

# 10 doenças que podem ser evitadas pelo simples hábito de lavar as mãos

## Suas mãos estão limpas? Tem certeza?

De um lado, uma pessoa tosse. De outro, espirra. É o tempo anunciando sua mudança com a sinfonia de pessoas assoando ou fungando o nariz. Para prevenir sua saúde de algumas doenças típicas dessa época, e de outras enfermidades oportunistas, nada melhor que... Lavar as mãos! O simples ato de lavar as mãos pode te livrar de diversas doenças.

Pense na sua rotina e responda: quantos objetos você toca? Difícil contabilizar, não é?? Imagine a condição das suas mãos se você não tiver uma higiene adequada.

Vivemos compartilhando objetos. Dentro do transporte público, por exemplo, onde alguém procura se segurar na barra de ferro para não cair, outra pessoa também faz o mesmo. No trabalho, no shopping, em uma festa, em um evento, na lanchonete, e em outros lugares, o banheiro é comum a todos e esse local reserva grande oportunidade para as bactérias e fungos agirem: a maçaneta, a descarga, a torneira. Sem falar que, entre um evento e outro, as pessoas costumam manipular dinheiro, celular e alimentos, proliferando ali a Hepatite A ou a Conjuntivite, por exemplo. Para se ter uma ideia do risco, uma pesquisa da Universidade do Arizona (EUA) constatou que o celular pode ter 10 vezes mais bactérias do que vasos sanitários.

Muitas vezes, é inevitável "conviver" com esses riscos, assim como é da natureza ter bactérias, vírus e fungos por todos os lados. Mas, tratando de enfermidades, a prevenção mínima com a higiene é fundamental. Considerando o contato com objetos que podem estar contaminados, e também o contato direto, como um simples aperto de mão, veja abaixo as principais doenças que podem ser evitadas pelo simples hábito de lavar as mãos:

### 1 - HEPATITE A:

Principal causa de hepatite aguda, o vírus da hepatite A é eliminado pelas fezes, desta forma, ao não higienizar a mão o indivíduo pode contaminar outra pessoa diretamente ou através da contaminação de alimentos.

**Sintomas:** alguns casos têm poucos sintomas, mas outros são caracterizados principalmente por mal-estar, náuseas, vômitos, amarelamento dos olhos e pele (icterícia), urina com cor semelhante a da coca-cola e desconforto abdominal.

**Recomendações:** a lavagem criteriosa das mãos é suficiente para impedir o contágio de pessoa para pessoa. Além disso, não coma frutos do mar crus ou mal cozidos e verifique se os instrumentos usados para fazer as unhas foram devidamente esterilizados.

### 2 - GASTROENTERITES:

De acordo com a Unicef e a Organização Mundial de Saúde (OMS), a lavagem das mãos com sabonete pode reduzir infecções diarreicas em até 40%.

"Para que a infecção ocorra, é necessário que os germes sejam ingeridos e isso acontece quando as pessoas não lavam as mãos com água e sabão após ir ao banheiro ou trocar fraldas, e também em piscinas e lagos com quantidade insuficiente de cloro" – Dra. Thaís Guimarães, infectologista do Hospital das Clínicas.

### 3 - ROTAVÍRUS:

É transmitido por via fecal-oral, pelo contato direto entre as pessoas, por utensílios, brinquedos, água e alimentos contaminados. É importante causa de doença diarreica, principalmente em crianças, podendo levar a quadros de diarreia aguda, geralmente aquosa, sem sinais de muco e sangue. Sintomas: vômitos; febre; coriza e tosse, às vezes; e, em muitos casos, desidratação.

### 4 - SHIGELLA E SALMONELLA:

Bactérias causadoras de quadro diarreicos, muitas vezes relacionadas a surto por contaminação de alimentos. Causam diarreia volumosa, com náuseas e vômitos.

**Recomendações:** além de lavar bem as mãos, principalmente após usar o banheiro, lembre-se de lavar bem os alimentos (deixe mergulhados em solução de-

sinfetante frutas e legumes que vão ser ingeridos crus); e use água tratada para beber e no preparo dos alimentos.

### 5 - ESCABIOSE (SARNA):

Doença altamente infecciosa causada pelo parasita *Sarcoptes scabiei*, transmissível pelo contato íntimo entre pessoas ou mesmo através das roupas. Esse parasita se alimenta da queratina, ou seja, proteína que constitui a camada superficial da pele.

As lesões mais comuns ocorrem entre os dedos das mãos e é, especialmente, a mão que serve de veículo para

levar a escabiose a outros pontos do corpo. No homem, a infecção é comum nos genitais e, na mulher, nos seios.

**Sintomas:** prurido ou coceira, sintoma que se acentua à noite; pequenas lesões que podem formar uma crosta provocada pelo ato de coçar o local.

**Recomendações:** a escabiose é comum, principalmente, em locais de má higiene, então, além da higiene da mão ser fundamental, procure realizar troca de roupas diariamente porque o ácaro sobrevive horas, às vezes dias, fora do corpo.

### 6 - BRONQUIOLITE:

Pelo fato de seu aparelho respiratório não estar totalmente desenvolvido, bebês prematuros e menores de um ano correm risco maior de contrair a doença causada pelo Vírus Sincicial Respiratório (VSR). As mãos e os objetos contaminados pela secreção impregnada de vírus vivos são veículos importantes para transmitir as viroses.

