



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Irmã Regina Reinaldin – Campanha Lavar as mãos

Lavar as mãos é uma prática do dia a dia e, com esta campanha, podemos fazer uma transformação não só na nossa família, mas em nossa comunidade.

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.



**ENTREVISTA COM: Regina Reinaldin, enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

**Crescemos ouvindo os pais dizerem: “vai lavar as mãos”. Por que devemos lavar as mãos várias vezes ao dia?**

As mãos estão diretamente envolvidas em praticamente todas as atividades que realizamos ao longo do dia. Higienizar as mãos é uma ação importante e deve ser feita de forma correta, pois os vírus e as bactérias estão presentes em toda a parte, principalmente nas mãos e são responsáveis pela transmissão de doenças.

## **Qual é o jeito correto de lavar as mãos?**

Primeiro, molhe as mãos com água limpa e coloque sabão. Em seguida, esfregue uma mão na outra. Esfregue também as costas das mãos, os pulsos, os dedos e entre os dedos. Não esqueça de esfregar também as unhas. Enxágue bem para retirar todo o sabão e seque com uma toalha limpa ou papel toalha. Você vai gastar uns 20 segundos para lavar bem as mãos.

## **Quando devemos lavar as mãos?**

Devemos lavar as mãos antes de preparar a comida ou de comer; antes de tratar um ferimento ou ajudar alguém doente; antes de pegar o bebê no colo ou de cuidar do bebê e antes de dar de mamar. Devemos lavar as mãos também depois de ir ao banheiro, depois de ajudar crianças ou idosos a usar o banheiro, depois de assoar o nariz, espirrar ou tossir. Devemos lavar as mãos antes de manipular alimentos, depois de mexer no lixo, de ajudar alguém doente, de trocar fraldas, de tocar em animais ou limpar as suas fezes, depois de praticar esportes e, principalmente, depois de utilizar o transporte público.

## **E quando não tem água e sabão, o álcool em gel resolve?**

Geralmente, a lavagem das mãos com água e sabão ou álcool em gel, quando feita de maneira correta é muito eficaz para eliminar a maioria dos vírus e bactérias. O álcool em gel é mais conveniente quando você está fora de casa. A pandemia do novo Coronavírus nos ensinou que o álcool em gel ajuda muito na proteção contra esse vírus e contra a maior parte dos germes.

## **Quais são as principais doenças associadas à falta de higiene das mãos?**

Diarreias, vômitos e doenças como gripes, resfriados, hepatites, verminoses, Covid-19 e alguns tipos de meningite. Em certas situações é preciso internar o paciente para poder curá-lo. Em outras circunstâncias, a doença pode levar à morte. Lavar as mãos é um gesto simples de cuidado conosco e com os outros.

## **Tem muitos adultos que, infelizmente, não criaram o hábito de lavar as mãos quando eram crianças. Como fazer para que as crianças criem o hábito de lavar as mãos com frequência?**

Os cuidados com a higiene precisam ser ensinados e repetidos com paciência para a criança para que essa ação se torne um hábito. Como as pessoas não enxergam os germes nas mãos, elas tendem a pensar que estão limpas. Com isso, dispensam a lavagem das mãos. Mas as mãos limpas, às vezes, não estão tão limpas assim.

## **Por que e como a Pastoral da Criança realiza de forma permanente a Campanha Lavar as mãos?**

Lavar as mãos é uma prática do dia a dia e com esta Campanha podemos fazer uma transformação não só na nossa família, mas na nossa comunidade. A higiene deve ser um hábito de todos. Os maiores focos de doenças estão relacionados com a exposição a ambientes sujos, com lixo e esgoto a céu aberto e ao contato com animais.

## **Como a conscientização sobre o hábito de lavar as mãos ajuda a melhorar as condições de vida das crianças?**

Nós dependemos cada vez mais da responsabilidade de todos em relação à higiene, principalmente, das mãos. Você que está me escutando, oriente seus familiares, vizinhos e amigos, para esse cuidado fundamental para a saúde que é lavar as mãos com frequência. E não esqueça também de orientar as pessoas que a água deve ser usada de modo consciente. Temos que lutar contra o desperdício. Assim, devemos fechar a torneira da água enquanto ensaboamos as mãos.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

**O que a senhora gostaria de comentar sobre a “Campanha: Lavar as mãos”, promovida pela Pastoral da Criança?**

A higiene das mãos é considerada a medida mais simples e eficaz no controle de infecções e doenças. Há muitos anos, lá na Europa, havia um grande hospital onde os médicos realizavam partos sem lavar as mãos. Muitas mães morriam por infecção durante o parto, até que um médico descobriu que, lavando as mãos, não acontecia mais infecção e evitava a morte de mães. E todos os médicos nos hospitais passaram a lavar as mãos. Lavar as mãos pode reduzir pela metade a contaminação por bichinhos, chamados vírus e bactérias, que causam doenças como gripes, resfriados, conjuntivites, pneumonias e diarreias. Vimos como “lavar as mãos” é um forte aliado contra o Coronavírus. Há muitos anos a Pastoral da Criança divulga a “Campanha lavar as mãos”, para salvar vidas. Os adultos têm muito mais resistência, dão desculpas e demoram para se conscientizar. As crianças aprendem logo esse hábito. Com as mãos limpas, evitamos transmitir doenças aos outros. E lavar as mãos é uma demonstração de amor e respeito pelas pessoas.

**(TESTEMUNHO) Irmã Ana Soares, Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do estado de Goiás.**

**Como vocês orientam as famílias sobre a importância de lavar as mãos?**

É muito importante as crianças lavarem as mãos porque elas vão ajudando também a eliminar as pequenas bactérias ou as grandes bactérias das mãos e esse hábito também vai estimular a limpeza em geral. Então nós da Pastoral da Criança incentivamos a lavagem das mãos. E aí orientamos sobre o uso correto de lavar as mãos. Fazemos isso durante as visitas domiciliares. Quando a criança vai se alimentar, pegar o alimento, lavar as mãos. Ao usar o banheiro, lavar as mãos. Quando a criança termina de brincar, lavar as mãos. Lavar sempre as mãos.