

Lavagem das mãos com sabão – a nossa melhor defesa contra o coronavírus

Wash'Em

A propagação mundial do coronavírus (COVID-19) tem levado as autoridades públicas e a mídia a estimularem as pessoas a lavarem as mãos com sabão tão regularmente quanto possível. O simples ato de lavar as mãos com sabão continua sendo a nossa melhor defesa contra o coronavírus, outros patógenos e os assassinos mundiais comuns como as doenças diarreicas e as infecções respiratórias. No entanto, as taxas de lavagem das mãos com sabão em momentos críticos (como depois de ir no banheiro ou antes de comer) são menos de 20% em nível mundial.

Neste guia, oferecemos dicas práticas sobre como estimular a lavagem de mãos ao nível comunitário, com o propósito de controlar e prevenir a propagação do coronavírus. Este guia não é um resumo técnico sobre a COVID-19. Por favor, consulte fontes confiáveis como o [CDC](#) ou a [OMS](#) para esse tipo de informação. Se você está trabalhando com água, saneamento ou higiene, também recomendamos que leia [este guia técnico](#).

Como mudar o comportamento de lavar as mãos:

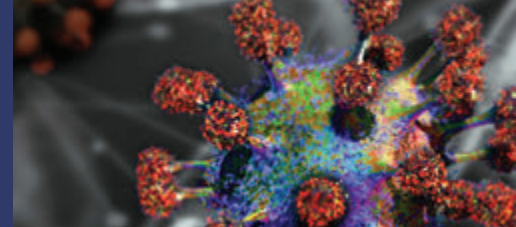
- Em nível mundial, a maioria das pessoas conhecem os benefícios da lavagem de mãos. Apesar disso, as pessoas no mundo inteiro frequentemente se esquecem ou não priorizam a lavagem das mãos com sabão. Para mudar o comportamento de verdade, precisamos ir além da educação sobre a higiene.
- Às vezes, as pessoas não praticam a lavagem de mãos porque é inconveniente ou porque têm outras prioridades. Nesse sentido, para mudar o hábito de lavar as mãos, precisamos criar um ambiente propício, estabelecer normas sociais positivas e fazer com que seja uma coisa desejável de se fazer.
- Durante um surto, as pessoas normalmente começam a lavar as mãos com mais frequência e mais minuciosamente. Isso porque elas se sentem mais vulneráveis à doença do que o normal. O nosso trabalho é de apoiar esse instinto natural sem criar medo desnecessário, e de fazê-lo numa forma que estabeleça a lavagem de mãos como uma prática habitual que persista mesmo depois do surto.



O que é *Wash'Em* como se relaciona com o coronavírus?

O *Wash'Em* proporciona a organizações humanitárias uma forma de desenvolver programas de higiene rápidos, baseados em evidências e adaptados ao contexto. O processo *Wash'Em* combina 5 ferramentas de avaliação rápida para aprender sobre os determinantes do comportamento de lavar as mãos, com um *software* que ajuda os humanitários a identificarem atividades contextualizadas de promoção da higiene. Até o momento, o *Wash'Em* já foi utilizado em 34 emergências humanitárias, por 45 ONG. Em todos os casos, o *Wash'Em* facilitou que programas de lavagem de mãos fossem desenvolvidos em somente uma semana.

O *Wash'Em* também já foi utilizado na fase aguda de surtos de cólera e para a prevenção do ebola. Além disso, o *Wash'Em* é um recurso útil na promoção da higiene no contexto do coronavírus porque inclui um conjunto de 80 atividades de fácil implantação que podem ser utilizadas para promover a lavagem das mãos em regiões do mundo onde o coronavírus está se espalhando.



