

A higienização das mãos é reconhecida como a prática mais efetiva para reduzir as infecções relacionadas à assistência à saúde (IRAS). Nesse sentido, julga-se a higienização das mãos como parte integrante da segurança do paciente, definida como a redução, a um mínimo aceitável, do risco de dano desnecessário associado à atenção à saúde. <sup>1</sup>

É sabido que a utilização simples de água e sabão pode reduzir a população microbiana presente nas mãos e, na maioria das vezes, interromper a cadeia de transmissão de doenças. A aplicação de produtos anti-sépticos, em especial de agentes com base alcoólica, pode reduzir ainda mais os riscos de transmissão, pela intensificação da redução microbiana ou por favorecer um aumento na frequência de higienização das mãos. <sup>2</sup>

Com base nesse contexto, para prevenir a transmissão de microrganismos pelas mãos, três elementos são essenciais para esta prática: agente tópico com eficácia antimicrobiana, procedimento adequado ao utilizá-lo (com técnica adequada e no tempo preconizado) e adesão regular no seu uso (nos momentos indicados).<sup>3</sup>

Em geral, a higienização com sabonete líquido remove a microbiota transitória, tornando as mãos limpas. Esse nível de descontaminação é suficiente para os contatos sociais em geral e para a maioria das atividades práticas nos serviços de saúde. Porém, a eficácia da higienização simples das mãos, com água e sabonete, depende da técnica e do tempo gasto durante o procedimento que de forma inadequada pode vir a durar de 8 a 20 segundos, sem contar o tempo necessário para se deslocar para e retornar da pia. O processo completo adequado deve levar muito mais tempo – estimado em 40 a 60 segundos.<sup>3</sup>

Aumentando-se o tempo de higienização das mãos para um minuto, a redução microbiana é exponencial. Estes estudos mostram que o tempo gasto durante a realização desta técnica influencia diretamente na redução da microbiota transitória da pele das mãos, por isso vale a pena fazer a técnica de maneira correta. <sup>3</sup>

As indicações para higiene das mãos contemplam:

- a) Higienizar as mãos com sabonete líquido e água:
  - a. Quando estiverem visivelmente sujas ou manchadas de sangue ou outros fluidos corporais ou após uso do banheiro;
  - b. Quando a exposição a potenciais patógenos que são disseminados por pessoas com suspeita ou comprovada, inclusive surtos de Coronavírus;
  - c. Em todas as outras situações, nas quais houver impossibilidade de obter preparação alcoólica.
- b) Higienizar as mãos com preparação alcoólica:
  - a. Quando as mãos não estiverem visivelmente sujas e antes e depois de tocar o paciente e após remover luvas;
  - b. Antes do manuseio de medicação ou preparação de alimentos;

Vale ressaltar que, uso de sabonete líquido e preparação alcoólica para a higiene das mãos não devem ser utilizados concomitantemente.

Portanto, com segurança geral, todos devem ter a ciência que lavar as mãos minimiza o risco e combate os microorganismos os que não podemos ver, não subestime esses “microorganismos”, precisamos conscientizar a todos que essa prática faz diferença e deve ser realizada independente da área de atuação.

# HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

**Higienização Simples das Mãos**



**1.** Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



**2.** Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



**3.** Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



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



**5.** Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



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



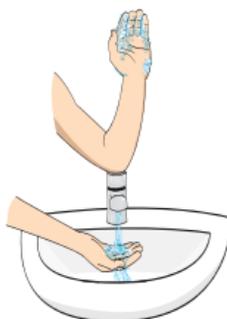
**7.** Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



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



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



**10.** Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



**11.** Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

**Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.**

## REFERÊNCIA:

- 1- Segurança do Paciente: higienização das mãos nos serviços de saúde. Protocolo de Atenção à Saúde. Portaria SES-DF Nº 31 de 16.01.2019 , publicada no DODF Nº 17 de 24.01.2019
- 2- Adélia Aparecida Marçal dos Santos. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS NO CONTROLE DAS INFECÇÕES EM SERVIÇOS DE SAÚDE. gerente da Gerencia de Controle de Infecção em Serviços de Saúde da Gerência Geral de Tecnologia em Serviços de Saúde/ANVISA e presidente da Associação Brasileira de Profissionais em Controle de Infecções e Epidemiologia Hospitalar- ABIH. E-mail: [adelia.santos@anvisa.gov.br](mailto:adelia.santos@anvisa.gov.br).
- 3- Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Ministério da Saúde). Segurança do Paciente | Higienização das Mãos.
- 4- Procedimento Operacional Padrão. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS. POP/CCIH/001/2015.