

Colunistas



Dr. André Luis C. Ramalho, é diretor técnico da Secretaria de Saúde de Barueri, especialista em Gestão de Saúde, Psicopatologia e Saúde Pública. Atua em Medicina Generalista Humanizada e no Programa Municipal de Combate à Tuberculose e é vice presidente do Conselho Municipal do Idoso.

A lavagem das mãos

Quando fui convidado pela editora a ser um de seus colunistas, pensei em buscar um tema interessante, que fizesse as pessoas pensarem de verdade. Escolhi, portanto, para iniciar esta série de artigos, algo do cotidiano de todos nós: A LAVAGEM DAS MÃOS. Antes de abordarmos qualquer tipo de doença propriamente dita, cabe essa importante nota introdutória. As recomendações sobre higienização / lavagem das mãos, datam de muito antes da descoberta da bactéria. Para vocês terem uma idéia, na Idade Média, o hábito de lavar as mãos era tão costumeiro e importante que, se alguém tivesse comportamento ao contrário, era tido como uma pessoa suja, no sentido de ser desonesta. Mal sabiam eles das descobertas que estariam por vir. Esses valores eram tão nobres na cultura, que os jarros e bacias usadas para tal fim (de porcelana, ouro, prata, estanho, barro cozido, etc) foram, inclusive, objetos dos mais ricos inventários daquela época. Foi, em 1847, que o médico e cientista Semmelweiss iniciou as observa-

ções a respeito das mãos. O médico trabalhava no primeiro período do dia com autopsias, e percebeu que as pacientes que atendia no segundo período do dia, começaram a apresentar sintomas de doenças quais elas não tinham. Com isso percebeu que partículas cadavéricas ficavam em suas mãos e que essa era a causa de suas pacientes adoecerem ainda mais. Porém, parecia que algo queria mostrar-lhe que o problema não acabaria por ai. Mesmo lavando as mãos após as autópsias, quando examinava mais de uma mulher na enfermaria (trabalhava com obstetrícia) elas adquiriram a febre puerperal, uma infecção específica relacionado ao período pós parto. Foi nesse instante que começou a entender que não era específico das partículas cadavéricas, mas sim de germes nas mãos adquiridas da paciente anteriormente examinada. O médico foi enxovalhado pelos seus colegas quando ouviram suas descobertas. Somente muito tempo depois, foi descoberta a célula e microorganismos através de técnicas quais Semmelweiss não tinha disponível em seu laboratório. Hoje, sabemos a real necessidade de lavarmos as mãos. É um ato extremamente simples e muitas vezes é desprezado ou apenas esquecido. A prática da lavagem das mãos, várias vezes ao dia, previne doenças como as temíveis gripes, conjuntivites, diarreias, infecções alimentares, etc. Bactérias, vírus, fungos, parasitas, e outros micróbios estão em diversos lugares (e não são vistos a olho nu), inclusive em nossas mãos - principalmente debaixo das unhas. E, quando devo lavar minhas mãos? Tenho algumas dicas importantes: após espirrar ou tossir; após levar a mão ao nariz; antes de tocar qualquer alimento; antes e depois de sair de um sanitário; antes e depois de trocar a fralda do bebê; ao entrar e sair de um hospital ou posto de

saúde, e toda e qualquer situação que possa contaminá-las. Para lavar as mãos é simples. Retire anéis, pulseiras, relógios e similares; enxague as mãos com água abundante sem encostar na pia; ensaboe suas mãos friccionando-as por 15 segundos; fricione as palmas, o dorso das mãos com movimentos circulares, espaço entre os dedos, articulações, polegar e extremidade dos dedos. Não esqueça dos pulsos, afinal, estão próximos demais às mãos. Enxague bem e seque com papel toalha e, em casa, com toalha limpa. Caso o local onde for lavar as mãos esteja muito sujo, abra e feche a torneira com papel toalha. Lavar as mãos é uma prática simples, divertida e que ajuda na prevenção de muitos problemas de saúde.

Faça a sua publicidade conosco:

Consulte o pacote de anúncio ou informe publicitário on line no www.diariodealphaville.com.br, no Jornal Alpha Post, e distribuição de folhetos no Malote Alphaville. Cobrimos orçamentos comprovados. Nossa experiência em Alphaville é de 17 anos de trabalho ininterrupto. E, ainda entre no guia on line. Consulte os nossos preços e conheça a nossa forma de trabalho e de pagamento.



Editora e Distribuidora Newsville, desde 1992 em Alphaville!

