

**A Higiene das Mãos:**  
Guia do Professor para uma boa  
Higiene das Mãos



# Os hábitos de Lavagem das Mãos que ensina na Escola durarão uma vida inteira.

As Crianças têm pouco poder sobre o ambiente em que nascem e, portanto, dependem dos seus Pais para formar e estabelecer hábitos de higiene positivos desde tenra idade. No entanto, à medida que crescem, as Crianças tornam-se mais conscientes do mundo ao seu redor e os hábitos de Higiene começam a mudar. Cada encontro com os seus pares ajuda-os a aprender novos comportamentos automaticamente, melhorando a sua Higiene geral.

O currículo educativo tem um papel fundamental no ensino às Crianças sobre a importância da Higiene pessoal. As Crianças aprendem rápido e os Professores podem ajudar a influenciar o seu comportamento, fornecendo uma orientação relativamente à Higiene. Aquilo que para nós, adultos, é algo natural foi parte intrínseca da nossa educação, em vez de algo imposto. Como modelos a seguir, os Professores podem ajudar a formar a identidade das Crianças em relação à Higiene desde muito cedo, com potencial para construir uma base positiva e inculcar bons hábitos de Higiene que durarão toda a vida.



# Como se espalham os germes?

As mãos são locais quentes e húmidos, o que favorece a multiplicação de germes, sendo mesmo os principais portadores de germes causadores de doenças. Estudos mostram que 80% das infecções são transmitidas pelas mãos. Como as Mãos das Crianças estão sempre em contacto com objectos, como livros, brinquedos e sanitas, facilmente estas apanham germes e espalham-nos. Os germes podem ser transmitidos directamente, como quando um Professor ajuda uma Criança a assoar o nariz e conforta outra Criança que está a chorar, ou indirectamente, como quando uma Criança coloca um lápis na boca e outra Criança usa o mesmo lápis e apanha os germes.

Os germes podem permanecer vivos nas mãos por até três horas<sup>1</sup>

Uma grama de fezes humanas pode conter 10 milhões de vírus e 1 milhão de bactérias.<sup>2</sup>



Mãos contaminadas podem transferir vírus para

**5**  
superfícies diferentes<sup>3</sup>

**95%** das pessoas não lavam as mãos correctamente.<sup>4</sup>

As Mãos molhadas espalham 1000 vezes mais bactérias do que as mãos secas.<sup>5</sup>



Lavar as mãos com sabão de forma simples mantém as crianças saudáveis e prontas para aprender.

Transforme a lavagem das mãos num hábito hoje mesmo.



<sup>1</sup> Northamptonshire Healthcare

<sup>2</sup> UNICEF

<sup>3</sup> Journal of Hospital Infection, 2004

<sup>4</sup> Michigan State University

<sup>5</sup> www.infectioncontroltoday.com/



# A importância de lavar as mãos

Bons hábitos de Higiene das Mãos podem diminuir o risco de contaminação cruzada e propagação de germes:

- Entre a ponta dos nossos dedos e o cotovelo, temos entre 2 e 10 milhões de bactérias.<sup>6</sup>
- Depois de usar a Casa de Banho, as Mãos podem ter mais de 31 milhões de bactérias por cm<sup>2</sup> (centímetro quadrado).<sup>6</sup>
- Lavar as mãos reduz o risco de apanhar uma infecção gastrointestinal em até 47%.<sup>6</sup>

## Em particular, nas Escolas:

- Crianças de escolas em Detroit que lavavam as mãos tiveram menos 24% de dias de doença por infecções respiratórias e menos 51% de dias de doença por infecções gastrointestinais.<sup>7</sup>
- Na China, a distribuição de sabão em escolas primárias resultou em menos 54% de dias de doença.<sup>8</sup>
- O uso de desinfetantes para as Mãos nas salas de aula resultou em menos 20% de dias de doença em 16 Escolas Primárias.<sup>9</sup>

“A Escola é um ambiente muito importante para as nossas Crianças, pois é o lugar onde grande parte do nosso comportamento aprendido enraíza. Num Mundo ideal, os Pais liderarão o ensino sobre a importância da Higiene. No entanto, quando isso não é possível, as Escolas podem garantir que essas competências da vida sejam aprendidas e reforçadas.”

