

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PASSO A PASSO DE LAVAGEM DAS MÃOS SEGUINDO AS NORMAS DE SEGURANÇA NAS ESCOLAS

EXPERIENCE REPORT: STEP BY STEP OF HAND WASHING FOLLOWING SAFETY STANDARDS IN SCHOOLS

Ana Lira Pereira Caetano

FASP- Departamento de enfermagem

analirapereira01@gmail.com <https://lattes.cnpq.br/1468110496927839>

Maria Luana Taiza de Lima

FASP- Departamento de enfermagem

luanaf23@gmail.com <https://lattes.cnpq.br/0389425162140786>

Michele Cardoso Gomes

FASP- Departamento de enfermagem

michelecardgomes@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/0894710930428867>

Raissa Evilyn Saraiva dos Santos

FASP- Departamento de enfermagem

raissaevilyn112@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/0464413077497170>

Joseneto de Souza

joseneto@fsf.edu.br <http://lattes.cnpq.br/394121059048791>

Docente da disciplina Biosegurança da Faculdade São Francisco da Paraíba – FASP, Cajazeiras, Paraíba, Brasil

RESUMO

Este trabalho apresenta o relato de experiência realizado na cidade Cajazeiras- PB, por meio do Projeto “Passo a Passo de Lavagem das Mãos seguindo as Normas de Segurança em Escolas”, que promove o conhecimento acerca da importância da higienização das mãos na prevenção de infecções e o incentivo da adoção de práticas regulares de higiene das mãos no ambiente escolar. Foi realizada uma palestra, contendo informações sobre a importância da lavagem das mãos, quando e como se deve lavar as mãos, dando abertura para que os alunos participassem diretamente do projeto, e discutissem com as discentes acerca da temática do projeto.

Palavras-chave: lavagens das mãos; higiene; norma de Segurança.

ABSTRATC

This paper presents the report of an experience conducted in Cajazeiras–PB city, through the “Step by Step Hand Washing following Safety Standards in Schools” Project, which promotes knowledge about the importance of hand hygiene in preventing infections and encourages the adoption of regular hand hygiene practices in the school environment. A lecture was held, containing information about the importance of hand washing, when and how hands should be washed, allowing students to participate directly in the project and discuss the project;s theme.

Keywords: hand washing; hygiene; safety standard.

INTRODUÇÃO

A lavagem de mãos é um procedimento fundamental de higiene que consiste na limpeza completa das mãos com água e sabão. Seu objetivo primário é remover sujeira, germes, bactérias, vírus e outros microrganismos da pele, reduzindo assim o risco de contaminação e a transmissão de doenças infecciosas. Este processo envolve uma série de passos simples, começando pelo molhamento das mãos com água limpa, seguido pela aplicação de sabão em quantidade suficiente para cobrir toda a superfície das mãos.

O próximo passo é esfregar as mãos vigorosamente por pelo menos 20 segundos, garantindo que o sabão seja distribuído uniformemente e que todas as áreas das mãos sejam abrangidas, incluindo as palmas, o dorso, os dedos, entre os dedos e sob as unhas. Em seguida, as mãos devem ser enxaguadas minuciosamente com água corrente, removendo o sabão e os germes soltos.

Por fim, as mãos devem ser secas completamente utilizando papel toalha ou um secador de ar limpo. A secagem adequada das mãos é importante, pois mãos úmidas podem ser um ambiente propício para a proliferação de germes. A lavagem das mãos deve ser realizada em momentos-chave, como antes de preparar ou consumir alimentos, após usar o banheiro, após tossir ou espirrar, após cuidar de alguém doente, e sempre que as mãos estiverem visivelmente sujas.

A prática regular e adequada da lavagem das mãos é uma das formas mais eficazes de prevenção de infecções, e desempenha um papel crucial na manutenção da saúde e no controle da disseminação de doenças infecciosas, tanto em ambientes domésticos quanto em locais públicos, como escolas, hospitais e locais de trabalho. Na rotina escolar, a prática da correta lavagem das mãos é mais do que um simples ato de higiene; é um gesto marcante que reflete o compromisso com a saúde e o bem-estar de toda a comunidade educativa. Seguindo as normas de segurança estabelecidas, o passo a passo da lavagem das mãos torna-se uma poderosa ferramenta de prevenção de doenças, especialmente em ambientes onde a interação entre alunos, professores e funcionários é constante. Nesta introdução, exploraremos a importância desse procedimento, destacando sua relevância para promover um ambiente escolar mais saudável e seguro.

Na escola, a lavagem das mãos enfrenta uma série de desafios que podem comprometer sua eficácia e adesão por parte dos alunos e funcionários. Um dos principais desafios é a falta de conscientização sobre a importância desse hábito na prevenção de doenças. Muitos alunos e até mesmo alguns funcionários podem não compreender totalmente os benefícios da lavagem das mãos, o que pode resultar em uma falta de motivação para seguir o procedimento corretamente. Além disso, o tempo limitado durante os intervalos e recreios também representa um desafio significativo. Com uma agenda escolar repleta de atividades e intervalos curtos, pode haver uma dificuldade em encontrar tempo adequado para que todos os alunos e funcionários realizem a lavagem das mãos de maneira completa e eficaz. A infraestrutura inadequada é outro obstáculo enfrentado nas escolas. A falta de pias em número suficiente, sabonete líquido, papel toalha e até mesmo problemas de funcionamento nas instalações existentes podem dificultar a lavagem das mãos adequada.

Logo, a supervisão limitada durante os horários de intervalo pode resultar em comportamentos inadequados por parte dos alunos, como evitar a lavagem das mãos ou realizá-la de maneira superficial. Isso é especialmente relevante em escolas com grande número de alunos e poucos adultos supervisionando. Por fim, escolas com recursos financeiros limitados podem enfrentar dificuldades para adquirir os suprimentos necessários para a lavagem das mãos, como sabonete líquido, papel toalha e dispensadores adequados. Isso pode afetar diretamente a qualidade e a disponibilidade dos recursos para a higiene das mãos na escola. Para superar esses desafios, é essencial uma abordagem abrangente que envolva não apenas o fornecimento de recursos adequados, mas também a promoção da conscientização, educação sobre a importância da lavagem das mãos e a criação de uma cultura escolar que valorize a saúde e a higiene.

As normas de lavagem de mãos são diretrizes fundamentais estabelecidas por autoridades de saúde e organizações reguladoras para orientar a prática adequada da higiene das mãos. Essas normas desempenham um papel crucial na prevenção da disseminação de doenças infecciosas, promovendo a remoção eficaz de sujeira, germes e microrganismos da pele. Para garantir a eficácia da lavagem das mãos, as normas especificam vários aspectos importantes do procedimento. Isso inclui o tempo adequado de lavagem, que deve durar pelo menos 20 segundos, e a técnica correta,

que envolve cobrir todas as áreas das mãos, como palmas, dorso, dedos, entre os dedos e sob as unhas, com fricção vigorosa. O uso de sabão é recomendado, pois é eficaz na remoção de sujeira e microrganismos da pele. Após a aplicação do sabão, as mãos devem ser enxaguadas minuciosamente com água corrente para remover o sabão e os germes soltos. Em seguida, as mãos devem ser secas completamente, utilizando papel toalha descartável ou um secador de ar limpo.

Ademais, as normas identificam momentos-chave em que a lavagem das mãos é especialmente importante, como antes de preparar ou consumir alimentos, após usar o banheiro, após tossir ou espirrar, após cuidar de alguém doente e sempre que as mãos estiverem visivelmente sujas. Cumprir essas normas é essencial para garantir a eficácia da lavagem das mãos na prevenção de infecções. Portanto, é fundamental que profissionais de saúde, trabalhadores em ambientes de alimentação, educadores e o público em geral estejam cientes e sigam rigorosamente essas diretrizes em sua rotina diária. No projeto de extensão o qual foi desenvolvido, vamos apresentar uma iniciativa focada na promoção da saúde e prevenção de doenças por meio da educação sobre higiene das mãos. Nosso objetivo é conscientizar e capacitar a comunidade em geral, especialmente crianças e jovens, sobre a importância da lavagem adequada das mãos. A avaliação contínua dos resultados das nossas intervenções será fundamental para garantir a eficácia do projeto e fazer ajustes conforme necessário. Nosso objetivo é promover uma mudança de comportamento duradoura em relação à higiene das mãos, contribuindo para uma comunidade mais saudável e resiliente.

METODOLOGIA

Este projeto de extensão está ligado ao passo a passo da lavagem das mãos realizado na Escola Tia Ju, localizada na cidade de Cajazeiras – PB, com os alunos da Educação Infantil. As acadêmicas do curso de Enfermagem da FASP, sob a supervisão dos docentes, foram responsáveis por essa iniciativa, visando trazer para o âmbito escolar e educacional a importância da lavagem adequada das mãos. Ao ensinar às crianças o correto procedimento de lavagem das mãos desde tenra idade, buscamos não apenas transmitir conhecimento, mas também incentivar práticas

saudáveis que podem durar toda a vida. A lavagem das mãos é uma das medidas mais simples e eficazes para prevenir a propagação de doenças infecciosas, e é crucial que esse hábito seja inculcado desde cedo.

Ao levar essa prática para a escola, estávamos não apenas promovendo a saúde das crianças, mas também conscientizando toda a comunidade escolar sobre a importância dessa higiene básica. Além disso, estamos contribuindo para a formação de hábitos saudáveis que podem ser levados para além das salas de aula, beneficiando não apenas os alunos, mas também suas famílias e a comunidade em geral. Tivemos como referência a Organização Mundial da Saúde (OMS) para embasar nossa abordagem sobre como e quando lavar as mãos de forma correta. A OMS é reconhecida mundialmente como uma autoridade em saúde pública, e suas diretrizes são fundamentais para garantir práticas adequadas de higiene.

Além de apresentar um slide com o passo a passo correto da lavagem das mãos, nosso objetivo foi ir além, promover uma experiência mais interativa e participativa com os alunos. Para isso, organizamos uma roda de conversa na qual pudemos trocar ideias sobre quando e por que lavar as mãos. Durante essa discussão, exploramos diversos aspectos, como os momentos do dia a dia em que é importante lavar as mãos, como antes das refeições, após usar o banheiro, ao chegar da rua, entre outros. Também discutimos os motivos pelos quais a lavagem das mãos é tão importante, destacando sua relevância na prevenção de doenças e na promoção da saúde. Ao estimular essa reflexão e diálogo com os alunos, buscamos não apenas transmitir informações, mas também promover uma compreensão mais profunda e significativa sobre a importância da higiene das mãos em suas vidas cotidianas.

Além disso, ao final da roda de conversa, tivemos a oportunidade de entregar alguns mimos aos alunos como forma de incentivo e reconhecimento pela participação e interesse demonstrados durante a atividade. Esses pequenos gestos ajudam a reforçar a importância da higiene das mãos de maneira positiva e lúdica, tornando o aprendizado mais envolvente e memorável para os alunos.

RESULTADOS

O projeto de extensão atingiu os objetivos planejados e foi calorosamente recebido tanto pelas crianças participantes quanto pelos membros da equipe escolar, que gentilmente cederam espaço para sua realização. A ação do projeto foi executada no dia 27 de maio de 2024, onde as discentes se dirigiram ao local onde a palestra seria realizada. **(Figura 1):**

Figura 1- Local que a ação foi realizada.



Fonte: Autor, 2024

Em seguida, as discentes foram direcionadas a sala onde foi realizada a palestra, onde os alunos da educação infantil já estavam aguardando as mesmas. **(Figura 2):**

Figura 2 Alunos da educação infantil



Fonte: Autor, 2024

Logo, as responsáveis pelo projeto começaram a palestra, onde foram abordados, a importância da higiene das mãos na prevenção de infecções, ensinaram as etapas detalhadas da lavagem das mãos e incentivados a adotarem práticas regulares de higiene das mãos no ambiente escola (**Figura 3**):

Figura 3 – Apresentação do processo de lavagens das mãos



Fonte: Autor, 2024.

Por fim, como um sinal de gratificação e recompensa as crianças pela participação no projeto, foram distribuídos pirulitos com um cartão também ensinando a lavagens corretas das mãos, para que fossem algo que eles pudessem levar para casa e guardar o que foi aprendido na palestra (**Figura 4 e 5**):

Figura 4 - Entrega dos informes dos procedimentos de lavagens das mãos.