Ligue: (11) 4153-8325

www.diariodealphaville.com.br
editoranewsville@yahoo.com.br



Conversando com o leitor

No dia 10 de setembro, estaremos completando 17 anos de atividade. Como começamos no final do ano de 1992, primeiro ano editorial, estamos agora, no décimo oitavo. Os leitores que moram há mais tempo em Alphaville, devem lembrar-se dos muitos produtos que já editamos, a saber: Revista Newsville, Jornal da Newsville, Guia Newsville, tablóide *western* Alpha City News, Jornalzinho do Malote, e este jornal, o **Alpha Post** que agora está no moderno formato *berliner*, com 16 páginas coloridas. Ele mescla projetos gráficos visuais de revista, na editoração deste jornal, para deixá-lo mais leve, mais bonito e personalizado. Mas agora, neste aniversário, além do novo porte do Alpha Post, temos um grande motivo para comemorar: o **Diário de Alphaville On Line** que está no ar, pela Internet, há mais de 100 dias, chegando à 20.000 páginas visitadas. Mal começamos e nossa visitação diária cresce significativamente. E, sem contar com a ajuda de nenhum parceiro na WEB, por enquanto. No diário *on line*, você pode ver o **Alpha Post** em versão digital integral, e um grande número de editoriais, buscas em seus diversos botões, além de uma série de links com sites muito úteis. Muito obrigada por ser nosso (a) leitor (a), e o (a) convidado (a) a nos visitar *on line* e a participar dos editoriais. Mande o seu e-mail para nós, para que tenhamos condição de manter um contato constante. Desta forma, mandar avisos de notícias interessantes ou importantes. Esta, sem dúvida, é a maneira mais ágil e ecológica de se fornecer uma notícia. um abraço.

Gláucia Poppe
a editora

OPINIÃO

Gláucia Poppe

Há coisas que me incomodam muito em Alphaville, mas quero abordar agora dois assuntos. Um deles é a falta de consideração que muitas diretorias de residenciais, com raras exceções, têm pelos porteiros e seguranças que trabalham à noite e na madrugada para nos proteger, e que não podem usar gorro, luvas, cachecol e sobretudo de lã, nas noites geladas, que são próprias do inverno em nossa região. E, não é por falta de dinheiro, pois a receita anual destes residenciais é muito alta. Por exemplo, 900 lotes podem significar mais de 4 milhões e meio por ano, dependendo do valor da taxa de manutenção mensal. Está na hora disto mudar!

O outro assunto, é que continuam matando gatos, por envenenamento, dentro dos residenciais. Isto é crime, além de ser um ato covarde e perverso. Com uma margem de erro baixís-

sima, pode-se avaliar um matador de gato como *psicopata*. Abra, no **Google**, uma pesquisa médica sobre psicopatia e sociopatia, que são sinônimos. Esta doença é uma perversão, na qualificação da medicina psiquiátrica e não tem cura nem tratamento, diferente do que acontece com as neuroses e psicoses, que são tratadas e controladas. O matador de gato é frio, cruel, calculista, planeja seu ato criminoso, não se arrepende, sempre têm um motivo que "considere justo" para o seu crime. É falso, dissimulado, finge-se de bonzinho e é perigoso. Esta é a descrição médica do psicopata! E, quem mata um animalzinho indefeso, é capaz de cometer outras maldades. Se você conhece um matador de gato, fique esperto, pois boa coisa ele não é. Se puder, denuncie. Se não puder, atenção, pois a próxima vítima pode ser você, sem exagero!

Diário de Alphaville On Line + Jornal Alpha Post + Malote Alphaville = sua publicidade



Registro de Marcas e Patentes nacionais e internacionais
Direitos Autorias
Departamento Jurídico
Registro de Códigos de Barras
Transferência de Tecnologia
Assessoria Completa em Propriedade Industrial

3242-7123

www.astin.com.br

Rua XV de Novembro, 200
17o. andar
Centro - São Paulo

Expediente - Alpha Post - versão digital completa no Diário de Alphaville On Line - www.diariodealphaville.com.br



Alpha Post, jornal *berliner* tamanho 42,0 cm X 28,9cm. Distribuição gratuita em Alphaville, Tamboré e Aldeia da Serra, centro de Barueri e Santana de Parnaíba. Editora e jornalista responsável: Gláucia V.F.M. Poppe / Direto-

ra: Walkiria B.V. Feliciano. Colaboração de jornalistas e fotógrafos de secretarias de comunicação e assessorias de imprensa. A Editora Newsville não se responsabiliza pelos artigos enviados e/ou assinados por colaboradores e poderá

resumí-los, quando necessário. Empresa Newsville Editorial, Produções e Publicidade Ltda. Telefone: (11) 4153-8325, site www.diariodealphaville.com.br, clicar no botão Jornal Alpha Post. Endereço eletrônico: e-mail

editoranewsville@yahoo.com.br. Tel: (11) 4153-8325. Impressão: Metromídia: Av. Tucunaré, 955. Distribuição: Malote Alphaville. End.p/ correspondência: Al. Caiçara, 156 - Alphaville / Sant. de Parnaíba, SP / Cep: 06542-145.

Propr. e depositária/ marcas (INPI): Newsville, Alpha Post, Diário de Alphaville, Alpha City, Miss Alphaville, Miss Barueri, Misses da Gde.S.Paulo, Expo Alphaville, Alphaville Top Model, Alphaville Fashion Day, Malote Alphaville.