

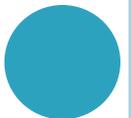
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – UNIRIO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO  
IARA ELIZABETH ABI-ZAID

# *Você sabe higienizar as mãos?*

Rio de Janeiro  
Maio de 2013

# O QUE É HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS?

**É a medida individual mais simples e menos dispendiosa para prevenir a propagação das infecções relacionadas à assistência à saúde.**



# POR QUE FAZER?

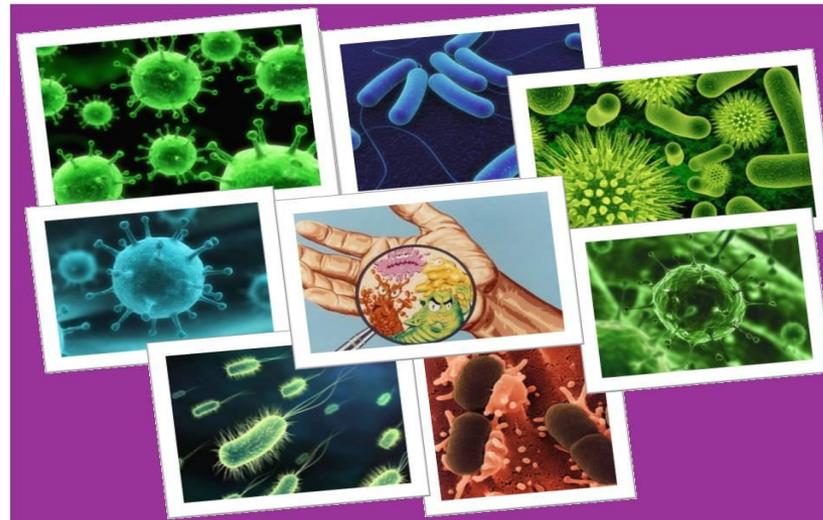
- As mãos constituem uma importante via de transmissão de microrganismos;
- Duas microbiotas na pele das mãos:
  - **Residente**: microrganismos de baixa virulência (**Ex**: estafilococos, corinebactérias e micrococcos)
  - ✓ pouco associado a infecções
  - ✓ mais difícil de ser removida pela higienização das mãos com água e sabão ➡ coloniza as camadas mais internas da pele



➤ **Transitória:** microrganismos de alta virulência

(**Ex:** *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Enterococcus* spp., leveduras do gênero *Candida*)

- ✓ coloniza a camada mais superficial da pele ➡ remoção mecânica pela higienização das mãos com água e sabão
- ✓ eliminação com mais facilidade quando se utiliza uma solução anti-séptica.



# PARA QUE HIGIENIZAR AS MÃOS?

- Remoção de sujeira, suor, oleosidade, pêlos, células descamativas e da microbiota da pele;
- Prevenção e redução das infecções causadas pelas transmissões cruzadas;



**Evitar contaminação por  
microrganismos**



# QUEM DEVE HIGIENIZAR AS MÃOS?

- profissionais que trabalham em serviços de saúde, que mantêm contato direto ou indireto com os pacientes;
- profissionais que atuam na manipulação de medicamentos;
- profissionais que manipulem alimentos.

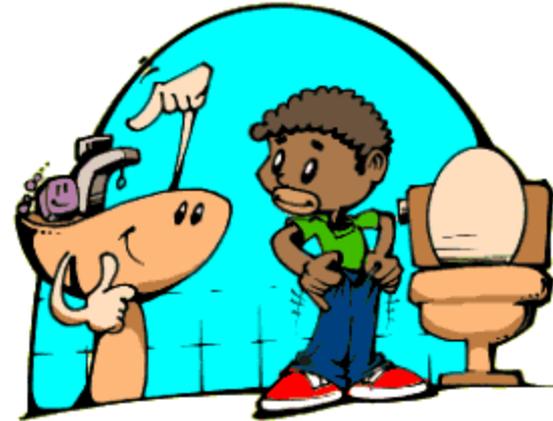


Qualquer pessoa



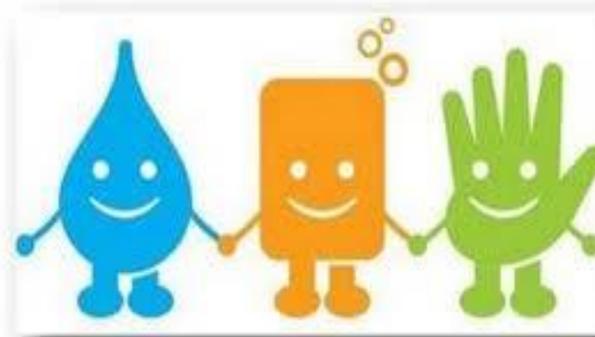
# QUANDO FAZER?

- Ao iniciar o turno de trabalho- profissionais de saúde;
- Após ir ao banheiro;
- Antes e depois das refeições;
- Antes de preparo de alimentos;
- Antes de preparo e manipulação de medicamentos;
- Após tossir ou espirrar.



# O QUE PRECISAMOS PARA HIGIENIZAR AS MÃOS ?

- Água
- