

## AÇÃO

# LAVAR AS MÃOS PARA EVITAR DOENÇAS

## OBJETIVOS

Reconhecer a higiene das mãos como um caminho para evitar a propagação de microrganismos transmissores de doenças.

Conscientizar sobre a importância da lavagem das mãos e o papel da comunidade escolar na criação de hábitos seguros



**Sobre esta ação:** Nesta ação, será abordada a importância da higiene das mãos, onde serão discutidas as razões pelas quais os hábitos de higiene são necessários para a manutenção da saúde.

A coordenação pedagógica da unidade escolar convidará três crianças e/ou adolescentes que tenham interesse em participar da ação e assumir o papel de Monitor(a) do Lavatório. O ideal é que os estudantes tenham entre 6 e 17 anos, sejam dinâmicos, comunicativos e com perfil de liderança.

Após a dinâmica, os estudantes serão nomeados Monitores do Lavatório, e assumirão o compromisso de dar continuidade à ação, promovendo, na sua comunidade escolar, o hábito de lavar as mãos para a prevenção de doenças.

PARCEIRO IMPLEMENTADOR: INICIATIVA:



AVSIBRASIL

unicef 

para cada criança

**Ação:** Lavar as mãos para evitar doenças

**Tema para discussão:** Por que precisamos lavar as mãos várias vezes durante o dia?

**Materiais necessários para a ação:** sabonete líquido, papel toalha, tinta guache, vendas para os olhos, crachá "Lave suas Mãos", e certificado de Monitor(a) do Lavatório.

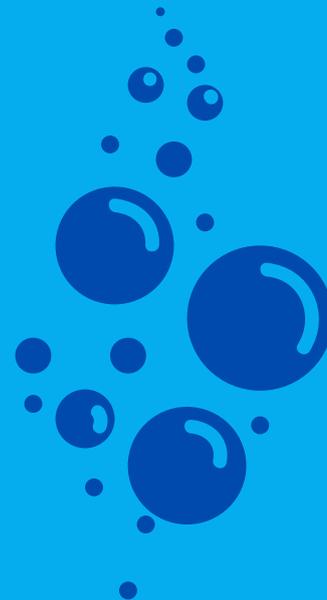
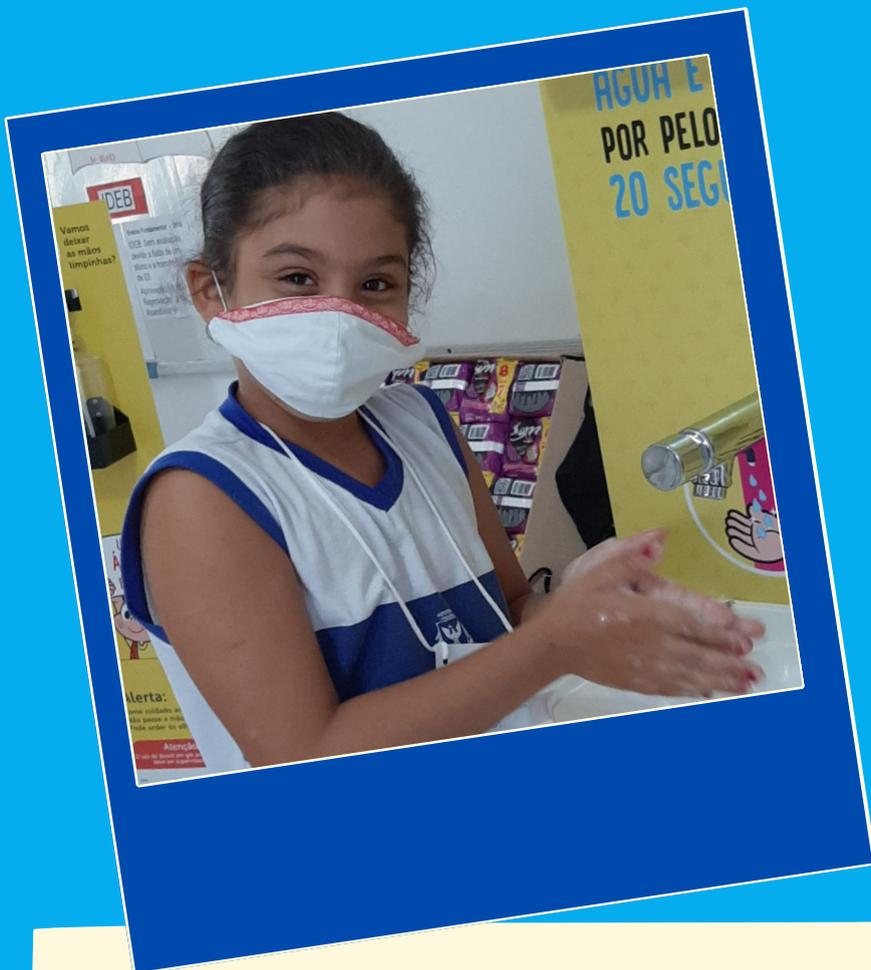


PARCEIRO IMPLEMENTADOR: INICIATIVA:



unicef 

para cada criança



Orientações:

Tempo sugerido: 5 minutos

1 - Comente com os alunos sobre a importância de se manter hábitos saudáveis de higiene, especialmente a higienização das mãos;

2 - Pergunte aos alunos por que precisamos lavar as mãos várias vezes durante o dia?

Deixe que os alunos compartilhem suas opiniões e levantem hipóteses sobre a necessidade de se lavar as mãos várias vezes durante o dia. Não se preocupe em responder aos questionamentos dos alunos, mas em estimulá-los a pensar sobre o tema.

PARCEIRO IMPLEMENTADOR:



AVSI BRASIL

INICIATIVA:



para cada criança

## **Dinâmica:**

*Tempo sugerido: 10 minutos*

Depois da discussão sobre o tema da ação, proponha à turma uma atividade prática de dramatização de “lavar as mãos”.

1 - Com os olhos vendados os alunos devem simular que estão à beira da pia lavando as mãos;

2 - Oriente os alunos neste processo de dramatização utilizando os seguintes comandos:

"Abra as mãos com as palmas para cima para receber o sabonete".

3 - Com os olhos vendados, os alunos receberão um pouco de tinta guache nas mãos como se fosse sabonete líquido.

"Agora esfregue as mãos".

4 - Dê mais ou menos 30 segundos para que esfreguem as mãos, como se estivessem lavando-as.

5 - Depois desse tempo, tire as vendas dos olhos dos alunos para que observem se toda a mão está coberta de tinta.

Observando que se partes das mãos não estão pintadas com a cor da tinta guache é porque faltou esfregá-las melhor.

6 - Comente que é necessário esfregar muito bem todas as partes das mãos, inclusive as pontas dos dedos, unhas e punhos para que as mãos fiquem bem limpas, evitando os microrganismos e possíveis doenças.

Acesse o link a seguir para conhecer um exemplo dessa dinâmica: <https://globoplay.globo.com/v/5743458/>

PARCEIRO IMPLEMENTADOR:



AVSIBRASIL

INICIATIVA:



para cada criança

## **Passo a passo para a correta higienização das mãos:**

*Tempo sugerido: 10 minutos*

Agora, vamos tirar a tinta das mãos!

Junto com os alunos faça o passo a passo para a correta higienização das mãos, utilizando o lavatório, com uma criança/adolescente de cada vez.

Oriente os alunos em cada passo para a correta higienização das mãos com os seguintes comandos:

Passo 1: Molhe as mãos e os pulsos com água

Passo 2: Aplique sabão suficiente para cobrir as mãos e os pulsos molhados

Passo 3: Esfregue todas as superfícies, a palma das mãos, as costas das mãos, entre os dedos, as unhas, a ponta dos dedos na palma das mãos, o polegar e punhos, por pelo menos 20 segundos.

Passo 4: Enxágue abundantemente com água

Passo 5: Seque as mãos com toalha descartável

Assista as orientações de como lavar as mãos corretamente com o médico Dráuzio Varella:

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

Sugestão de música para ser utilizada durante a lavagem das mãos: Palavra Cantada - Uma mão lava a outra (Composição de Arnaldo Antunes):

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

PARCEIRO IMPLEMENTADOR: INICIATIVA:



**unicef**   
para cada criança

## **Solenidade de nomeação do Monitor do Lavatório:**

*Tempo sugerido: 5 minutos*

Após a dinâmica, os estudantes farão um juramento se comprometendo a ser Monitor(a) do Lavatório e a replicar a ação com seus colegas e demais profissionais da escola, promovendo hábitos saudáveis de higienização das mãos.

### **1 - Juramento:**

“Prometo zelar pelo bom funcionamento do lavatório da minha escola, e promover hábitos saudáveis de higienização das mãos para a prevenção de doenças.”

### **2 - Entrega do certificado:**

Certifico que nome do aluno(a) está capacitado para atuar como Monitor(a) do Lavatório promovendo atividades para incentivar a correta higienização das mãos.

### **3 - Entrega do crachá:**

LAVE SUAS MÃOS! Dentro e fora da escola. Evite doenças!

MONITOR(A) DO LAVATÓRIO

PARCEIRO IMPLEMENTADOR:



INICIATIVA:



# Cuidados ao lavar as mãos. Siga os passos!



Aplicar sabonete



Esfregue entre os dedos



Dorso das mãos



Unhas



Punhos



Dedões



Enxágue com água



E seque com papel

PARCEIRO IMPLEMENTADOR:



INICIATIVA:



## **Orientações que podem ser utilizadas durante a dinâmica:**

### **1. Por quanto tempo devo lavar minhas mãos?**

Você deve lavar as mãos por pelo menos 20-30 segundos. Uma maneira fácil de cronometrar é cantando a música "Parabéns pra você" duas vezes.

O mesmo vale para o álcool em gel. Use um desinfetante para mãos que contenha pelo menos 70% de álcool e esfregue-o nas mãos por pelo menos 20 segundos para garantir a cobertura total.

### **2. Quando devo lavar minhas mãos?**

No contexto da prevenção do covid-19, lave as mãos:

Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar

Depois de visitar um espaço público, incluindo transporte público, mercados e locais de culto religioso

Depois de tocar em superfícies fora de casa, incluindo dinheiro

Antes, durante e depois de cuidar de uma pessoa doente

Antes e depois de comer

#### **Em geral, você deve sempre lavar as mãos:**

Depois de usar o banheiro

Antes e depois de comer

Depois de manusear lixo

Depois de tocar em animais e animais de estimação

Antes e depois de trocar as fraldas dos bebês ou ajudar uma criança a usar o banheiro

Quando suas mãos estiverem visivelmente sujas

### **3. Por que devo lavar minhas mãos várias vezes durante o dia?**

Uma grande quantidade de organismos entra em contato com o nosso corpo inicialmente pela mão. Isso acontece porque a mão frequentemente está em contato com superfícies que podem estar contaminadas (maçanetas de portas, caixas eletrônicos e barras dos transportes públicos) e até mesmo com pessoas doentes. É comum, por exemplo, cumprimentarmos pessoas com um aperto de mão mesmo quando estão com alguma enfermidade. Nesse momento, pode haver a troca de micro-organismos patogênicos.

A via de transmissão de várias doenças poderia ser facilmente quebrada se todas as pessoas lavassem as mãos com uma maior frequência. É importante lavar as mãos, principalmente, antes de se alimentar e preparar alimentos, após usar o banheiro, tossir, espirrar, assoar o nariz, brincar com animais e manusear o lixo e antes e após cuidar de ferimentos e visitar pessoas hospitalizadas.

PARCEIRO IMPLEMENTADOR:



AVSIBRASIL

INICIATIVA:



para cada criança

#### **4. Preciso usar água morna para lavar as mãos?**

Não, você pode usar qualquer temperatura da água para lavar as mãos. Água fria e água morna são igualmente eficazes para matar germes e vírus – desde que você use sabão!

#### **5. Preciso secar minhas mãos com uma toalha?**

Os germes se espalham mais facilmente pela pele úmida do que pela pele seca; portanto, secar suas mãos completamente é um passo importante. Toalhas de papel ou panos limpos – o ideal é ter um pano/toalha para cada pessoa – são a maneira mais eficaz de remover germes sem espalhá-los para outras superfícies.

#### **6. Qual é o melhor: lavar as mãos ou usar álcool em gel?**

Em geral, a lavagem das mãos com sabão e água e o álcool em gel, quando praticadas/usados corretamente, são altamente eficazes para matar a maioria dos germes e patógenos. O álcool em gel geralmente é mais conveniente quando você está fora de casa, mas pode ser caro ou difícil de encontrar em contextos de emergência. Além disso, o álcool em gel mata o coronavírus, mas não mata todos os tipos de bactérias e vírus. Por exemplo, é relativamente ineficaz contra o norovírus e o rotavírus.

#### **7. De que outra forma posso ajudar a impedir a propagação do coronavírus?**

Adote os procedimentos adequados quando tossir ou espirrar: cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo flexionado ou com um lenço de papel ao tossir ou espirrar, descarte imediatamente o lenço de papel usado em uma lixeira com tampa ou em saco plástico e lave as mãos

Evite tocar seu rosto (boca, nariz, olhos)

Pratique o “distanciamento social”, evitando apertar as mãos, abraçar ou beijar pessoas, compartilhar comida, utensílios, garfos, colheres, copos, xícaras e toalhas

Evite contato próximo com qualquer pessoa com sintomas de resfriado ou gripe

Procure atendimento médico se você ou sua criança tiver agravamento dos sintomas, como febre alta, tosse ou dificuldade em respirar.

Limpe as superfícies que podem ter entrado em contato com o vírus (celulares, telefones fixos, teclados, maçanetas, corrimões, etc.) e, de maneira geral, limpe as superfícies com mais frequência (especialmente em espaços públicos)



Matriz

Salvador - Bahia

+55 71 3555-3355 - salvador@avsi.org

Escritórios:

Belo Horizonte - Minas Gerais

Boa Vista - Roraima

Brasília - Distrito Federal

Campinas - São Paulo

Florianópolis – Santa Catarina

Fortaleza - Ceará

Manaus – Amazonas

Natal - Rio Grande do Norte

Recife – Pernambuco

Rio de Janeiro - Rio de Janeiro

PARCEIRO IMPLEMENTADOR:



AVSIBRASIL

INICIATIVA:



para cada criança