

Lavar as mãos é um hábito simples que pode salvar vidas!

Em 2014 vamos realizar uma atividade especial nas comunidades para ajudar as famílias a ter o hábito de lavar as mãos da forma correta e nos momentos certos.

Nossa proposta é realizar o programa “Mudança de Hábitos”, que vamos explicar a seguir.

1. Um fato da vida que nos faz pensar

Lucas é uma criança de 10 anos, muito ativa e alegre. Ele vai à escola todas as manhãs e brinca com seus amigos durante a tarde. Porém, desde ontem, ele está de cama, abatido e com febre. Dona Ana, mãe de Lucas, percebeu que ele vai ao banheiro com frequência e suas fezes estão aguadas.

O médico do posto de saúde o examinou e constatou que Lucas está com diarreia. O médico explicou para Dona Ana que a diarreia foi provocada por uma infecção por bactérias e perguntou se Lucas lava as mãos com água e sabonete antes de comer e após ir ao banheiro. Dona Ana comentou que sua família não tem o hábito de lavar as mãos e o médico entendeu o porquê da doença.

1.1 Para Refletir

Vocês acham que o fato da família de Dona Ana não ter o hábito de lavar as mãos com sabonete pode ter causado a doença de Lucas?

Como a lavagem das mãos pode proteger contra doenças?

O que é preciso fazer para que todas as famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança tenham a colher medida e saibam fazer o soro caseiro para as crianças com diarreia?

2. Lavar as Mãos: um hábito simples, econômico e que pode salvar milhares de vidas

De acordo com dados do UNICEF, todos os anos, doenças como diarreia e infecções respiratórias causam a morte de mais de 2 milhões de crianças menores de 5 anos no mundo. Boa parte dessas mortes precoces poderia ser evitada por meio do simples hábito de lavar as mãos com água e sabonete, especialmente após usar o banheiro e antes de tocar nos alimentos. Esta prática ajuda a reduzir em mais de 42% os casos de diarreia e em quase 25% os casos de infecções respiratórias. Além disso, a lavagem das mãos com sabonete é uma das principais recomendações para impedir a propagação do vírus da gripe A H1N1.

A maioria das doenças infecciosas é causada por micro-organismos que invadem o corpo e se multiplicam. Nossas mãos entram em contato com estes micro-organismos todo o tempo: ao tocar na maçaneta da porta ou no corrimão da escada, ao apertar a mão de um colega que espirrou e abafou o espirro com a mão etc. Se levamos as mãos sujas aos olhos, boca, nariz ou à pele ferida, estamos introduzindo bactérias em nosso corpo, que podem causar doenças como diarreia, infecções respiratórias e erupções de pele.

Por isso, lavar as mãos com água e sabonete ajuda a remover essas bactérias e previne contra doenças. Um estudo demonstrou que o hábito de lavar as mãos em 5 ocasiões durante o dia (antes do café da manhã, do almoço e do jantar, ao chegar em casa e após usar o banheiro) diminuiu em 25% as ocorrências de diarreia e em 40% as abstenções na escola.

O hábito de lavar as mãos da maneira certa e nos momentos corretos ainda não faz parte da rotina das famílias brasileiras. A pesquisa "Hábitos de Lavagem de Mãos no Brasil" realizada pelo IBOPE Inteligência em 2010 mostrou que 1/3 das mães brasileiras não acha que lavar as mãos seja uma ação de boas maneiras. Apenas 25% das entrevistadas afirmam se importar em garantir que seus filhos lavem as mãos com sabonete depois de ir ao banheiro.

Por isso, Lifebuoy e a Pastoral da Criança desenvolveram um programa de mudança de hábitos que convida as crianças para abraçar o saudável hábito de lavar as mãos. O programa tem a duração de 21 dias e consiste em realizar atividades alegres sobre lavar as mãos para as crianças cada dia. Com esse hábito, as crianças estarão mais protegidas contra doenças para crescer fortes e saudáveis.

3. O programa de mudança de hábitos

A apostila educativa sobre bons hábitos de higiene ensina as crianças o correto e saudável hábito de lavar as mãos:

- Lavar as mãos com água e sabonete,
- Lavar as mãos nos 5 principais momentos do dia: antes do café da manhã, do almoço e do jantar, ao chegar em casa e após usar o banheiro.

Na entrega de um exemplar da apostila para cada família, convidamos os líderes da Pastoral da Criança para seguir os 5 passos do programa:

- 1) Consciência
- 2) Simplicidade
- 3) Comprometimento
- 4) Repetição
- 5) Homenagem

Vamos entender melhor o objetivo, as atividades e quando usar cada passo:

3.1 Consciência

Durante a Celebração da Vida chame as crianças e explique para elas que existem germes e bactérias nas mãos e que eles podem causar doenças. Por isso, é preciso lavar as mãos com água e sabonete, para combater os germes e se proteger contra doenças.

