

DICAS

nº 49
Setembro 2011



Da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança às Coordenações de Ramo, Setor, Área, Núcleo, Grandes Metrôpoles e Estadual.

Lavar as mãos: gesto simples que pode salvar vidas

No dia 15 de outubro é comemorado o Dia Mundial de Lavar as Mãos! A data, lançada em 2008, destaca o hábito de higiene das mãos em diversos países, e tem o apoio de governos, instituições internacionais, organizações e empresas privadas. No Brasil, a Pastoral da Criança, em parceria com a marca de sabonete antibacteriano Lifebuoy, da Unilever, promove este Dia Mundial nas comunidades onde atua.

Vamos aproveitar esta oportunidade para trazer mais informações sobre o ato de lavar as mãos. Elas podem ser apresentadas nas reuniões de celebração da vida, nas visitas domiciliares e em outros momentos. Saber mais sobre a higiene das mãos contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Lavar as mãos evita doenças

De acordo com dados do Unicef de 2009, todos os anos as doenças diarreicas e infecções respiratórias agudas, como a pneumonia, causam a morte de mais de 3,5 milhões de crianças menores de 5 anos em todo o mundo. No Brasil, as diarreias estão entre as principais causas de internamentos de crianças com menos de 5 anos de idade.

Felizmente, o Brasil é um dos países que mais reduziu a mortalidade infantil: de 69,12 óbitos por mil nascidos vivos, em 1980, para 19,88, em 2010, segundo dados da Revista *The Lancet*, em seu estudo Saúde no Brasil (2011). Na Pastoral da Criança a taxa de mortalidade infantil em 2010 foi de 9,5 por mil nascidos vivos.

Uma das razões da significativa redução da mortalidade infantil, entre as crianças atendidas pela Pastoral da Criança, é o trabalho solidário e contínuo de milhares de voluntários na promoção de ações básicas de saúde. Dentre elas, salienta-se a campanha de incentivo à utilização do soro caseiro, uma das mais conhecidas e bem sucedidas campanhas. Veja o que diz o Guia do Líder nas páginas 204 a 207 sobre o assunto.

O grande desafio para a continuidade e o avanço na diminuição da mortalidade infantil é o combate às causas de mortes infantis. As afecções perinatais são as principais causas. Essas afecções são doenças relacionadas com problemas do bebê para respirar e complicações de saúde antes, durante e logo após o parto, normalmente causados por gestação de curta duração, baixo peso e infecções.

O perigo maior acontece nos primeiros 28 dias de vida. Como sabemos, o pré-natal e os cuidados durante a gravidez que envolvem a gestante e a criança previnem as mortes no primeiro mês de vida. Além das afecções, existem as doenças relacionadas com o aparelho respiratório do bebê e as infecções intestinais (como as diarreias).

Parte significativa das mortes e internamentos que acontecem anualmente poderiam ser evitados com dois ingredientes simples: água e sabão. Lavar as mãos, especialmente após usar o banheiro e antes de comer e preparar os alimentos, ajuda a reduzir em mais de 42%¹ os casos de doenças diarreicas, e em quase 25%² os casos de infecções respiratórias. Além disso, a lavagem das mãos com sabão é uma das principais recomendações para impedir a propagação dos vírus que causam gripes.

1 A. Curtis V, Caimcross S. Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: a systematic review. *Lancet Infectious Diseases*. 2003, p. 81

2 Ensink J. Health impact of handwashing with soap. WELL Factsheets. London; 2004.

Mortalidade na Infância

Dentre as razões para a mortalidade das crianças menores de 5 anos estão a falta de acesso à informação e ao serviço público de saúde preventiva. O desconhecimento sobre os primeiros sintomas de cada enfermidade, ou de medidas de prevenção, também limita a capacidade dos pais e responsáveis pelas crianças na busca de ajuda a tempo. No Brasil, as regiões mais acometidas por esses problemas são Norte e Nordeste que, entre 2000 e 2007, foram responsáveis por mais de metade dos óbitos entre crianças menores de um ano, segundo o Ministério da Saúde.

O caminho das bactérias para chegar ao nosso corpo

Transportamos em nossas mãos milhões de micróbios, em sua maioria, inofensivos. Algumas das bactérias e germes podem causar doenças. Uma das bactérias que causa a diarreia, por exemplo, sobrevive até 90 minutos quando exposta ao ar livre, inclusive em nossas mãos.

Esses germes se reproduzem em diversos locais: no ônibus, no parque, na escola e até mesmo em nossa casa. Eles são parte do cotidiano e fazem diversos caminhos até chegar às nossas mãos e corpo. Muitos germes conseguem resistir ao calor, frio e falta de oxigênio.

Na pesquisa Hábitos de Lavagem de Mãos encomendada por Lifebuoy em 2010, o IBOPE foi às ruas para verificar, nas mãos de crianças de 4 a 12 anos, a presença de bactérias que podem causar, por exemplo, diarreia e vômitos. O resultado foi surpreendente: 65% das crianças tinham bactérias de fezes presentes em suas mãos. Com o hábito de ensinar a lavar as mãos das crianças antes do lanche no dia da celebração da vida podemos prevenir muitas doenças.

Como nos proteger?

O principal método para combater infecções e contaminações por germes e bactérias é a lavagem completa das mãos com sabão ou sabonete. Geralmente são necessários por volta de meio minuto para se lavar corretamente as palmas, os dedos e o dorso da mão, entre os dedos e a parte de baixo das unhas (Veja os cinco passos para lavar as mãos).

O uso do sabão elimina a gordura e a sujeira que contém a maioria dos germes, além de deixar as mãos com um cheiro agradável – o que cria um incentivo para seu uso.

Se nos esquecermos de lavar as mãos, ou não fazermos isso de maneira adequada, podemos disseminar germes e transmiti-los a outras pessoas pelo toque direto ou de objetos. Também podemos nos auto contaminar quando tocamos nossos olhos, nariz, boca ou ferimentos sem lavar as mãos.

Os cinco passos para lavar as mãos



1. Molhe as mãos e passe sabão;



2. Esfregue bem devagar as palmas e as costas das mãos;



3. Esfregue também entre os dedos e embaixo das unhas;



4. Enxágue as mãos;



5. Seque as mãos com uma toalha limpa.

**Lembre-se que a água deve ser usada de modo consciente.
Feche a torneira enquanto ensaboa suas mãos.**

Discussão no grupo

Lavar as mãos com sabão ou sabonete deve fazer parte do nosso dia a dia. Entretanto, isso nem sempre acontece, mesmo que na maioria dos lares brasileiros exista sabonete. Para debater:

- Como podemos contribuir para que as pessoas lavem as mãos corretamente e com mais frequência?
- Quais iniciativas ajudam as crianças a saber mais sobre lavar as mãos?
- Como podemos nos organizar para ensinar a lavar as mãos no dia da celebração da vida?
- Que ações os líderes e coordenações da Pastoral da Criança consideram possíveis de serem realizadas para mobilizar as famílias e comunidades?

Crianças são agentes de mudança

Um estudo feito por Lifebuoy e o Unicef em áreas rurais de Uganda, na África, demonstrou que as crianças também podem influenciar o comportamento dos pais, como agentes de mudança. A pesquisa demonstrou evidências efetivas de que as crianças podem influenciar as atitudes dos adultos que cuidam delas em casa, ajudando a promover, por exemplo, o hábito de lavar as mãos com água e sabonete.

DICAS é um informativo técnico 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) 2105-0201 • E-mail: pastcri@pastoraldacrianca.org.br