



# Lavar as mãos, o hábito simples que pode salvar milhões de vidas

**Saúde.** Onde quer que se toque com os dedos ficam bactérias. Por isso, é tão importante fazer da lavagem das mãos uma prática, em casa ou nos locais de saúde. Hoje é o Dia Mundial

ANA MAIA

Onde quer que as mãos toquem, há bactérias. E a zona onde mais se concentram é na ponta dos dedos. É por isso que o mote para o Dia Mundial da Lavagem das Mãos, que se assinala hoje, é "tornar a lavagem das mãos um hábito" que tem de começar logo de pequenino e que é tão importante para as famílias como nos hospitais. Antes de comer, depois de ir à casa de banho, quando se chega a casa ou numa visita ao médico. E se lavar as mãos é importante no nosso dia-a-dia, pode mesmo fazer a diferença e salvar literalmente milhões de vidas em zonas subdesenvolvidas, como na África subsariana ou no Sudeste Asiático, onde todos os anos morrem cerca de 2,5 milhões de crianças com infeções respiratórias ou diarreia.

Não é por acaso que lavar as mãos tem dois dias mundiais: um criado pela Organização Mundial da Saúde a 5 de maio e outro, o que se assinala hoje, que surge de um movimento que junta entidades privadas e públicas como a UNICEF. Estudos feitos por todo o mundo, incluindo Portugal, mostram que nos hospitais os únicos sítios sem bactérias são os caixotes do lixo porque se usam os pés para abrir e que há bactérias que deixaram o ambiente hospitalar e foram encontradas nos autocarros que circulam mais próximos dos hospitais.

"As bactérias não se veem e as pessoas não têm noção do perigo. Se tivermos a prática de lavar as mãos quando chegamos a casa, de certeza que a probabilidade de apanhar uma gripe ou outra doença é menor. Quando era criança, aprendi que se tinha de lavar as mãos sempre antes de uma refeição. É preciso introduzir esta prática, tal como se diz bom dia e boa tarde", afirma Luís Lapão, investigador do Instituto de Higiene e Medicina Tropical na área de saúde pública internacional.

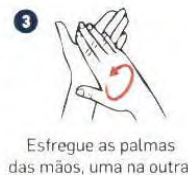
É nos hospitais que se concentra o maior perigo porque "é onde estão as pessoas mais fragilizadas". "Há bactérias normais para as quais os médicos prescrevem um antibiótico que as mata. A questão é que o excesso de antibióticos está a levar à existência de resistências. A bactéria é um sistema vivo e se as alimentarmos com antibióticos que as tornam mais fortes é um perigo. Quando têm de passar de um lado para o



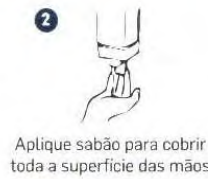
Durante a gripe A, em 2009, colocaram-se cartazes que ensinavam a lavar as mãos, já que poderiam ser uma fonte de contágio. Mas o "hábito foi-se perdendo", diz o investigador Luís Lapão

## Evitar vírus

Um gesto tão simples como lavar corretamente as mãos pode fazer a diferença



Molhe as mãos com água



Aplique sabão para cobrir toda a superfície das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma da mão no dorso da outra e vice-versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas



Esfregue os polegares em sentido rotativo na outra mão fechada



Esfregue rotativamente os dedos de uma mão na palma da outra



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira

Fonte: ECDC, OMS, Ministério da Saúde

outro, as bactérias precisam de um vetor. E aqui está o problema da higiene das mãos. Queremos hospitais seguros e a lavagem das mãos é uma das medidas", aponta.

"Quando temos falta de recursos, uma arquitetura dos serviços desadequada, a realidade sobrepõe-se ao que se deve fazer. Temos em teste um sistema de informação que permite medir quando os enfermeiros estão próximos e quando higienizam as mãos. É uma espécie de jogo que dá pontos quando o fazem", explica. Mas será que lavar as mãos é assim tão simples? "Pedimos a um enfermeiro para durante o turno de sete horas lavasse as mãos com todas as regras em todas as ocasiões para calcularmos o tempo. Do total das sete horas, perto de uma foi na lavagem das mãos. Terão sido mais de uma centena de vezes ao longo do dia. É preciso reconhecer a complexidade do problema e é muito importante o apoio dos conselhos de administração", diz Luís Lapão.

Mesmo sem tanta técnica, ensine em casa o fundamental às crianças: molhar o suficiente as mãos com água, usar sabonete e esfregar durante 20 segundos para fazer espuma e enxaguar em água corrente para que fiquem bem limpas.