O líder ou o brinquedista pode realizar uma atividade com um carimbo durante a Celebração da Vida. Veja como fazer:

- O brinquedista carimba ou desenha na mão das crianças uma bactéria no início da Celebração da Vida.
- Durante a Celebração da Vida o brinquedista pergunta “o bichinho ainda está na sua mão?” e a criança responde “sim”.
- No final da Celebração da Vida, as crianças lavam as mãos com água e sabonete, removendo a tinta. Então o brinquedista pergunta “e agora, o bichinho ainda está na sua mão?” e as crianças respondem “não”.
- O brinquedista explica então que as mãos só ficam realmente limpas quando lavamos com água e sabonete. E isso é importante para combater germes e bactérias (os “bichinhos”) que podem causar doenças.
- O brinquedista também explica que é importante lavar as mãos nos 5 momentos principais do dia: antes do café da manhã, do almoço e do jantar, ao chegar em casa e após usar o banheiro

Com esta atividade despertaremos nas crianças a consciência da necessidade de lavar as mãos corretamente e adquirir melhores hábitos de higiene.

3.2 Simplicidade

Este é o momento de entregar a apostila de um jeito que as crianças (e as mães e pais) percebam que a mudança de hábitos é simples. Veja como pode ser feito:

- Apresente a apostila de 21 dias para as famílias.
- Explique que a apostila possui 21 atividades interessantes e que os pais devem fazer 1 atividade por dia com os filhos. A ideia é lembrar todos os dias o gesto de lavar as mãos com sabonete nos 5 principais momentos.
- Entregue 1 apostila para cada criança.

3.3 Comprometimento

Durante a entrega da apostila orientamos que seja feita uma pergunta para as crianças para ouvir delas o comprometimento de realizar o programa durante 21 dias. Este é o tempo necessário para transformar um ato em hábito. O ato acontece às vezes. O hábito é um gesto que se repete. Segue uma sugestão para escutar o comprometimento das crianças:

- O brinquedista pergunta às crianças: “Quem vai brincar com a Apostila todos os dias levanta a mão?”
- As crianças levantam a mão e respondem “eu”
- Então o brinquedista fala que no próximo dia da Celebração da Vida vai homenagear as crianças que cumprirem todas as brincadeiras ao longo de 21 dias.

3.4 Repetição

Pesquisas comprovam que um novo ato se torna um hábito se for repetido durante 21 dias. Por isso, nas Visitas Domiciliares, após a entrega das apostilas, os líderes da Pastoral da Criança podem verificar se as famílias estão realizando as atividades da apostila diariamente.

Avise os pais que tem um questionário na última página da apostila para preencher depois de finalizar as atividades da apostila. As respostas do questionário podem ser entregues na próxima Celebração da Vida.

3.5 Homenagem

Na Celebração da Vida seguinte à entrega da apostila é dia de parabenizar as crianças que participaram do programa.

O líder da Pastoral da Criança recebe o questionário da última página da apostila preenchido como uma comprovação de que as crianças participaram do programa e parabeniza a família. Quem esqueceu pode trazer outro dia.

Então, o líder coloca no peito de cada criança um adesivo com a frase “Parabéns! Esta comunidade sabe se proteger contra doenças” e todos batem palmas para as crianças.

RECADOS FINAIS

Prezadas Coordenações e líderes da Pastoral da Criança, ao ensinar o saudável hábito de lavar as mãos às famílias, contribuímos com a saúde e a redução da mortalidade infantil. Os materiais para o programa hábitos saudáveis são:

- 1 apostila para cada criança.
- 1 adesivo para cada criança.
- 1 carimbo com tinta para cada líder ou brinquedista.
- 1 sabonete para cada celebração da vida.

Lembrete do passo a passo do programa:

- 1) **Consciência:** atividade educativa com crianças na celebração da vida.
- 2) **Simplicidade:** apresentação da apostila e do programa de mudança de hábitos.
- 3) **Comprometimento:** engajamento das crianças com os 21 dias do programa.
- 4) **Repetição:** checar se as crianças estão realizando o programa na visita domiciliar.
- 5) **Homenagem:** parabenizar as crianças e as famílias por participarem do programa na Celebração da Vida.

Nossa orientação é que sejam realizados todos os passos do programa. Assim conseguiremos transformar o ato de lavar as mãos em um hábito frequente e enraizado nas crianças! **Bom trabalho!**

Este informativo é dirigido às Equipes de Coordenação da Pastoral da Criança.

Se tiver alguma sugestão de tema ou dúvida, escreva para:

Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

Rua Jacarezinho, 1691 • Curitiba – PR • 80810-900

Fone: (41) 2105 0250 • Fax: (41) 2105-0299 • E-mail: pastcri@pastoraldacrianca.org.br