

Caminhos do Cuidar - Lavar as mãos

Nos ambientes coletivos é comum que, pela convivência de diversas pessoas, circulem ao mesmo tempo diversos vírus, bactérias, parasitos, fungos eliminados pela respiração, nas fezes, ou que estão temporariamente na pele, unhas, cabelos. Nas escolas de Educação Infantil são frequentes as infecções respiratórias, parasitoses, gastroenterites ou dermatoses prevalentes nessa faixa etária. A transmissão desses agentes, na maioria microscópicos, ou seja, invisíveis a olho nu, pode ser por via respiratória, pelas fezes ou fecal-oral, pelo contato direto com a pele e anexos dependendo do tipo de doença. Também podemos ter transmissão de doenças por alimentos contaminados e por isso são recomendadas rigorosas medidas de higiene no preparo e distribuição de alimentos.

Um veículo importante para o transporte dos vírus, bactérias e parasitos são **as mãos**, pois elas tocam tudo e todos, e podem conter, mesmo quando aparentemente limpas, vários micróbios. Denominamos veículo, pois elas tanto podem levar do nariz, da mucosa da boca, do genital, da própria pele, para uma superfície do brinquedo, das mesas e até para torneiras e pias onde as lavamos.

Da mesma forma as mãos podem levar esses micróbios e parasitas no outro sentido, das superfícies para o corpo de outra pessoa vulnerável. Pesquisas em creches americanas mostraram que o parasita *Giardia Lamblia* estava presente em maior número em mãos de crianças e educadores, brinquedos, superfícies de mesas, pias e torneiras.

Da mesma forma sabemos hoje que o vírus que causa a doença Covid19 foi encontrado em diversas superfícies tocadas pelas pessoas. Assim uma medida muito importante de prevenção de todas as doenças transmissíveis é a **higiene correta e frequente das mãos**.

O que a atual pandemia nos mostrou é que além das orientações e respeito às normas de higienização dos ambientes é fundamental que **cada pessoa** invista na redução do principal vetor de contaminação: as suas próprias mãos, que podem trazer a doença para si mesmo e para as outras pessoas com quem tem contato. É uma questão de **Educação para a Saúde aprender a utilizar os procedimentos adequados na lavagem de mãos**, hábito que pode ser incentivado desde o berçário e que se incorporado tem valor para a vida toda.

A equipe escolar, os familiares e as crianças precisam aprender como higienizar as mãos e realizá-la de forma sistemática. Este conteúdo, de fundamental importância, precisa ser abordado com muita ênfase na formação da equipe que para isso, pode contar com um profissional da saúde convidado. Saber como realizar os procedimentos e quando incluir esta ação em seu cotidiano exige dedicação dos gestores, supervisão constante e retomar o conteúdo com regularidade e a cada ano.

Ao chegar à escola toda a comunidade escolar precisa ter como hábito lavar as mãos como uma primeira atitude de proteção, seja os funcionários, familiares que levam as crianças até as suas salas, as crianças .

Cartazes com os procedimentos, próximo aos lavatórios, ajudam muito a lembrar.

Procedimentos de lavagem das mãos

1. Abrir a torneira e umedecer as mãos.
2. Fechar a torneira.
3. Colocar o sabonete líquido na mão.
4. Atritar as mãos de forma a fazer bastante espuma.
5. Ensaboar as mãos e friccionar por aproximadamente 20 segundos em todas as suas faces: palmas, dorso, espaços interdigitais, dedo polegar, articulações, unhas e extremidades dos dedos, punhos .
6. Ensaboar a torneira, e abri-la , enxaguar as mãos e a torneira, fechar a torneira.
7. Enxugar as mãos com papel-toalha descartável de boa qualidade descartar o papel toalha em uma lixeira de pedal.
8. Sair do banheiro cuidando para não colocar as mãos limpas na maçaneta e ou chave. Usar outra folha de papel toalha se necessário para essa operação.

Orientação para a higienização das mãos dos adultos

Lavar as mãos ao chegar à unidade, ao voltar do almoço ou interromper o trabalho e antes de sair. Depois de usar o banheiro. Antes de colocar e após retirar luvas descartáveis; depois de fumar ou mascar chicletes; depois de pegar em dinheiro. Ao entrar em contato com secreções: saliva, secreção nasal, vômito, fezes, urina ou sangue, bem como equipamentos e roupas contaminadas.

Os profissionais da escola devem usar as unhas curtas e lixadas, sem anéis, pulseira evitando alojar bactérias e micro organismos.

Retirar a cutícula e esmaltar as unhas não é proibido, mas leve em consideração que a cutícula protege a unha, é uma pele grossa que impede a entrada de sujeiras e bactérias que podem se infiltrar e atingir a matriz ungueal parte mais importante, onde dá origem a unha.

Os professores precisam lavar as mãos antes e após: trocar, banhar, ajudar a criança se limpar e acompanhar ao banheiro e ao limpar a coriza das crianças, - após a troca é importante lavar inclusive os antebraços. Ao manipular penicos, chupetas, bicos, mamadeiras; antes e depois de servir alimentos.

A equipe de apoio lava as mãos, o usar equipamentos e materiais de limpeza; ao remover lixo e outros resíduos; ao tocar em caixas, sacarias e garrafas; ao manipular alimentos não higienizados

ou crus; antes de tocar em utensílios higienizados; ao manipular penicos, chupetas, bicos, mamadeiras; antes de preparar ou servir alimentos.

E as Crianças ?