Fonte: Autor, 2024

Figura 5 - cartão informativos



Fonte: Autor, 2024

A higienização correta das mãos é uma prática simples, mas fundamental para a nossa saúde. Ao lavarmos as mãos com água e sabão, estamos não apenas protegendo a nós mesmos, mas também aos outros ao nosso redor. Essa ação simples é uma das medidas mais eficazes na prevenção da propagação de doenças infecciosas, como resfriados, gripes e até mesmo infecções mais graves, como a COVID-19. Além disso, ao adotarmos esse hábito desde a infância, estamos estabelecendo bases sólidas para uma vida saudável, contribuindo para ambientes de trabalho, estudo e convívio mais seguros. O projeto foi executado com sucesso, com ótimos feedbacks e foi realizado tudo que havia sido planejado de acordo com a Figura 7 da equipe de trabalho e os alunos da Escola Tia Jú. A mensagem central do projeto foi levada até as crianças, “lavar as mãos regularmente é uma pequena ação que faz uma grande diferença na saúde individual e coletiva”.

Figura 7 Equipe de trabalho e alunos.



Fonte: Autor, 2024

DISCUSSÃO

A participação no projeto de extensão; **Passo a Passo de Lavagem das Mãos seguindo as Normas de Segurança em Escolas**” proporcionou uma variedade de lições de grande valor e enriquecimento.

Em primeiro lugar, a experiência reforçou a compreensão da importância da lavagem de mãos no contexto escolar. Através das atividades promovidas pelo projeto, foi possível internalizar de maneira mais aprofundada a importância da higiene das mãos na prevenção de infecções.

Ademais, por meio de uma palestra realizada na Conexão Colégio e Curso Tia Ju da cidade de Cajazeiras–PB foi possível obter um diálogo com os alunos da educação infantil, no qual os mesmos foram sensibilizados sobre a importância da higiene das mãos na prevenção de infecções, capacitados sobre as etapas detalhadas da lavagem das mãos e incentivados a adotarem práticas regulares de higiene das mãos no ambiente escolar. Em resumo, a participação no projeto de extensão não apenas ampliou o repertório de conhecimentos práticos e teóricos relacionados a lavagem correta das mãos, mas também fomentou o desenvolvimento de competências pessoais e coletivas das crianças.

O projeto de extensão obteve o resultado esperado, sendo bem recebido tanto pelas crianças que participaram diretamente do projeto, como pelos profissionais da escola, que abriram as portas da escola para que o projeto pudesse ser executado. O projeto também recebeu muitas críticas positivas e elogios por parte dos professores.

CONCLUSÃO

O projeto foi verdadeiramente promissor em todos os aspectos. Além de cumprirmos nosso objetivo inicial de levar a importância e o passo a passo da higienização das mãos para as crianças, fomos além, aprendendo valiosas lições com os pequeninos durante o processo.

A interação com as crianças nos proporcionou insights inestimáveis, permitindo-nos compreender melhor suas percepções, dúvidas e necessidades em relação à higiene das mãos. Essa troca de experiências nos possibilitou adaptar nossa abordagem de forma mais eficaz, tornando-a mais envolvente e significativa para os alunos.

Além disso, a presença e o apoio das professoras durante o projeto foram fundamentais para o seu sucesso. Sua participação ativa e engajamento demonstraram o compromisso conjunto com a promoção da saúde e o bem-estar dos alunos, criando um ambiente propício para a aprendizagem e o crescimento.

O momento compartilhado com as crianças e as professoras foi mais do que promissor - foi inspirador e gratificante. Através dessa experiência, não apenas conseguimos cumprir nossos objetivos, mas também fortalecemos laços com a comunidade escolar e nos enriquecemos pessoal e profissionalmente.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Normas e manuais técnicos. Lavar as mãos:** informações para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 1989.

NEVES, Z. C. P. .et..al. Relato de experiência: utilização de cartazes estilizados como medida de incentivo à higienização das mãos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v.11, n.3, p. 738-45, 2009. Disponível em: . Acesso em: 1 jun. 2024.

MOUTAA. A. N., SILVAN. S., DE SOUZAS. K. M., DA SILVAA. C. B., COSTAT. R. M., SILVAD. A., DE SOUZAR. I. M. B., OLIVEIRAJ. E. N., LOPESS. D. S., & BELTRÃOR. P. L. (2020). Saúde na escola: utilização do lúdico na educação básica para conscientização sobre a higienização pessoal e a prática da lavagem das mãos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, (50), e3222.

Ministério da Saúde. (2022). Painel de Monitoramento COVID-19. 2021. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de <http://plataforma.saude.gov.br/coronavirus/covid-19/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986) **Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Canadá: Primeira Conferência internacional sobre promoção da saúde**. Recuperado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP>

BARJUD, M. B. (2020). COVID-19, uma doença sistêmica. **Revista da FAESF**, 4, 04-10, 2020.