

A importância da higienização das mãos

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
M A I O • 2 0 2 3



Índice



01

- Introdução

02

- Qual a forma correta de higienizar as mãos?

03

- Quais doenças podem ser causadas e evitadas?

04

- Qual tipo de sabonete é mais indicado para higienizar as mãos?

05

- Vantagens do álcool em gel para higienização das mãos

06

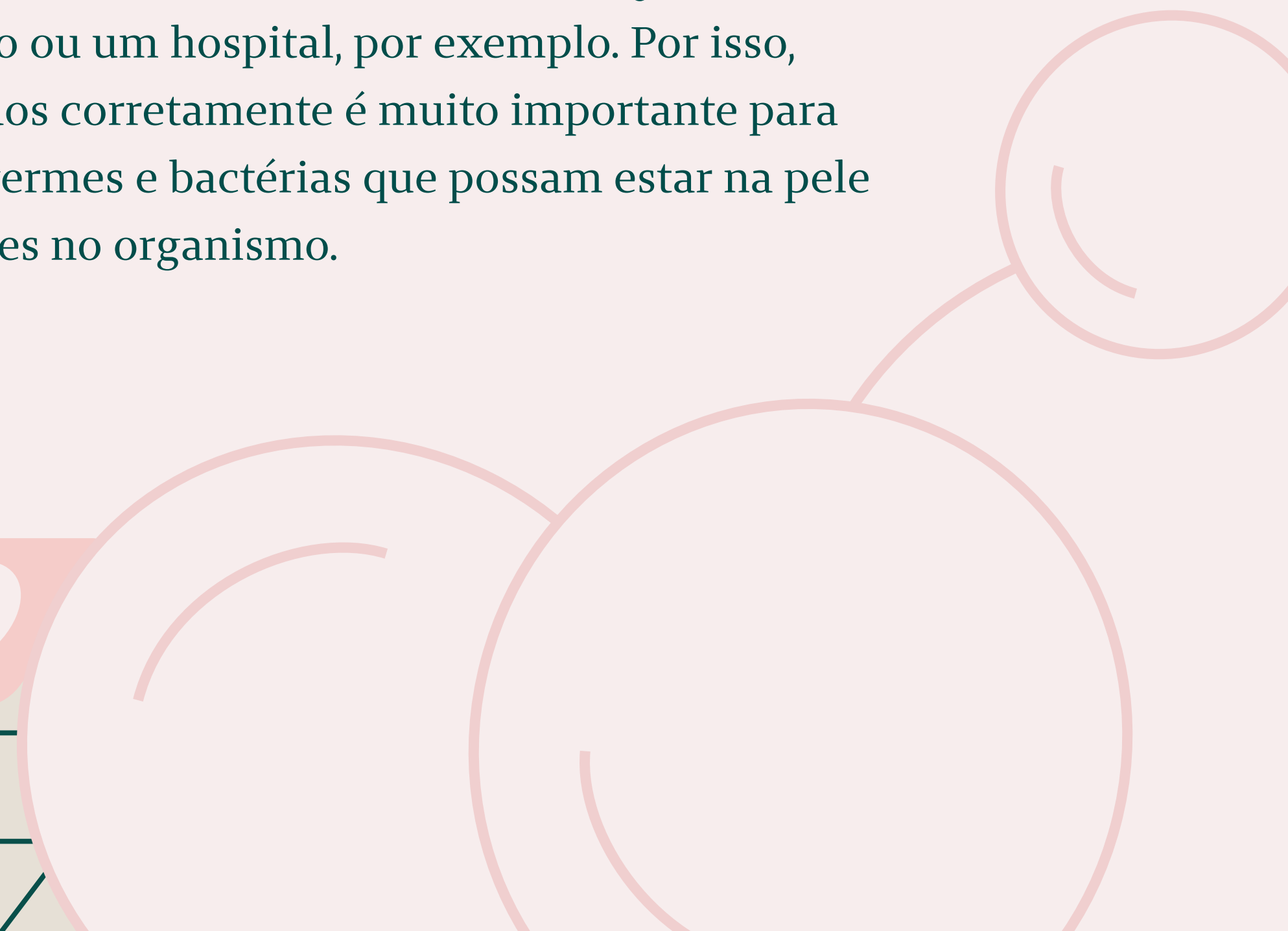
- Quando devemos lavar as mãos?
- 

01

Introdução



Higienizar as mãos é um cuidado básico, mas ***extremamente importante*** para que se evite pegar ou transmitir diferentes tipos de doenças infecciosas, especialmente após estar em ambientes com ***elevado risco de contaminação***, como um lugar público ou um hospital, por exemplo. Por isso, higienizar as mãos corretamente é muito importante para eliminar vírus, germes e bactérias que possam estar na pele e causar infecções no organismo.





02

Qual a forma correta de higienizar as mãos?

