



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"

Realização:  
**unesp**  
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"  
**PROEX**  
PROGRAMA DE EXTENSÃO

## Mudanças de Hábitos de Higiene à Prevenção de Doenças

Andressa Rodrigues Martins da Quinta, Tárík Reis Heluy, Lucinéia dos Santos: UNESP, FCL - Assis, Engenharia Biotecnológica, [\\*dressa.quinta@gmail.com](mailto:dressa.quinta@gmail.com)

**Eixo 2:** "Os Valores para Teorias e Práticas Vitais" (inclui as áreas de: Meio Ambiente, Saúde e Ciências Agrárias e veterinárias).

### Resumo

Todos os anos doenças diarreicas e infecções respiratórias agudas causam a morte de mais de 3,5 milhões de crianças menores de 5 anos no mundo. Boa parte dessas mortes poderia ser evitada com dois ingredientes simples: água e sabão. A lavagem das mãos com sabão é uma das principais recomendações feitas para impedir a propagação de vírus como da influenza A cuja doença não apresenta casos recorrentes atualmente, embora há chance de surto epidêmico devido a presença de novos e mais resistentes subtipos do vírus (H1N1).

Portanto, o incentivo à lavagem das mãos deve ultrapassar tanto as barreiras culturais como econômicas, a fim de diminuir os riscos causados por agentes patogênicos e conseqüentemente o contágio de doenças, o que é possível através de educação e informação. Dessa forma, o projeto de Boas Práticas de Higiene e Promoção a Saúde, teve como compromisso e principal objetivo, conscientizar não só a comunidade acadêmica como também a população em geral, sobre a importância de lavar as mãos com água e sabão, realizando atividades de cunho educativo com ênfase na higiene pessoal, como de promoção da lavagem das mãos em escolas públicas infantis/creche e comunidades da região de Assis, além de oficinas para aprendizagem e desenvolvimento de produtos de higiene (sabonetes caseiros), pois a informação é a melhor forma de acesso para acarretar mudanças na sociedade e obter uma vida mais saudável.

### Introdução

De acordo com dados da Unicef, de outubro de 2009, todos os anos as doenças diarreicas e infecções respiratórias agudas causam a morte de mais de 3,5 milhões de crianças menores de 5 anos no mundo. Boa parte dessas mortes poderia ser evitada com dois ingredientes simples: água e sabão.

**Palavras Chave:** *higiene, prevenção de doenças.*

### Abstract

Each year diarrheal diseases and acute respiratory infections cause the deaths of more than 3.5 million children under 5 years in the world. Most of these deaths could be avoided with two simple ingredients: water and soap. Handwashing with soap is one of the main recommendations made to prevent the spread of viruses such as influenza A whose disease has no recurrent cases today, although there is a chance of outbreak due to the presence of new and more resistant virus subtypes (H1N1).

Thus encouraging handwashing must overcome both cultural and economic barriers in order to reduce the risks caused by pathogens and hence the spread of diseases, which is possible through education and information. Thus, the project of Good Hygiene Practices and Health Promotion, had as main objective and commitment, aware not only the academic community but also the general population about the importance of washing hands with soap and water, performing educational nature activities with an emphasis on personal hygiene, such as promoting hand washing infant public schools / daycare and communities of Assis region, as well as workshops for learning and development of hygiene products (homemade soaps), because information is the best way to access to entail changes in society and get a healthier life.

**Keywords:** *hygiene, disease prevention.*

Lavar as mãos com sabonete e água, especialmente após usar o banheiro e antes de preparar os alimentos, ajuda a reduzir em mais de 42% os casos de doenças diarreicas, e em quase 25% os casos de infecções respiratórias. Além disso, a lavagem das mãos com sabão é uma das principais recomendações feitas para impedir a propagação de vírus como da gripe A (H1N1), cuja doença não apresenta casos recorrentes atualmente, embora há chance de surto epidêmico



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX  
PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

devido a presença de um novo subtipo do vírus (H3N2), mais resistente que o anterior.