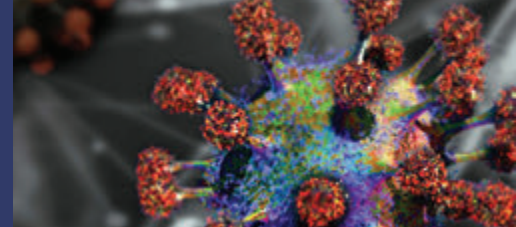
Recomendações para as fases iniciais das respostas:

As atividades abaixo são projetadas para serem utilizadas neste mês (março de 2020) para o controle e a prevenção do coronavírus. Elas foram escolhidas porque são rápidas, fáceis e de baixo custo.

- 1 Faça com que a lavagem das mãos seja mais fácil ao aumentar a disponibilidade de instalações de lavagem de mãos, sabão e água.** Você sabia que a presença de uma estação de lavagem de mãos pode aumentar em 60% as chances das pessoas lavarem as mãos? Priorize a infraestrutura de lavagem de mãos em lugares visíveis. Isso pode incluir nas entradas de prédios, em lugares onde muitas pessoas se concentram (como mercados ou pontos de ônibus) e em lugares onde a lavagem de mãos é mais necessária (fora dos banheiros e onde as pessoas comem). Leia nosso [guia](#) sobre como projetar infraestrutura de lavagem de mãos que realmente mudará o comportamento.
- 2 Compartilhe experiências reais sobre o coronavírus.** Quando uma nova doença surge, isso pode gerar muito medo. É normal se preocupar com um surto como o coronavírus mas o medo pode levar as pessoas a agir em formas imprevisíveis e prejudiciais. Nós sugerimos que se associe com as autoridades sanitárias para entrevistar as pessoas que foram expostas ao vírus e que se recuperaram. Compartilhar as experiências vividas desses indivíduos (com a permissão deles) lhe ajudará a desenvolver uma compreensão precisa sobre a COVID-19. É provável que depoimentos dessas pessoas sobre a importância de lavar as mãos com sabão ofereçam bem mais credibilidade e que tenham um efeito bem mais persuasivo sobre o comportamento de outros. Descubra mais sobre como realizar essa atividade [aqui](#).
- 3 Crie mensagens surpreendentes sobre a lavagem de mãos.** Colocar as mensagens (por ex. em cartazes) em lugares chave pode servir de lembrete para as pessoas lavarem as mãos com sabão nos momentos críticos. No entanto, se esses cartazes permanecerem iguais, eles vão começar a passar despercebidos e a não mais estimular a lavagem de mãos. Trocar a mensagem sobre a lavagem de mãos a cada poucos dias ajudará a chamar a atenção das pessoas repetidas vezes. Mesmo a COVID-19 sendo uma doença séria, nossas mensagens sobre a lavagem de mãos ainda podem ser aspiracionais e divertidas. Saiba mais sobre essa atividade [aqui](#), bem como alguns exemplos de mensagens sobre higiene que podem ser utilizadas em rodízio.
- 4 Lembre as pessoas do poder do sabão!** O sabão existe desde 2800 AC, então é fácil esquecer o quão milagroso ele é. Na maioria dos países as pessoas lavam as mãos apenas com água - mas lavar as mãos sem sabão não resultará em mãos realmente limpas. O *Wash'Em* inclui várias atividades divertidas para demonstrar o poder do sabão. Você precisa apenas de alguns elementos como pimenta, purpurina, Vaseline e água. Assista esses vídeos e teste-os quando for visitar comunidades ou dentro de lugares de trabalho e escolas. Certifique-se de avaliar o risco antes de realizar quaisquer atividades presenciais nas áreas onde você trabalha. Se o risco for alto, você também pode compartilhar essas atividades nas mídias sociais para as pessoas experimentarem em casa.

