

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JACÓ IRINEU DE PAULI JÚNIOR

IMPLANTAÇÃO DA HIGIENE DAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL NO COLÉGIO  
DESEMBARGADOR JORGE ANDRIGUETTO: uma proposta de intervenção

LAPA  
2013

JACÓ IRINEU DE PAULI JÚNIOR

IMPLANTAÇÃO DA HIGIENE DAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL NO COLÉGIO  
DESEMBARGADOR JORGE ANDRIGUETTO: uma proposta de intervenção

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental da Coordenadoria de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof<sup>a</sup> Elizabeth Bernardino

LAPA  
2013

## SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO.....	5
2. JUSTIFICATIVA.....	8
3. OBJETIVO .....	8
4. REVISÃO DE LITERATURA.....	8
5.METODOLOGIA .....	11
5.1.- Local de aplicação do projeto de intervenção.....	11
5.2.- Sujeitos da intervenção .....	11
5.3 – Primeiro encontro .....	11
5.4–Segundo encontro .....	12
5.5–Terceiro encontro.....	12
5.6–Quarto encontro.....	12
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	12
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
8 REFERÊNCIAS.....	14
9. APÊNDICES E ANEXOS .....	16

## RESUMO

A saúde é fundamental para o bem estar e desenvolvimento individual e coletivo em um ambiente escolar. Estando saudáveis os educandos se sentem e se desenvolvem melhor, com condições favoráveis a seu aprendizado. A falta de higiene no banho, na escovação dos dentes, corte das unhas, e principalmente na lavagem das mãos são causadores de sérios problemas de saúde individuais e coletivos, além de problemas sociais relacionados à autoestima e afastamento do convívio. Com a preocupação de incentivar, transformar e formar hábitos de cuidados pessoais, o projeto desenvolvido e aplicado, propõe informar sobre a importância da higiene das mãos com álcool em gel para alunos do 6º ano do ensino fundamental, através de palestra informativa e educativa sobre a importância da higiene das mãos com álcool em gel na escola. Dessa forma o presente projeto de intervenção foi elaborado com palestras e conscientização dos alunos para o hábito de higiene das mãos com álcool em gel no Colégio Jorge Andriguetto.

Palavras-chave: Higiene das mãos, álcool em gel; educação em saúde.

## 1 - INTRODUÇÃO

É de conhecimento geral que o simples ato de lavar as mãos de forma correta pode controlar o desenvolvimento de infecções reduzindo significativamente a transmissão de outros germes e bactérias existentes. A saúde é fundamental para o bem estar e desenvolvimento individual e coletivo em um ambiente escolar. Estando saudáveis os educandos se sentem e se desenvolvem melhor, com condições favoráveis a seu aprendizado.

A falta de higiene no banho, na escovação dos dentes, corte das unhas, cabelos e vestuário e principalmente na lavagem das mãos, adequado podem causar, além de fortes odores, doenças como o piolho, verminoses, sarna, entre outros, causando sérios problemas de saúde individuais e coletivos, além de problemas sociais relacionados à autoestima e afastamento do convívio.

Tem-se como problemática instigadora deste trabalho o questionamento sobre a importância e eficiência das informações a serem repassadas e trabalhadas como meios de criar o hábito de lavagem das mãos com álcool em gel de estudantes do 6º ano do ensino fundamental.

Desse modo, com a preocupação de incentivar, transformar e formar hábitos de cuidados com a lavagem das mãos com álcool em gel o presente projeto tem como objetivo geral informar sobre a importância desta higiene para alunos do 1º ano do ensino médio.

Alunos do 1º ano do ensino médio foram selecionados para a aplicação deste projeto, por pertencerem a um grupo de jovens que passa por uma fase de transição estudantil (dos anos iniciais para os anos finais do ensino médio) e estão na adolescência, estando com a mente aberta a novas informações e aprendizados. A escola exerce forte influência na vida e consciência de adolescentes, devido ao seu contexto e função social que exerce, sendo que esse espaço deve ser aproveitado para abrir horizontes e transformar realidades.