Contudo, incentivar a lavagem das mãos em regiões onde há escassez de água potável e saneamento básico ainda é um desafio. De acordo com pesquisas da United Nations Environment Programme e Pacific Institute, de março 2010, a água contaminada ou imprópria para uso e a falta de saneamento e de hábitos simples de higiene são responsáveis por cerca de 3,1% de todas as mortes ocorridas por ano em todo o mundo (cerca de 1,7 milhão de óbitos).

Além dessa questão, barreiras culturais também impedem que a lavagem de mãos seja feita de maneira adequada. No Brasil, uma pesquisa de abril de 2010, realizada pelo IBOPE sobre "Hábitos de Lavagem de Mãos no Brasil", mostrou que 1/3 das 277 entrevistadas não acham que lavar as mãos seja uma ação de boas maneiras. A pesquisa ouviu mulheres, mães de crianças entre 4 e 12 anos, de todas as classes sociais (A B, C, D e E), em todas as regiões do Brasil. Dentre elas, apenas 25% afirmaram se importar em garantir que seus filhos lavem as mãos com sabonete depois de ir ao banheiro. Esses dados revelam que o desconhecimento sobre os primeiros sintomas de cada enfermidade, ou de medidas preventivas para combatê-las, também limita a capacidade dos pais para buscarem ajuda a tempo.

Portanto, programas de saneamento e higiene, juntamente com a educação sobre a lavagem correta das mãos, acarretariam em um impacto direto na redução da mortalidade infantil, além de contribuir significativamente para redução no contágio de doenças. Este é um grande desafio da sociedade, tornar essa prática um hábito diário em casa, na escola e em outros ambientes.

## Objetivos

O incentivo à lavagem das mãos deve ultrapassar tanto as barreiras culturais como econômicas, a fim de diminuir os riscos causados por agentes patogênicos e conseqüentemente o contágio de doenças, o que é possível através de educação e informação. Dessa forma, o projeto de Boas Práticas de Higiene e Promoção a Saúde, teve como compromisso e principal objetivo, conscientizar não somente a comunidade acadêmica como também a população em geral, sobre a importância de lavar as mãos com água e sabão para obter uma vida saudável. Realizando ações sociais, através de atividades de cunho educativo com ênfase na higiene pessoal, como de promoção à lavagem das mãos em escolas públicas infantis/creche e comunidades da região de Assis, além de oficinas para aprendizagem e

desenvolvimento de produtos de higiene como sabonetes caseiros.

## Material e Métodos

No ano de 2014, foram feitos levantamentos de dados sobre as áreas e locais que possuíam o maior risco de transmissão de doenças com o agravante da falta de higienização das mãos. A partir disso, foi elaborado pelos colaboradores deste projeto um manual informativo de boas práticas de higiene, o qual apresenta de forma ilustrativa e lúdica informações essenciais para a prevenção de doenças, como: Os cuidados que se deve ter com o manuseio, preparo e armazenamento de alimentos; Desinfecção correta de ambientes (desde a própria casa, à creche e escolas); Acondicionamento e destino correto do lixo; Boas práticas de higiene na Creche/Escola em prol dos funcionários e alunos/crianças.

Além desse manual, foram desenvolvidos panfletos e folders informativos de como lavar adequadamente as mãos a fim de prevenir o contágio de doenças desde uma gripe "comum" até uma síndrome respiratória aguda grave (SRAG) – desencadeada por subtipos de vírus mais resistentes, como da Influenza A\*.

Todo material informativo foi distribuído nas áreas de risco da FCL – Assis (restaurante universitário, banheiros e em cada central de aulas/prédio da unidade de Assis); além das escolas e locais em que foram realizadas atividades educativas por este projeto.