Os passos mais importantes que devem ser respeitados para garantir que as mãos estão sendo higienizadas corretamente incluem:

- **Passe sabonete e água limpa nas mãos.**
- **Esfregue a palma de cada mão.**
- **Esfregue a ponta dos dedos na palma da outra mão.**
- **Esfregue entre os dedos de cada mão.**
- **Esfregue o polegar de cada mão.**
- **Lave o dorso de cada mão.**
- **Lave os punhos de ambas as mãos.**
- **Seque com uma toalha limpa ou papel-toalha.**

No total, o processo de higienizar as mãos deve durar por, pelo menos, 30 a 40 segundos, já que esse é o tempo necessário para garantir que se está lavando todos os espaços das mãos. Uma boa dica no final da lavagem é usar o mesmo papel-toalha, que se usou para secar as mãos, para fechar a torneira e evitar entrar novamente em contato com micro-organismos que tenham ficado na torneira na hora de abri-la.

03

Quais doenças podem ser causadas e evitadas



Higienizar as mãos é um passo muito importante no combate de doenças infecciosas, isso porque, muitas vezes, o primeiro contato com uma doença acontece através das mãos que, quando são levadas ao rosto e entram em contato direto com a boca, os olhos e o nariz, acabam deixando vírus e bactérias que resultam em infecção.

Algumas das doenças que podem ser facilmente evitadas com a lavagem das mãos incluem:



Gripes e resfriados



Infecções respiratórias



Hepatite A



Infecção por bactérias

Além disso, qualquer outro tipo de doença infecciosa ou infecção nova também pode ser combatida com a lavagem das mãos.

An illustration on the left side of the page shows three stylized human figures interacting with a large, light pink bar of soap. One figure, wearing a green shirt and dark pants, is leaning against the soap bar. Another figure, wearing a green shirt and a green skirt, is pointing at the soap. A third figure, wearing a green shirt, is sitting on top of the soap bar. The background is a solid light pink color with some faint, stylized leaf shapes. In the top right corner, there are several overlapping circles of different shades of pink and white.

04

Qual tipo de sabonete é mais indicado para higienizar as mãos?

O sabonete mais indicado para lavar as mãos no dia a dia é o sabonete comum. Os sabonetes antibacterianos são usados preferencialmente em clínicas e hospitais ou quando se estiver cuidando de alguma pessoa com uma ferida infectada, em que existe uma grande carga de bactérias.

05

Vantagens do álcool em gel para higienização das mãos

Muitas pessoas preferem o álcool em gel ao sabão pelos seguintes motivos:

- O álcool em gel é **tão eficaz quanto** a lavagem das mãos com água e sabão.
- Enquanto a higienização adequada das mãos demora de 30 a 40 segundos, em apenas **20 segundos** o álcool em gel já é eficaz (tempo que leva para o álcool secar totalmente).
- O álcool em gel **não precisa de enxágue**.
- **Faça uso dos álcoois** colocados nos dispensers pelas unidades.

Porém, quando as suas mãos estiverem muito sujas, você deve dar preferência à lavagem com água e sabão.



06 Quando devemos lavar as mãos?

Deve-se lavar as mãos no mínimo 3 vezes ao dia, mas também é preciso lavar sempre depois de usar o banheiro e antes de comer, porque isso evita doenças, como a gastroenterite, que são causadas por vírus que passam facilmente de uma pessoa para outra através da contaminação fecal-oral.

Assim, para se proteger e proteger os outros é importante lavar as mãos:

- Após espirrar, tossir ou mexer no nariz.
- Antes e depois de preparar alimentos.
- Após tocar em animais ou nos seus dejetos.
- Após mexer no lixo.
- Antes e depois de mudar a fralda do bebê ou do acamado.
- Antes e depois de visitar uma pessoa doente.
- Antes e depois de tocar em feridas.

- Sempre que as mãos estiverem aparentemente sujas.
- Após tocar superfícies de locais públicos, como transporte coletivo, mercados, celular, antes e após uso do banheiro.

A higienização das mãos é indicada para todos, mas especialmente para pessoas que cuidam de bebês, de pessoas acamadas ou com o sistema imune enfraquecido devido à AIDS ou ao tratamento contra o câncer, porque essas pessoas têm maior risco de ficarem doentes, sendo mais difícil sua recuperação.

A campanha da **Organização Mundial da Saúde (OMS)** promove todo ano um tema e tem como objetivo manter um perfil global sobre a importância da higiene das mãos na atenção à saúde e unir as pessoas em apoio à melhoria da higiene das mãos em todo o mundo.

Eles convidam todos a participar da campanha do Dia Mundial da Higiene das Mãos de 2023, que tem como tema ***“Juntos, podemos acelerar a ação para melhorar a higiene das mãos e assim prevenir infecções e a resistência aos antimicrobianos na atenção à saúde. E construir uma cultura de segurança e qualidade, em que a higiene das mãos tenha máxima prioridade”***.



**Este conteúdo contou com o apoio da equipe técnica
da área de Serviços Próprios da Unimed Curitiba.**