É nos espaços coletivos que se produz a condição de saúde da comunidade e, em grande parte, de cada um de seus componentes. Nas relações sociais se afirma a concepção hegemônica de saúde e, portanto, é nesse campo que se pode

avançar no entendimento da saúde como valor e não apenas como ausência de doença. O reconhecimento da pertinência a grupos sociais com normas de convivência, costumes, valores e interesses compartilhados, assim como o respeito e valorização das diferenças com outros grupos, permitem perceber a responsabilidade pessoal pela proteção à saúde coletiva. Na escola, é possível propiciar o desenvolvimento das atitudes de solidariedade e cooperação nas pequenas ações do cotidiano e nas interações do convívio escolar... (SAÚDE, portal MEC, 2012, p. 78)

Uma palestra informativa e educativa sobre a importância da higiene e cuidados pessoais na escola é o meio utilizado neste trabalho para orientar estes estudantes. A palestra deve apontar os malefícios da falta de cuidados higiênicos pessoais, bem como hábitos de autocuidado corretos e saudáveis para auxiliar numa vida e saúde melhores.

Para alcançar os objetivos do trabalho serão pesquisadas e organizadas informações higiene nas escolas, identificados os assuntos mais relevantes e, desse modo, preparada palestra e os materiais a serem utilizados para o desenvolvimento da mesma.

É comum, por falta de conhecimento e/ou incentivo, crianças deixarem de praticar cuidados básicos de higiene, dificultando o convívio e favorecendo o desenvolvimento de doenças e bactérias. O assunto higiene, apesar de fundamental, por vezes é passado sem muita ênfase e importância aos alunos, havendo necessidade de maiores esclarecimentos sobre o assunto, já que o tema influencia diretamente na qualidade de vida e desenvolvimento do ser humano.

Na pele das mãos, principalmente, verifica-se populações de micro-organismos de dois tipos: primeiro, à microbiota residente e segundo a microbiota transitória. A residente constitui-se de micro-organismos com baixo teor de vírus e pouco se associa a infecções, desta forma esses micro-organismos se instalam em colônias nas camadas mais internas da pele, e assim, ficam muito mais difíceis de serem removidas.

Por outro lado a Microbiota transitória é formada por bactérias chamada Gram-negativas (ex: *Escherichia coli*) e formam colônias na camada superficial da pele, desta forma sendo de fácil remoção pela higienização das mãos. Assim o hábito de lavar as mãos, de forma correta, vai garantir a segurança tanto dos profissionais de saúde, como de toda a nossa população.

Tão importante é o ato de lavar as mãos que foi criado, em 2008, o Dia Mundial de Lavagem das Mãos (Global Hand Washing Day). Este dia é a data de 15 de outubro com o objetivo de que nesse dia, em mais de 60 países, no intuito de sensibilizar as crianças a se habituarem à higiene das mãos, são desenvolvidas neste sentido.

Em tal dia, a organização do Global Hand Washing, tem três objetivos principais: Chamar a atenção das autoridades governamentais para a importância da atividade de higiene das mãos, apoiar a cultura global de lavagem das mãos com sabão e aumentar a conscientização sobre os benefícios alcançados por tal prática. Ainda, segundo Ayres (2004, p. 39) " O desafio é e transformar a lavagem das mãos com sabão de uma abstrata boa idéia a um comportamento automático realizado nas escolas, comunidades e casas de todo o mundo".

Tão importante é o assunto da lavagem das mãos que possui até um segundo dia dedicado ao assunto, instituído pela OMS – Organização Mundial de Saúde que tem o foco principal voltado para o profissional de saúde. O dia escolhido foi a data de 5 de maio, que associa o quinto dia do quinto mês aos cinco momentos de higiene das mãos. Existe uma campanha chamada de "Salve Vidas: Higienize as Mãos, campanha essa da OMS, tendo por objetivo melhorar a higienização das mãos e reduzir as infecções relacionadas com a assistência à saúde, promovendo a segurança de profissionais, pacientes e demais usuários dos serviços de saúde.