- [Fique longe dos germes](#)
- [Mãos com brilho](#)





5 Normalizar e celebrar a lavagem de mãos Para controlar um surto como o coronavírus, é necessário que a comunidade inteira trabalhe em conjunto e pratique regularmente a lavagem de mãos com sabão. Recompensar as pessoas quando fazem corretamente tem mais chances de encorajá-las a fazê-lo de novo e pode levar à formação de hábitos duradouros. Se você está trabalhando num ambiente onde as mídias sociais são comuns, compartilhe fotos de pessoas lavando as mãos com sabão e elogie-as por fazerem de forma correta. Se você está trabalhando num ambiente onde as mídias sociais são menos comuns, considere criar um muro de campeões onde você destacará fotos similares num muro dentro de um espaço público. Saiba mais como realizar essas atividades nos [links](#) a seguir.

- [Reconhecimento nas mídias sociais](#)
- [Muro de reconhecimento](#)

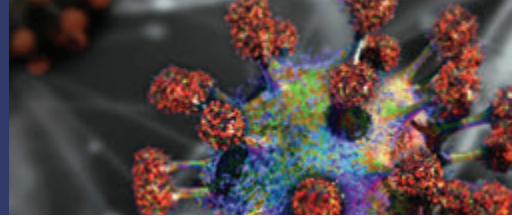
Uma abordagem de mais longo prazo (para uso caso a COVID-19 continuar se espalhando)

As atividades acima são projetadas para serem ideias simples e de curto prazo para promover a lavagem de mãos com sabão em países onde o coronavírus está se espalhando. Se o coronavírus continuar, aqueles que estiverem implantando programas de promoção de higiene terão que alterar sua abordagem nos próximos meses. Isso porque a mudança de comportamento é complexa e muitas vezes você precisa incluir uma gama de atividades para atingir as pessoas através de um conjunto de meios para manter o comportamento. De abril 2020 para frente, pode valer a pena desenvolver uma resposta contextualizada e de mais longo prazo ao surto de COVID-19. Para tanto, nós sugerimos utilizar o processo *Wash'Em*. Para aprender mais sobre o *Wash'Em*, acesse nosso [site](#) ou o *software*. Aqui, você pode baixar as ferramentas de avaliação rápida e o pacote de capacitação, ou assistir guias em formato de vídeo. Você também pode utilizar o *software* para gerar atividades adicionais para programas de lavagem de mãos.

As 5 ferramentas *Wash'Em* de Avaliação Rápida podem ser adaptadas de formas simples para a prevenção da COVID-19.

- **Ferramenta de demonstrações de lavagem de mãos** - utilizar de acordo com o guia.
- **Percepção de doenças** - o guia utiliza a diarreia como estudo de caso. Para adaptá-la, troque cada referência "diarreia" por "coronavírus".
- **Motivos** - utilizar de acordo com o guia. Se você não tiver tempo para aplicar todas as ferramentas de Avaliação Rápida, a ferramenta de Motivos pode ser deixada de lado.
- **Histórias pessoais** - utilize a planilha projetada para a prevenção de surtos. Adapte a segunda coluna para pedir para os participantes descreverem o que aconteceria se elas pegassem o coronavírus.
- **Pontos de contato** - utilizar de acordo com o guia.





Fatos sobre a lavagem de mãos:

- 80% de todos os germes são transferidos através das mãos. Na verdade, a cada instante nós temos por volta de 3.200 micróbios nas nossas mãos (muitos dos quais não são prejudiciais).
- As mãos se recontaminam facilmente. Uma hora após lavar as mãos como sabão, elas tipicamente estarão tão contaminadas quanto antes de lavá-las. Isso significa que é importante lavar as mãos tão regularmente quanto possível.
- Os vírus são muito menores que as bactérias e eles tipicamente são mais difíceis de retirar das mãos. Isso significa que é importante lavar as mãos minuciosamente (durante cerca de 20 segundos), criando uma boa espuma ensaboada, esfregando todas as partes das mãos e logo enxaguando-as completamente para retirar todo o sabão. Secar as mãos também pode ajudar a retirar os germes que tenham ficado.
- Você pode utilizar álcool gel quando não tiver acesso fácil a água e sabão.



Elaborado em: 09/03/2020

Wash'Em