As atividades dentro das escolas infantis foram realizadas por membros do projeto, os quais através de brincadeiras de perguntas e respostas e de músicas educativas informavam a maneira correta de lavar as mãos com sabão e a importância que este hábito apresenta em prevenir o contágio de doenças.

No dia 15 de outubro de 2014 foi divulgada nas redes sociais a Campanha pelo Dia Mundial de Lavagem de Mãos, a qual é uma iniciativa da Parceria Público-Privada Global e recebe o apoio de uma variedade de governos, instituições internacionais, organizações da sociedade civil, ONGs e empresas privadas, com intuito de conscientizar e mobilizar milhões de pessoas e crianças para a lavagem das mãos com sabão.

No dia 20 de outubro de 2014, realizou-se o evento na FCL – Assis, "Ação UNESP" em parceria da Rede Viva Melhor, onde constavam atividades com o intuito de minimizar determinadas problemáticas vivenciadas pelos moradores de Assis e região, dentre elas, foram oferecidas pelos colaboradores do projeto Boas Práticas de Higiene, oficinas para o



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX  
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

desenvolvimento de produtos de higiene como sabonetes.

Para formulação dos sabonetes, foram utilizados: Banho-maria; Béqueres; Bastão; Luvas; Fôrmas de silicone; Base de glicerina para sabonete; Lauril; Álcool; Essências (de flores e frutas); Corantes alimentícios (vermelho, amarelo e verde); Flor de camomila e alecrim.

Metodologia: Cortou-se a glicerina em pequenos pedaços e separados em béqueres de 50mL, em seguida foram colocados em banho-maria e mantidos por tempo suficiente até que toda a glicerina estivesse em estado líquido (derretida), acrescentou-se corante (da cor desejada pelo participante), deixou-se resfriar e em seguida acrescentou-se essência e álcool até completar o béquer (50mL) e misturou-se até a solução se homogeneizar. Nas fôrmas foram acrescentadas flores de camomila e/ou alecrim, em seguida despejou-se a mistura nas fôrmas e borrifou-se lauril, deixando-as em repouso até secar completamente e por fim foram desenformados e embalados os sabonetes prontos.

## Resultados e Discussão

Após a campanha realizada pelo projeto e a distribuição dos materiais informativos nas áreas de risco da FCL – Assis, feedbacks positivos foram obtidos tanto na questão informativa, a qual alguns estudantes desconheciam certas doenças e como eram transmitidas, assim como prevenir seu contágio, e na questão prática, onde a partir de então o restaurante universitário implantou em seu estabelecimento duas novas pias com saboneteiras e frascos de álcool em gel 70°. Dessa forma, diminuindo os riscos de infecções de doenças causadas pelo método incorreto na lavagem de mãos.

**Figura 1, no anexo 1.** Folder educativo entregue a população interna e externa à UNESP sobre a técnica correta de lavar as mãos.

**Figura 2, no anexo 1.** Manual educativo entregue a população interna e externa à UNESP sobre as boas práticas de higiene pessoal. ISBN 978-85-66060-11-9.

No âmbito escolar (educação infantil/maternal e creches), foi possível notar uma maior absorção da questão discutida e associação do conhecimento pelas crianças, devido as brincadeiras educativas e ao período de descontração durante a rotina escolar. Dessa forma, acredita-se que os trabalhos realizados nas escolas têm um papel importante, pois podem promover o hábito de lavar as mãos

desde a infância e converter as crianças em agentes de mudança.

Durante as oficinas realizadas pelo projeto, foi possível não só informar a população sobre a maneira correta da lavagem de mãos, como também auxiliar no processo de produção de materiais de higiene caseiros (sabonetes) e sua metodologia correta e segura. Assim, não só melhorando os hábitos de higiene da comunidade, como também possibilitando a comercialização dos produtos, garantindo uma fonte de renda e melhores condições de vida para os envolvidos.