Transformar esse hábito de lavar as mãos em um hábito freqüente pode salvar mais vida do que qualquer vacina ou intervenção médica, e Segundo dados do Ministério da Saúde , vem reduzindo as mortes por diarreia em 50% e as mortes por infecção respiratórias agudas em 25%.

Assim o trabalho que se apresenta será uma tentativa de implantar o uso do álcool em gel para a higienização das mãos para a turma do Primeiro ano do ensino médio do Colégio Desembargador Jorge Andriguetto, em Fazenda Rio Grande Paraná.

## **2. JUSTIFICATIVA**

O tema tem relevante importância para apoiar a sociedade e a comunidade em geral na busca da prevenção de transmissão de doenças infecciosas como a gripe, comum e a H1n1, bem como as demais doenças transmissíveis que podem vir a ausentar o aluno de sala de aula, fazendo com que estes alunos percam conteúdos pelas faltas que possivelmente teriam sem a higienização, bem como para evitar possíveis agravamentos de doenças e até epidemias que possam surgir da falta de tal procedimento dentro do nosso colégio.

Ademais, a partir de 2009 o Governo do Paraná incluiu o Álcool Gel como produto de limpeza necessários a higiene de todas as Secretaria de Estado, inclusive a da Educação, assim mandou recipientes para serem instalados nos Colégios Estaduais para uso do álcool gel, bem como envia regularmente aos Colégios o material de limpeza onde se inclui tal item de higiene.

## **3. OBJETIVO**

Implantar o uso de álcool em gel para a prevenção de doenças no Colégio Jorge Andriguetto conforme determina as exigências da ANVISA.

## **4. REVISÃO DE LITERATURA**

Com recente aumento dos casos de gripe A no Brasil, provocada pelo vírus H1N1, a demanda pelo uso de álcool em gel para limpar as mãos cresceu muito. As farmácias de todo o país têm abastecido suas prateleiras com o produto, que também está sendo adotado em escolas, empresas, agências de turismo e até mesmo nas praças de alimentação de shopping centers. Os profissionais de saúde recomendam a higienização freqüente das



mãos como uma das principais formas de evitar o contágio da doença.

Mas será que o álcool pode substituir o bom e velho sabão? De acordo com Freitas Et Al. (2010, p.129) "Tanto o sabonete comum quanto o álcool em gel são eficazes para a limpeza das mãos e podem evitar a contaminação pelo vírus da nova gripe e outras doenças, como diarreias - que em alguns casos podem provocar surtos em escolas e creches - e todas as enfermidades de transmissão respiratória, como a influenza.

Ainda Segundo Freitas Et Al.(2010, p. 141), diretora da Central de Vigilância Epidemiológica da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo, não há diferença de eficácia entre os dois métodos. "Entretanto, se houver sujidade aparente, é necessário lavar as mãos com água e sabão", ressalta.

Quem opta pelos sabonetes antissépticos têm ainda uma leve vantagem em relação aos comuns.

Segundo (Freitas, Ana et al.,2010, p.130) "Eles apresentam ação residual, ou seja, permanecem ativos por mais tempo nas mãos". Isso significa que a duração de proteção contra germes, vírus e bactérias é maior.

Para quem opta pelo álcool, a médica indica que a concentração alcoólica do produto deve ser superior a 70% para matar bactérias e vírus.

E mais, segundo (Freitas, Ana et al.,2010, p.130) "Além disso, para a limpeza das mãos, deve ser utilizado o álcool em gel, que contém substâncias que evitam o ressecamento da pele. Assim, o líquido deve ser usado somente para a limpeza de superfícies".

