

# **A higienização das mãos como medida de prevenção da COVID-19 e de outras doenças: o que é preciso saber?**



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Ribeiro, Edy Alyson

A higienização das mãos como medida de prevenção da COVID-19 e de outras doenças [livro eletrônico] : o que é preciso saber? / Edy Alyson Ribeiro, Patrícia Ribeiro Mattar. -- 1. ed. -- Assis, SP : Fema, 2022.

PDF.

Bibliografia.

ISBN 978-65-992709-4-9

1. Biossegurança 2. Coronavírus (COVID-19) - Prevenção 3. Coronavírus (COVID-19) - Aspectos da saúde 4. Distanciamento social 5. Saúde pública  
I. Mattar, Patrícia Ribeiro. II. Título.

22-117391

CDD-614.44

**Índices para catálogo sistemático:**

1. COVID-19 : Pandemia : Controle e prevenção :  
Saúde pública 614.44

# Apresentação

Este livreto é o terceiro volume de uma coleção que busca divulgar práticas sanitárias para o enfrentamento da COVID-19, doença transmitida pelo Novo Coronavírus (SARS-CoV-2) e suas variantes. O livreto é direcionado à comunidade escolar da Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA).

Ele foi construído com base nas recomendações dos órgãos de saúde nacionais (Ministério e Secretarias estaduais da saúde) e internacionais, como o Centro de Controle de Doenças (CDC), e trata da higienização simples das mãos com água e sabão e com preparações alcoólicas, como as de gel alcoólico a 70% ou de solução alcoólica a 70%, com 1-3% de glicerina.

O livreto contou com ilustrações do designer gráfico e artista plástico Guilherme Hass, que ilustrou o passo a passo das técnicas de higienização simples das mãos.

As técnicas são simples, mas é preciso treinamento para que possamos executá-las com excelência, removendo os micro-organismos causadores de doenças transmissíveis (infecciosas e parasitárias) das nossas mãos.

Nós mantivemos o estilo “Perguntas e Respostas” para melhor atender ao público.

Para qualquer dúvida, disponibilizamos nossos e-mails: [patricia.damiance@fema.edu.br](mailto:patricia.damiance@fema.edu.br) e [edy.ribeiro@fema.edu.br](mailto:edy.ribeiro@fema.edu.br)

Não hesite em escrever, pois continuaremos com a proposta de sensibilizar e instrumentalizar a comunidade escolar para enfrentar a COVID-19 e outras doenças transmissíveis, valorizando não só a ciência, mas a vida em sociedade.

Os autores

# Por que, quando e como higienizar as mãos?

A nossa saúde e bem-estar depende muito da higienização idônea, sistemática e frequente das mãos. Como já sabido por vocês, a higienização das mãos previne muitas doenças, pois as mãos são a via de transmissão mais comum de germes.

Elas carregam desde germes inofensivos para o homem (os quais em sua maioria não provocam doenças) até germes que podem provocar doenças, como por exemplo, o vírus da hepatite A; o SARS-CoV-2; os Rotavírus (que causam diarreias) e os vírus da gripe e do resfriado (BRASIL, 2021; CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2020; SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS, 2022; SOUSA; SANTANA, 2009).

Para a higienização apropriada das mãos é necessário que os ambientes coletivos possuam lavatórios ou pias de lavagem, assim como dispensadores de sabonete líquido e solução alcoólica, porta papel toalha e lixeira para o descarte do papel toalha, estrategicamente distribuídos para facilitar a prática da higienização das mãos (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2002; BRASIL, 2021; SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS, 2022; SOUSA; SANTANA, 2009).

Considerando-se o atual cenário epidemiológico brasileiro e mundial, é de grande relevância que toda a comunidade escolar conheça a técnica e sequência preconizada pelo Ministério da Saúde e pelos organismos internacionais para a higienização simples das mãos, com água e sabonete líquido e com preparações alcoólicas e as realize pelo menos em determinadas situações, tais como:

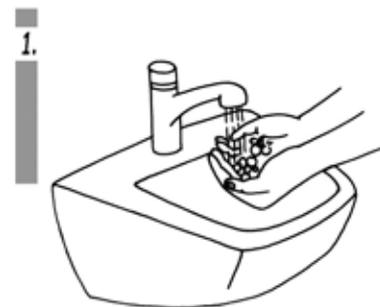
quando chegar à sua casa ou chegar e sair da escola ou do trabalho; depois de manusear material escolar ou sucata; antes de realizar cuidados de higiene pessoal e banho; antes e após alimentar-se ou manusear alimentos (manuseio, acondicionamento, transporte e descarte); antes e após assoar o nariz e/ou após tossir ou espirrar; antes e após urinar e/ou evacuar e trocar absorventes íntimos e fraldas; após tocar em animais ou em seus dejetos; antes e após tocar em doentes ou em ferimentos; antes e após utilizar serviços de saúde para consultas, vacinação etc e antes e depois de fumar tabaco ou outro produto (BRASIL, 2021; CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2020; SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS, 2022).

Em relação à execução da técnica é necessário retirar anéis, pulseiras e relógio, pois esses adornos acumulam micro-organismos.

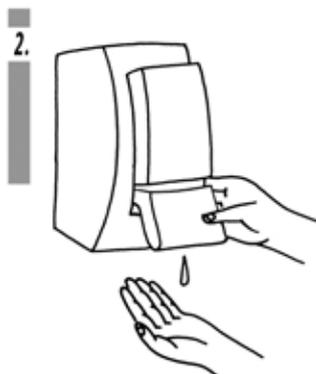
A eficácia da **higienização das mãos** depende da técnica empregada e da duração dos movimentos, que **deve ser entre 40 a 60 segundos**, para a higienização simples, com sabonete e água e entre **20 a 30 segundos** para **Fricção Antisséptica das Mãos** (com Preparações Alcoólicas). Os movimentos são os mesmos nas duas situações (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2020; SOUSA, SANTANA, 2009).

## **Técnica de Higienização Simples das Mãos com Água e Sabão**

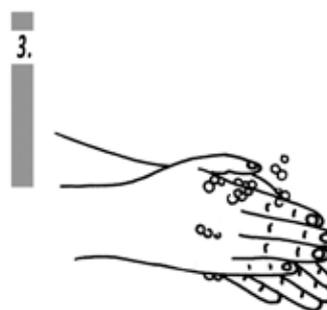
Na higienização simples, primeiramente, deve-se abrir a torneira e umedecer as mãos, evitando encostar-se a pia (desenho 1).



Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos aproximadamente 3 a 5 ml (desenho 2).



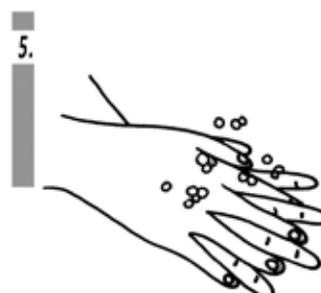
Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si (desenho 3).



Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa (desenho 4).



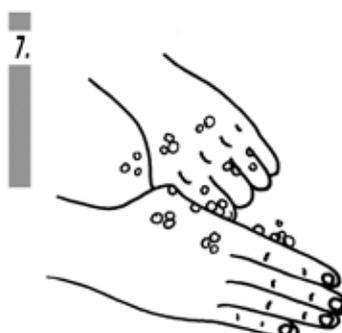
Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais (desenho 5).



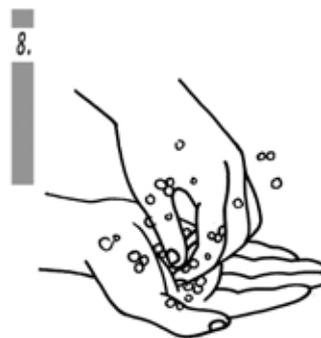
Esfregar o dorso dos dedos de uma mão, com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa (desenho 6).



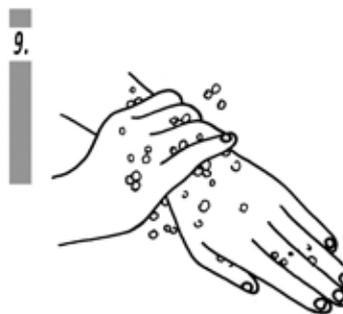
Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa (desenho 7).



Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa (desenho 8).



Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa (desenho 9).



Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete, evitando que a água escorra pelo antebraço (desenho 10).



Secar a mão com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha para fechá-las (desenho 11).

