

## Por que lavar as mãos?

Nossas mãos vivem em intenso e constante contato com o ambiente ao redor e com outras pessoas. Portanto, podem ser uma via de transporte perigosa de microrganismos (bactérias, fungos e vírus) do mundo externo para o interior do nosso corpo. Alguns desses microrganismos podem ser patogênicos e causar infecções.

A lavagem simples com água e sabão pode reduzir a população microbiana presente

nas mãos e, na maioria das vezes, interromper a cadeia de transmissão de doenças. Assim, a lavagem das mãos é considerada a medida mais simples e eficaz para evitar infecções.



## Higiene na escola

O ambiente coletivo escolar proporciona grande circulação e transmissão de agentes patogênicos, dessa forma, a escola se situa como fundamental para o controle de infecções.

Além disso, o ensino de práticas de higiene pode gerar consequências importantes para a saúde pessoal dos educandos. E, como potenciais semeadores de informação, crianças e jovens podem influenciar o comportamento de outras pessoas, contribuindo para a melhora da saúde coletiva.

## Dinâmica

Propomos uma atividade para ser realizada na escola que questiona a relação aparente entre sujeira visível a olho nu e contaminação. Utilizando o pó Glo-germ, simulamos a contaminação do



participante com microrganismos através de práticas comuns do cotidiano, como secar as mãos, cumprimentar alguém e pegar em objetos. E também ressaltamos a importância da lavagem das mãos para reduzir esses microrganismos.

## Características

**Materiais** (serão fornecidos pelo nosso grupo)

- Glo Germ: pó simulador de germes. As partículas são fluorescentes e do tamanho de 1µm (micrometro).
- Câmara escura
- Lanterna fluorescente
- Toalhas de mão
- Objetos: bichos-de-pelúcia e bola de pano

**Nº de participantes:** A participação ocorrerá em grupo. Indicamos cerca de 5 pessoas por grupo.

**Localização:** pátio da escola ou sala, próximo a banheiros ou laboratórios.

## Abordagem principal

1. A contaminação dos participantes com o pó pode ser feita através de um aperto de mão com alguém da equipe ou de uma brincadeira com os brinquedos previamente contaminados.
2. Os participantes são direcionados à câmara escura e observam suas mãos sob a luz ultravioleta.
3. Conversa sobre microrganismos, microrganismos patogênicos, como eles estão por todo o ambiente e a facilidade com que se instalam em nosso corpo.
4. Os participantes vão lavar as mãos e voltam para observá-las novamente na câmara escura.
5. Finalização da conversa sobre a importância de lavar as mãos e a indicação da forma correta de lavagem.

Outras abordagens também poderão ser realizadas, estas, estão descritas no arquivo disponibilizado nesse link: <https://goo.gl/SNsdzf>



**Câmara Escura**



**Glo germ**



## Como lavar as mãos

### OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS



1  
coloque um pouco  
de sabonete nas mãos  
já úmidas



2  
ESFREGUE  
AS PALMAS DAS MÃOS  
UMA NA OUTRA



3  
ENTRELACE OS DEDOS  
PARA LAVAR  
CADA UM DELES



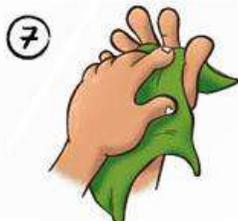
4  
ESFREGUE AS UNHAS  
NA PALMA DAS MÃOS



5  
ESFREGUE A PARTE  
DE TRÁS DAS MÃOS



6  
ENXAGUE  
ABUNDANTEMENTE



7  
SEQUE BEM AS MÃOS  
COM UMA TOALHA LIMP

## Quando lavar as mãos?

- Antes de comer
- Antes de preparar alimentos
- Após ir ao banheiro
- Ao chegar em casa
- Após mexer em animais
- Antes e depois de ter contato com pessoas doentes ou feridas
- Quando as mãos estiverem visivelmente sujas



### Conheça outros jogos e materiais

<http://www.icb.usp.br/~bmm/jogos/Geral.html>



**Microtodos**

<https://www.facebook.com/microtodos/>

Coordenação: **Prof<sup>a</sup>. M. Ligia C. Carvalho**

E-mail: [mlcarval@uol.com.br](mailto:mlcarval@uol.com.br)

tel.: 11 30917291

**Instituto de Ciências Biomédicas**

**Universidade de São Paulo**

Departamento de Microbiologia

Laboratório de Ensino

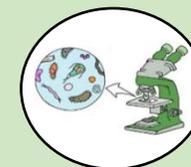
Av. Prof. Lineu Prestes, 1374 - Cidade Universitária  
"Armando Salles Oliveira", Butantã - São Paulo - SP -  
CEP 05508-900

## Projeto Mãos D'água

Mantenham elas sempre lavadas!



Dinâmica educativa de conscientização  
da prática de lavagem das mãos



**PROJETO MICROTODOS**

A microbiologia a serviço da cidadania