De acordo com Freitas, Ana et al.,(2010, p.130), o produto também possui ação residual, como os sabonetes antissépticos, mas lembra que, mesmo assim, é necessário higienizar as mãos com frequência, principalmente após tossir, espirrar e ter contato com superfícies, onde o vírus da gripe pode permanecer vivo por até oito horas. "A higienização também é recomendada antes de comer e depois de usar banheiros

E se não forem tomadas medidas preventivas, as crianças e adolescentes de hoje, podem manter e até repassar seus costumes anti-higiênicos para sua posteridade. As escolas, portanto, são espaços apropriados para o repasse de informações e consequente mudança de hábitos rotineiros entre crianças e adolescentes que a frequentam.

Aprender é fundamentalmente uma questão de estabelecer e manter conexões. Possibilita que conhecimentos, habilidades e experiências vivenciadas possam ser integrados a novas ideias e conceitos e, por conseguinte, sejam transformados em uma compreensão nova e, muitas vezes, mais profunda. Aprender envolve, pois, a abertura para o novo, para a reflexão, para o questionamento e para a busca por novos significados.

E o aprendizado formal ocorre por meio das escolas, que contribuem para a formação de pensamentos e atitudes. Segundo PCNs, (1997, p. 65) “A escola, sozinha, não levará os alunos a adquirirem saúde. Pode e deve, entretanto, fornecer elementos que os capacitem para uma vida saudável.”

Esses elementos são levados aos alunos através de diversas formas, como, por exemplo, as palestras, que levam ao aluno informações extras e podem ajudar na formação de cidadãos pensantes. Uma pesquisa realizada no estado da Paraíba, em 2011, (Impacto da intervenção educativa na aprendizagem de medidas profiláticas de escolares do Município de Cuité/PB) avaliou o uso de palestras como estratégia educativa na aprendizagem de medidas profiláticas das parasitoses e concluiu: Ações educativas por meio de palestras são métodos eficazes na prevenção e/ou redução do número de parasitados, podendo se perceber alterações positivas nas mudanças de hábitos alimentares e de higiene dos discentes, observando-se aumento no consumo de água filtrada ou fervida, aumento na higiene das mãos antes das refeições, durante o preparo de frutas e verduras e na lavagem das mãos ao sair do banheiro. ( Souza, 2011)

“A situação sócio econômica atual da Região da América Latina, com o aumento da pobreza e a iniquidade, exige ações inovadoras e participativas para abordar os problemas de saúde e de educação da população escolar.” ( Harada,2011, p.12)

Durante algum tempo, a educação em saúde na escola centrou a sua ação nas individualidades, tentando mudar

comportamentos e atitudes sem, muitas vezes, levar em conta as inúmeras influências provenientes da realidade na qual as crianças estavam inseridas. Aos poucos, foi-se conscientizando sobre a potencialidade das escolas em promover a saúde das crianças e dos jovens, o que não dependia apenas do ensino da saúde no currículo. As escolas passaram a ser vistas, como potentes locais para a Promoção e a Educação em Saúde e para o desenvolvimento de outras ações, que podem e devem ser realizadas, para proteger e melhorar a saúde e o meio ambiente da comunidade escolar como um todo. (Harada, p. 44)

A saúde deve ser tema cada vez mais constante nos debates político e sociais, assim como estar mais presente no dia-a-dia das escolas, já que alunos saudáveis aprendem e produzem mais, assim como professores e funcionários.

## **5.METODOLOGIA**

### **5.1.- Local de aplicação do projeto de intervenção**

O projeto foi aplicado no Colégio Estadual Desembargador Jorge Andriguetto, localizado na Rua Cesar Carelli, 479, no município de Fazenda Rio Grande no Estado do Paraná.

### **5.2.- Sujeitos da intervenção**

Os sujeitos da intervenção foram os alunos do Primeiro ano do ensino médio, turma B, com 22 (vinte e dois alunos do turno noturno, tendo em vista que o autor do projeto só trabalha neste período.