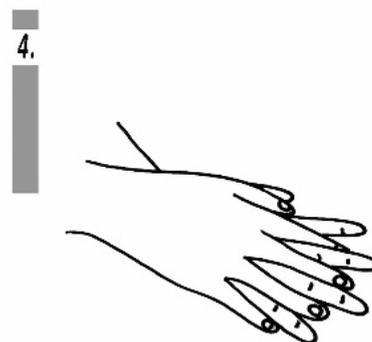
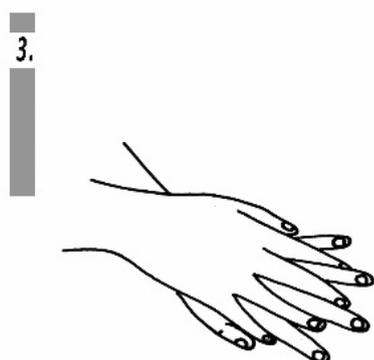
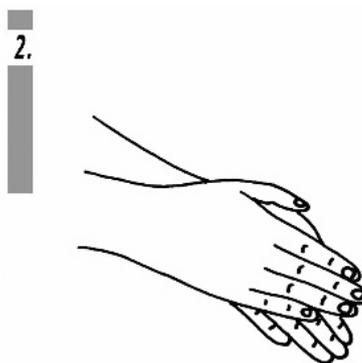
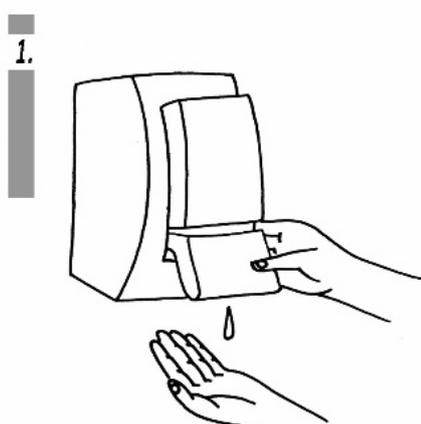


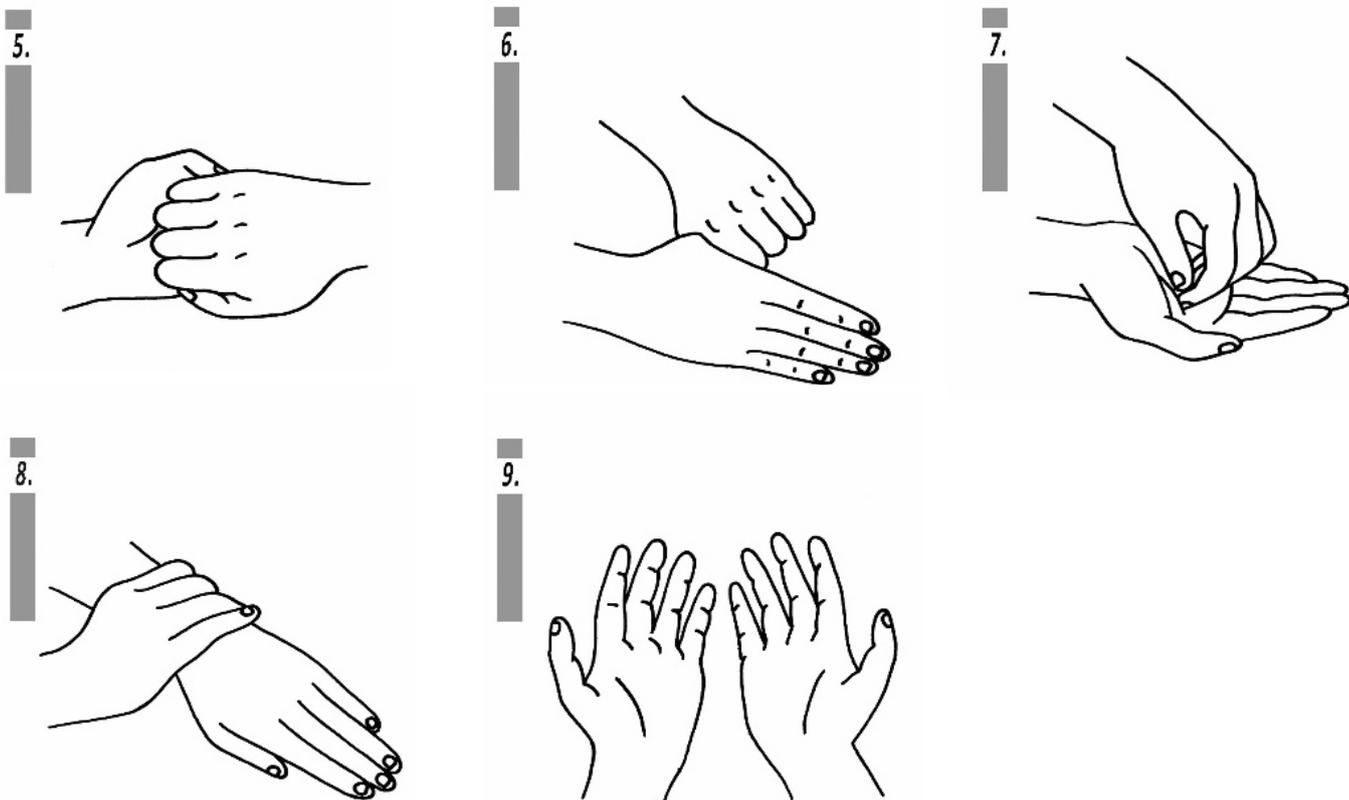
# Técnica de Higienização das Mãos com preparações alcoólicas