Com as crianças, ensinar a lavagem das mãos adequadamente faz parte da ação educativa, o objetivo é exercitar os procedimentos e construir o hábito de lavar as mãos promovendo a autonomia progressiva conforme a etapa de desenvolvimento.

As crianças aprendem a lavar as mãos no contexto real e não em aulas expositivas, longe da torneira, da água e do sabão. Assim é preciso que o professor organize o grupo conforme a quantidade de torneiras disponíveis para que não haja tumulto ou filas, possibilitando o acompanhamento das crianças.

Objetivos e considerações para cada etapa:

Bebês de até 1 ano: O educador, orienta a família a lavar a mão da criança junto com a sua assim que chegar à escola . O educador lava as mãos da criança depois da troca; antes e depois das refeições; das atividades na área externa e das atividades de arte. Se perceber que a criança usa muitos objetos na boca ou coloca a mão no nariz, olhos e na boca com frequência, deve lavar com também com maior frequência. Paninhos umedecidos são anti-higiênicos e não substituem a lavagem de mãos com água e sabão.

Crianças entre 1 e 3 anos: o objetivo é criar o hábito de lavar as mãos sempre que usar o banheiro, na volta do parque, depois das atividades de artes, depois de assoar o nariz, antes e depois das refeições e experimentar a sensação de ensaboar as mãos, aprender a abrir e fechar a torneira, exercitar alguns passos da higienização acompanhada do professor, aprender a secar as mãos e descartar o papel ou colocar a toalha no local a ela destinado.

Crianças a partir de 3 anos e meio : Aprender a lavar as mãos seguindo os passos corretos nas mesmas situações acima.

A partir dos 6 anos se espera que as crianças tenham internalizados todos os procedimentos e os realizem com autonomia.

Materiais e condições de infraestrutura

Para promover a lavagem das mãos é necessário que a unidade disponibilize: água corrente, sabonete líquido, toalhas de papel .De nada adianta realizar os procedimentos e depois secar as mãos em uma toalha de uso coletivo que pode ser uma nova fonte de contaminação, ou batendo a mão na roupa. As torneiras e pias precisam ser higienizadas com frequência, pois estão entre as principais fontes de proliferação de bactérias.

O número de lavatórios disponíveis nos banheiros recomendado pela norma técnica de edificação de centros de Educação Infantil é de 1 lavatório para cada 20 crianças .

Nos banheiros, a autonomia das crianças vai estar relacionada à adaptação dos equipamentos às suas proporções e alcance; reservar especial atenção com a prevenção de acidentes, utilizando piso antiderrapante, principalmente próximo às áreas do chuveiro, lavatórios e cantos arredondados nos equipamentos. (Parâmetros de infraestrutura – MEC -2006).

Texto adaptado do Guia Cuidados de Saúde e Bem Estar
(<https://avisala.org.br/index.php/biblioteca-2/>) pela equipe do Caminhos do Cuidar para uso no Programa – agosto/2020

Indicações complementares :

Duvida do poder de lavar as mãos? Então veja esse vídeo que usa a luz ultravioleta para mostrar os germes...
#BBCCurtas

<https://www.facebook.com/watch/?v=507574353520796&extid=aiBHmORravCwnCWI>

Assista com sua equipe a aula da Elza Corsi sobre lavagem de mãos e levante as dúvidas e comentários para respondermos .

<https://www.youtube.com/watch?v=78qAJ2xk1pE>

Conheça um texto do Dr. Drauzio Varella sobre o assunto que pode ser um mobilizador inicial das discussões:

<https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/lavai-as-maos-artigo/>

Você sabia quem, quando e como foi descoberta a importância da lavagem de mãos para promover a saúde e prevenir doenças ?

Leia esta história bem interessante :

Ignaz Semmelweis, o médico internado em manicômio por insistir na importância de se lavarem as mãos

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-49817726>

Para ajudar a sua equipe para que lembre os procedimentos corretos de lavar as mãos, **um cartaz é bem oportuno** quando colocado um próximo ao lavatório . Selecionamos um que consideramos o melhor, pois mostra que tanto para água e sabão, como para álcool em gel os procedimentos são os mesmos . Olhe na sala de estudos. É só salvar e imprimir. Se plastificar aguenta mais tempo.

Temos uma parceria com o **Programa Vamos Brincar ! da Sésamo** e construímos um material para ser enviado as famílias sobre lavar as mãos que pode ser disseminado à vontade. Está na sala de estudos . Pode ser enviada por e-mail ou impressa . Os pais costumam recortar os procedimentos para deixar próximo ao lavatório. Conheça o blog do programa

<https://sesamo.vamosbrincar.org/blog/index.php?userid=2>

Aprender Juntos

Ainda para favorecer a **experiência em casa** , junto com o Itaú Social desenvolvemos um material, que se destina às famílias e aos profissionais da Educação Infantil. Contém propostas para a realização de atividades que apoiam a convivência familiar e proporcionam o entendimento das diferentes formas de pensar, construir conhecimentos e se expressar das crianças pequenas.

Pode ser enviado pelo whatsapp

<https://avisala.org.br/index.php/aprender-juntos/>

Lavar as Mãos – famílias

<https://avisala.org.br/wp-content/uploads/2020/07/Sa%C3%BAde-desde-sempre-Uma-m%C3%A3o-lava-a-outra-F.pdf>

Lavar as Mãos – professores

<https://avisala.org.br/wp-content/uploads/2020/07/Sa%C3%BAde-desde-sempre-Uma-m%C3%A3o-lava-a-outra-P.pdf>