- Emma Kenny,  
Media Psychologist and  
Registered Psychological Therapist

<sup>6</sup> NHS Foundation Trust

<sup>7</sup> Centers for Diseases Control and Prevention

<sup>8</sup> Wirthin Worldwide

<sup>9</sup> Anna Bowen et al, The Effect of a Handwashing-Promotion Program in Chinese Primary Schools

<sup>10</sup> www.purell.com/school-sick-days/



# Os nove passos da Lavagem das Mãos

Estudos indicam que a redução de bactérias na pele é cerca de dez vezes maior quando as mãos são lavadas com sabão por 30 segundos, em comparação com 15 segundos.

O seguinte conselho sobre Lavagem das Mãos destina-se a ser partilhado pelos Professores e Funcionários com os Alunos.

1. Molhar as Mãos com água e usar sabão.
2. Esfregar as palmas das Mãos.
3. Esfregar as costas das Mãos.
4. Esfregar entre os dedos.
5. Esfregar a base dos polegares.
6. Esfregar as unhas na palma da outra Mão.
7. Esfregar os pulsos.
8. Enxaguar bem.
9. Secar as Mãos completamente.



Estes passos de Lavagem das Mãos também foram simplificados para Crianças e estão disponíveis para download, impressão e para afixar nas Casas de Banho.

[Download aqui](#)



# Quando deve Lavar as Mãos?

Existem momentos chave ou “pontos críticos” que aconselhamos tanto os Professores como os alunos a Lavar as Mãos.

- Sempre que estão sujas
- Depois de usar a Casa de Banho ou ajudar uma Criança a usá-la
- Antes de comer ou manusear alimentos
- Depois de assoar o nariz ou ajudar uma Criança a assoar o nariz
- Depois de espirrar ou tossir na Mão
- Depois de tocar num animal
- Depois de brincar ao ar livre.



“Ambientes atraentes incentivam comportamentos em Crianças, uma vez que são naturalmente sensíveis a estímulos sensoriais.”

- Emma Kenny,  
Media Psychologist and  
Registered Psychological Therapist

A red square with a white letter 'S' in the center.A blue square with a white lowercase letter 'h' in the center.

# Como incentivar a Lavagem das Mãos?

As Crianças são agentes importantes de mudança nas Escolas, em Casa e na Comunidade. Uma forma eficaz de chegar até elas é através de campanhas de informação nas Escolas.

Materiais e atividades sobre Lavagem das Mãos ajudam os Professores e Administradores a difundir a importância da Lavagem das Mãos. Os Educadores podem facilmente incluir práticas de lavagem das mãos nas aulas.

Também os Dispensadores de Higiene com imagens apelativas são uma excelente forma de incentivar a correcta Lavagem das Mãos.

## **Experimente algumas das nossas sugestões abaixo:**

- Utilize tintas não tóxicas e laváveis para criar impressões das mãos e mostrar como os germes podem ser transmitidos. Em seguida, use essas mãos sujas para praticar técnicas adequadas de Lavagem das Mãos.
- Peça à turma para criar cartazes para colocar nos lavatórios com lembretes para os seus alunos Lavarem as Mãos.
- Instale Dispensadores de Sabão com desenhos engraçados que incentivem o seu uso.
- Peça à turma para criar uma música sobre a lavagem das mãos que dure 30 segundos, para que as crianças saibam quanto tempo devem Lavar as Mãos.



### Acerca da Initial

A Initial é a Empresa líder global em Serviços de Higiene e Bem-estar. Fornecemos os Serviços e soluções necessárias para que as Empresas criem espaços internos mais seguros, saudáveis e higiênicos para todos, diariamente. Dentro e fora das Casas de Banho, combinamos mais de um século de experiência e conhecimento incomparável com um serviço confiável e um compromisso com o cuidado do meio ambiente nas nossas inovações.

A nossa abordagem proactiva e orientada para o futuro significa que os Clientes podem confiar em nós para gerir os seus riscos de Higiene e ajudar a criar experiências internas que tenham um impacto positivo na saúde e bem-estar das pessoas.

Para mais informações [www.initial.com/pt](http://www.initial.com/pt)