Na higienização com preparações alcoólicas, como as de gel alcoólico a 70% ou de solução alcoólica a 70%, com 1-3% de glicerina, os movimentos são iguais aos da higienização simples das mãos.

Após aplicar na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos, devem-se realizar os movimentos de cada etapa e finalizá-los quando as mãos secarem, sem auxílio do papel toalha.

Ressalta-se que o gel alcoólico a 70% ou de solução alcoólica pode substituir a higienização das mãos (água e sabão/sabonete), quando as mãos não estiverem visivelmente sujas (oleosidade, poeira, suor mais sujidade), após uma higienização simples recente.





## Simple, não é mesmo?

Quanto mais você praticar mais eficiente será a remoção dos micro-organismos causadores de doenças infecciosas e parasitárias das suas mãos.

Ao praticar poderão ocorrer irritações na pele causadas pelo sabão, sabonete e pelo álcool e até algumas reações adversas, como escoriações na pele das mãos, que são facilmente manejadas com o enxague das mãos com água em abundância e a aplicação de produtos hidratantes, duas a três vezes ao dia, principalmente após a limpeza das mãos. Nada grave frente aos benefícios da higienização das mãos!

## Vamos praticar?

## Fontes de informação

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução RDC nº. 50, de 21 de fevereiro de 2002.** Dispõe sobre o Regulamento Técnico para planejamento, programação, elaboração e avaliação de projetos físicos de estabelecimentos assistenciais de saúde. Brasília: Diário Oficial da União. Disponível em: [http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2002/50\\_02rdc.pdf](http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2002/50_02rdc.pdf). Acesso em: 25 maio 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19 Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública | COE COVID-19.** 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 26 p.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Healthcare Settings.** Estados Unidos, 10 de março de 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control-recommendations.html>. Acesso em: 25 maio 2022.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS. **A Higienização das mãos como prevenção ao novo Coronavírus.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/109-higienizacao-das-maos>. Acesso em: 20 maio 2022.

SOUSA, F. C.; SANTANA, H. T. Higienização das mãos. In: BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa/MS). **Segurança do paciente - higienização das mãos.** Brasília: Ministério da Saúde, p. 57-67. 2009. 105 p.

# **Ficha Técnica**

## **Autores**

Edy Alyson Ribeiro - Discente do curso de graduação em medicina da FEMA - edy.ribeiro@fema.edu.br e Patrícia Ribeiro Mattar Damiance - Docente do curso de graduação em medicina da FEMA, patricia.damiance@fema.edu.br.

## **Revisão Técnica e científica**

Fernanda Cenci Queiroz - Mestre em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da USP.

## **Revisão da língua portuguesa**

Marina Ribeiro Mattar - Mestre em Estudos de Linguagens pelo CEFET-MG.

## **Apoio científico**

Núcleo de Educação a Distância da FEMA.

## **Design Gráfico**

Gisele Maria Silveira Constantino - Mestre em Comunicação.