**Figura 3, no anexo 2.** Oficina realizada no evento "Ação UNESP", em 20 de outubro de 2014.

**Figura 4, no anexo 2.** Desenvolvimento de sabonetes, evento "Ação UNESP".

## Conclusões

Foi possível observar durante todo o desenvolvimento do projeto "Boas Práticas de Higiene e Promoção a Saúde" que a conscientização sobre a maneira correta de se lavar as mãos com sabão é de extrema importância não só para a população mais carente como também para a comunidade acadêmica, visto que a informação é a melhor forma de acesso para se obter uma vida mais saudável.

## Agradecimentos

Pró-Reitoria de Extensão Universitária – PROEX

ANVISA E IDEC. **Vigilância Sanitária: Guia didático.** 2007.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Vigilância Sanitária. Alimentos, medicamentos, produtos e serviços de interesse à saúde. Guia didático.** Brasília, 2007. 97 p.

BOGUS, C.M. et al. Cuidados oferecidos pelas creches: percepções de mães e educadoras. **Rev. Nutr.**, 20(5): 499-514, set./out., 2007.

LAVAR S MÃOS: um ato simples, econômico e que pode salvar milhares de vidas. Lifebuoy.: 3-28 Disponível em < [http://www.lifebuoy.com.br/pdf/wp\\_LB\\_18x15\\_medico.pdf](http://www.lifebuoy.com.br/pdf/wp_LB_18x15_medico.pdf) > Acesso em: 15 ago. 2015

MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO

PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **AIDPI Atenção Integrada às Doenças Prevalentes na Infância: curso de capacitação: tratar a criança: módulo 4.** 2ª Ed. Rev., 1ª Reimpressão – Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

NESTI, M.M.M.; GOLDBAUL, M. As creches e pré-escolas e as doenças transmissíveis. **J Pediatr.**, 83(4):289-312, 2007.

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO. **Manual de Sanitização. Atualização do Capítulo. Ações Educativas e Preventivas no Controle das Doenças Contagiosas na Creche, Política de Creches, Ações Educativas e Preventivas de Saúde.** São Paulo: Secretaria Municipal de Assistência Social, 2000.

PROTOCOLO DE MANEJO CLÍNICO DE SÍNDROME RESPIRATÓRIA AGUDA GRAVE – SRAG. Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Vigilância em Saúde /MS : 4-27, DF (2010).



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão: do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JULIO DE MESQUITA FILHO"

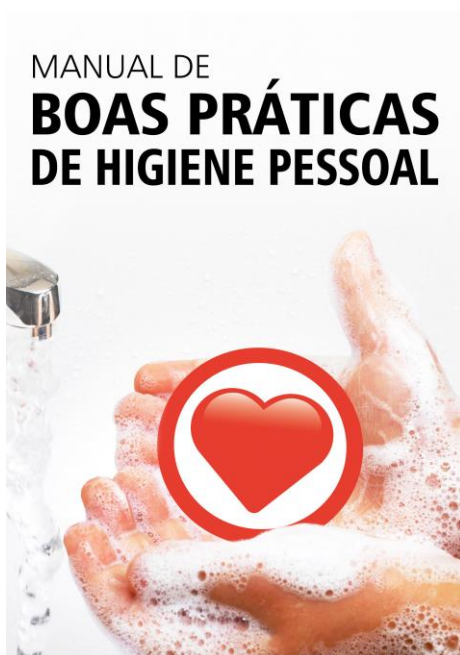
PROEX  
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## Anexo 1

Figura 1. Folder educativo entregue a população interna e externa à Unesp sobre a técnica correta de lavar as mãos.



Figura 2. Manual educativo entregue a população interna e externa à Unesp sobre as boas práticas de higiene pessoal. ISBN 978-85-66060-11-9





# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp  
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX  
PROFESSORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## Anexo 2

Figura 3. Oficina realizada no evento "Ação UNESP", em 20 de outubro de 2014.



Figura 4. Desenvolvimento de sabonetes, evento "Ação UNESP".

