



Porque lavar as mãos?

Lavar as mãos é um ato muito simples e que todos conhecem bem. Desde cedo, se ensina que as mãos devem ser lavadas antes e depois das refeições, após usar o vaso sanitário ou de brincar, ao chegar e casa. E para lavar as mãos elas não precisam estar visivelmente sujas. Quando estas atitudes não são assumidas, ocorre o risco de as crianças se contaminarem com germes, sendo que muitos podem causar doenças e até serem transmitidos para outros.

Os microrganismos que comprometem a saúde humana são, geralmente, chamados de germes e podem ser bactérias, fungos ou vírus. Os germes são os responsáveis por infecções respiratórias e gastrointestinais, por exemplo, e estão presentes nas superfícies em geral, em alimentos, água, animais, utensílios, objetos de uso pessoal e, principalmente, no ser humano, o maior transmissor de germes, pois está sempre em movimento. Desta forma, os microrganismos podem ser transferidos de pessoa para pessoa ou de uma fonte a uma pessoa, por contato direto ou indireto. A transferência de germes de uma superfície para uma pessoa é o que chamamos de contaminação cruzada, a grande responsável por doenças no mundo.

Em casa e na escola, lavar as mãos pode prevenir que doenças infecciosas passem de um membro do grupo social para outro e, algumas vezes, para a comunidade. Isso ocorre quando alguém não lava as mãos após ir ao banheiro e toca os objetos ou a comida; quando alimentos crus, como carne, contaminam as mãos e, então, os germes podem ser transferidos destas mãos não lavadas para outros alimentos, como saladas. Germes que causam resfriado, infecção nos olhos e outras doenças podem se espalhar para as mãos quando as crianças assoam o nariz, tosem ou coçam os olhos e, então, as mãos não lavadas podem transmiti-los para outros membros da família e amigos.

Mas como lavar as mãos direito? Para garantir que as mãos fiquem limpas de verdade, é preciso seguir alguns passos, certificando-se que a água a ser usada seja tratada e que a lavagem dure entre 15 e 30 segundos para garantir que todas as “dobrinhas” da mão estejam devidamente limpas. Os punhos também devem ser lavados, porém somente após a limpeza das mãos.

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
Molhe as mãos com água	Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos	Esfregue as palmas das mãos, uma na outra	Palma da mão direita do dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	 <p>7</p>
Palma com palma com os dedos entrelaçados	Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados	Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa	Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa
 <p>8</p>	 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
Enxague as mãos com água	Seque as mãos com toalhete descartável	Use o toalhete para fechar a torneira, se esta for de comando manual	Agora as suas mãos estão limpas e seguras

Texto: Zélia Maria Nogueira Britschka, doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da USP e formadora de professores da Letra e Ponto Projetos Educacionais.

Diagramação: Manoel Vitorino Junior

Ilustrações: Estúdio Amarelo

© Letra e Ponto - Todos os direitos reservados