**Sintomas:** respiração difícil e acelerada; chiado; febre; e tosse.

**Recomendações:** lavar as mãos antes de chegar perto do bebê, sem dúvida nenhuma.

### 7 - GRIPE E CORONAVÍRUS (COVID-19):

São doenças causadas por vírus, transmitidas por via respiratória através de gotículas eliminadas por tosse ou espirro, penetrando pelas mucosas do nariz, olhos e garganta. Ela também ocorre pela contaminação das mãos com secreções respiratórias, contato direto com outras pessoas (aperto de mãos) ou indireto (tocar em superfícies contaminadas).

**Sintomas:** os principais sintomas são febre, dor de garganta, coriza e dor de cabeça edificuldade para respirar.

**Recomendações:** reforce a limpeza das mãos com bastante água e sabão ou desinfete-as com produtos à base de álcool; Se puder, evite aglomerações e o contato com pessoas doentes; Não leve as mãos aos olhos, boca ou nariz depois de ter tocado em objetos de uso coletivo.

### 8 - VARICELA (CATAPORA):

A transmissão do vírus da catapora ocorre por contato direto através da saliva ou secreções respiratórias da pessoa infectada ou por contato com o líquido do

interior das vesículas.

**Sintomas:** início inespecífico de febre, mal-estar geral, posteriormente com aparecimento de lesões inicialmente avermelhadas, evoluindo para vesiculares e posteriormente para crostas.

**Recomendações:** procure evitar contato direto com pessoas doentes; e lave bem as mãos.

### 9 - CONJUNTIVITE:

A conjuntivite pode ser causada por reações alérgicas a poluentes ou substâncias irritantes como poluição e o cloro de piscinas, por exemplo, e por vírus e bactérias. Neste último caso ela é contagiosa.

**Sintomas:** olhos vermelhos e lacrimejantes; pálpebras inchadas; sensação de areia ou de ciscos nos olhos; secreção; e coceira.

**Recomendações:** é preciso evitar ao máximo o contato pessoal e com objetos dos portadores da conjuntivite. Por isso, toalhas de rosto e de banho, lenços e certos tipos de roupas não devem ser compartilhados. Outra medida importante é não coçar os olhos. Coçá-los promove uma agressão física prejudicial e o agente da infecção pode ser transmitido pelas mãos. Por isso, é indispensável lavá-las com frequência. Se a coceira incomodar, uma compressa de água gelada é suficiente para aliviar o sintoma.

### 10 - CANDIDOSE (OU CANDIDIASE):

A primeira micose que uma pessoa pode pegar na vida é a candidose, conhecida popularmente como sapinho. Geralmente, ocorre quando a criança tem um ou dois meses e entrou em contato com o mundo do lado de fora do útero materno.

É causada por um fungo oportunista – a cândida – que, normalmente, é encontrado na boca, intestinos e na vagina. O contágio pode acontecer porque a criança teve uma diarreia e colocou a mão contaminada na boca, ou porque o bico do seio, as mãos da mãe ou algum objeto (bico da mamadeira, chupeta) estão infectados. Portanto, a doença tem caráter endógeno, isto é, sua origem está no próprio organismo da criança, ou caráter exógeno porque pode ser adquirida pelo contato com alguma superfície contaminada. Às vezes, a mãe ou uma mulher próxima têm cândida na vagina e contaminam as mãos, e isso pode promover a infecção da criança.

**Sintomas:** caracteriza-se pelo aparecimento de pequenas bolas brancas que podem formar placas principalmente na língua, mas também nos lábios e, às vezes, fora da boca.

**Recomendações:** um cuidado tão simples como lavar as mãos antes de lidar com a criança, na verdade, é a melhor profilaxia que existe para o sapinho. Evitar ficar beijando o nenê, especialmente se for portador de algum problema; e é importante esterilizar bicos de mamadeira e chupetas e prestar atenção nos brinquedos que a criança põe na boca.

## PASSOS PARA LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE:

### 7.2.1. Higienização Simples das Mãos

#### 7.2.1.1. Finalidade

Remover as microorganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, assim como o suor, a oleosidade e as células mortas, reduzindo a capacidade patogênica e a permanência e a proliferação de microorganismos.

#### 7.2.1.2. Duração do procedimento: 40 a 60 segundos.

#### 7.2.1.3. Técnica

1. Abair a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pele.

2. Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (largar a quantidade recomendada pelo fabricante).

3. Entrelaçar os dedos e friccionar as regiões interdigitais.

4. Esfregar o dorso da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

5. Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.

6. Esfregar o dorso das duas mãos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando as costas, com movimentos de vai-e-vem e vice-versa.

7. Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando movimento circular e vice-versa.

8. Esfregar as mãos, entrelaçando os dedos de sustentação. Usar também dedos das mãos entrelaçadas com a torneira.

9. Esfregar as pontas dos dedos e costas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimentos circular e vice-versa.

10. Secar as mãos com papel toalha descartável, utilizando palma e costas da mão esquerda. No caso de torneiras com controle manual para fechamento, sempre utilizar papel toalha.

Fontes:  
Dr<sup>a</sup> Rebecca Saad Bellini,  
infectologista do Hospital  
São Camilo

Dr<sup>a</sup> Thaís Guimarães,  
infectologista do Hospital  
das Clínicas

Dr. Drauzio Varella

Secretaria Municipal da  
Agricultura  
São Pedro do Butiá  
DISIPOA