### **5.3 – Primeiro encontro**

No primeiro encontro, através de folders da Secretaria de Saúde, foi explicado através de uma palestra aos alunos da importância da utilização da higiene das mãos, bem como o uso correto do álcool em gel para evitar doenças transmissíveis como a gripe comum e a H1N1, bem como das outras doenças gastrointestinais que podem ser evitadas com tal prática.

#### **5.4–Segundo encontro**

Neste segundo momento foram instruídos tais alunos para que utilizem os recipientes que contém o álcool em gel, explicando aos mesmos como deve ser efetuada a limpeza das mãos e sua periodicidade, tentando criar um hábito normal para tais alunos.

#### **5.5–Terceiro encontro**

Foi avaliado, através de releituras de músicas e de vídeos se os alunos entenderam a importância de se criar tal hábito de utilização do álcool em gel para suas vidas. A música e vídeo escolhidos são "lava uma mão, do castelo Ratimbum"

#### **5.6–Quarto encontro**

Foram avaliados e corrigidos os comportamentos destoantes do uso do álcool em gel, questionando os alunos sobre com que frequência utilizam tal produto e o que tal hábito causou em suas rotinas diárias.

### **6. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A palestra sobre higiene e saúde foi apresentada para uma turma do 1º ano do Colégio Estadual Desembargador Jorge Andriguetto. Foram apresentados, com o auxílio de slides (em apêndice), os perigos que a falta de higiene pode ocasionar e as formas corretas de fazê-la.

Houve comentários dos alunos a respeito de fatos que envolvem a higiene e ocorre no dia-a-dia dos mesmos, assim como questionamentos, sendo sanadas e esclarecidas algumas dúvidas.

Após a apresentação foram entregues duas folhas nas quais cada aluno expressou, através de frase e desenho, o seu entendimento sobre a importância da higiene.

As frases e desenhos foram diversos, expondo, em geral, maneiras corretas de se higienizar e o que a falta de higiene pode causar.

Pode-se dizer que a aplicação/apresentação da palestra em sala, portanto, foi bem sucedida, já que os alunos demonstraram interesse não somente pelo assunto como também pelas figuras explicativas presentes no material e vídeo. Eles esclareceram suas dúvidas e, aparentemente, a maioria apreendeu os assuntos abordados.

Analisando o conjunto de desenhos e frases de autoria dos alunos, percebe-se que a palestra é uma forma adequada para se trabalhar com alunos de sextos anos do ensino fundamental, possibilitando aos alunos apreensão dos assuntos nele tratados, bem como mudanças de alguns comportamentos relacionados à higiene. Porém entende-se que é possível aprimoramentos para a melhor eficiência do projeto.

No segundo momento os alunos foram instruídos para que utilizem os recipientes que contém o álcool em gel, explicando aos mesmos como deve ser efetuada a limpeza das mãos e sua periodicidade, tentando criar um hábito normal para tais alunos

A temática higiene e saúde, apesar de muito importante, é insuficiente no conteúdo programático dos estudantes, incluindo apenas algumas disciplinas durante parte do ano. É preciso enfatizar o tema, e trabalhá-lo de forma contínua e interdisciplinar, para que os resultados reflitam no cotidiano de cada estudante.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto aqui relatado foi preparado com a finalidade de repassar informações sobre os benefícios de uma higiene adequada aos estudantes, através de palestra para alunos do 1º ano do ensino médio.

Sua execução permitiu a aplicação da palestra e elaboração de materiais pelos alunos, o que possibilitou a conclusão de que esta é uma forma viável e adequada para ser utilizada como fonte de informação aos estudantes. É importante inculcar em educandos a necessidade de hábitos adequados de higiene para uma boa qualidade de vida, pois é pela educação que é possível formar e transformar atitudes e costumes já existentes entre uma pessoa, grupo ou comunidade.

Os resultados, portanto, virão com o tempo, na medida em que os hábitos de higiene forem sendo incluídos no dia-a-dia de cada aluno e tornem-se rotineiros.

