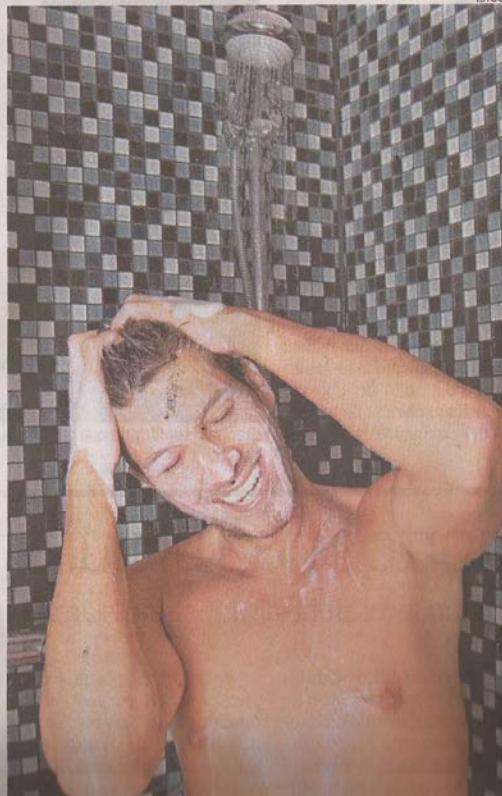
Crianças também precisam de uma atenção especial. "Elas se sujam mais. Tem que ter um cuidado

mais específico", alerta a dermatologista.

Não há, contudo, risco de doenças se a frequência de banho for menor. "É uma questão do próprio cuidado com a limpeza", destaca Bruna. A duração também é importante, principalmente para quem está preocupado com o desperdício de água. "Não tem muito a ver com a quantidade. O banho pode ser muito curto. Entre cinco e 10 minutos é suficiente", garante a médica.

Existe o problema, no entanto, das pessoas que tomam banhos demais. A dermatologia explica que não é possível estabelecer um número máximo por dia, mas alerta que, em casos de exagero, as barreiras de proteção da pele podem ser enfraquecidas.

O estudo mostrou que franceses, norte-americanos e espanhóis costumam tomar um banho por dia. Já na China, no Japão e no Reino Unido a média da população é de aproximadamente cinco banhos por semana. Os dados foram divulgados pelo Instituto Euromonitor, que ouviu 6.600 pessoas.



No Brasil, média é de 12 banhos por semana. Na China, apenas cinco