Ainda há muito a ser feito para conscientizar aos estudantes e, de fato, transformar seus costumes. Há necessidade de maiores esclarecimentos e incentivos, como também espaço e estrutura na própria escola, para que estes sejam efetivados no próprio espaço estudantil.

## **8 REFERÊNCIAS**

AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita. Cuidado e reconstrução das práticas de saúde. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/icse/v8n14/v8n14a04.pdf>. Acesso em: 05/06/2013.

BRASIL, Resolução RDC- 40 de 5 de Junho de 2008 da ANVISA - Aprova o Regulamento Técnico para Produtos de Limpeza e Afins harmonizado no âmbito do Mercosul através da Resolução GMC nº- 47/07. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

HARADA, Jorge. Et Al. Cadernos de escolas promotoras de saúde - I. Sociedade brasileira de pediatria. Departamento científico de saúde escolar. Disponível em: 01/06/2013.

SOUZA, Marcos Maciel dos Santos, et. Al. Impacto da intervenção educativa na aprendizagem de medidas profiláticas de escolares do Município de Cuité/PB. Com. Ciências Saúde. 2011. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista\\_ESCS\\_v22\\_n1\\_a04\\_impacto\\_intervencao\\_educativa.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_ESCS_v22_n1_a04_impacto_intervencao_educativa.pdf). Acesso em: 30/05/2013.

APÊNDICE A – Material auxiliar da palestra

## 9. APÊNDICES E ANEXOS

### O que Você Precisa Saber

Sempre que você tocar algo que contenha **germes**, como carne crua, um pano de limpeza sujo ou uma superfície sobre a qual alguém espirrou, **germes** podem ser transferidos para as suas mãos. Se você então tocar os seus olhos, nariz, boca, uma ferida, água ou comida que você consumir, esses **germes** podem penetrar no seu corpo e fazer você ficar doente. Os **germes** das suas mãos podem também se espalhar para todas as outras pessoas e lugares que você tocar.

Uma das melhores maneiras de impedir que os **germes** se propaguem pela sua casa e infectem você e sua família é **lavar as mãos** regularmente com sabão e água. Se suas mãos parecem sujas, você precisa lavá-las para remover a sujeira e os **germes**. No entanto, para reduzir o risco de infecções, você também precisa lavar as suas mãos antes ou depois de certas tarefas, mesmo se suas mãos parecerem limpas. Estes são os momentos chave para **lavar as mãos**:

Antes	Antes e Depois	Depois
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comer</li> <li>Manipular ou preparar comida</li> <li>Manipular utensílios esterilizados para alimentação de bebês</li> <li>Preparar alimentos para crianças</li> <li>Colocar lentes de contato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Touchar uma ferida</li> <li>Dar medicamento, fazer curativo, dar um remédio ou aplicar um dispositivo médico (ex. cateter).</li> <li>Cuidar de uma pessoa que esteja doente ou particularmente vulnerável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipular comida crua, tal como carne, aves, peixe e ovos.</li> <li>Usar o banheiro ou <b>trocar fralda</b>.</li> <li>Contato com sangue ou fluídos corporais (como <b>vômito</b>, <b>secreção nasal</b> ou <b>fezes</b>)</li> <li>Touchar animais, seus brinquedos ou equipamentos</li> <li>Touchar uma superfície contaminada (como um pano de limpeza sujo, lenço usado, ralos ou chão)</li> </ul>

### OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS







# PROCESSO DE LAVAGEM DAS MÃOS

CCIH - HOSPITAL PRESBITERIANO DR. GORDON



**01**

Abriu a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia.



**02**

Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabão líquido para cobrir todas as superfícies da mão.



**03**

Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



**04**

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



**05**

Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.



**06**

Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



**07**

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



**08**

Friccionar as palmas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.



**09**

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



**10**

Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabão. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



**11**

Pegar o papel toalha.



**12**

Secar as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. Desprezar o papel-toalha na lixeira para resíduos comuns.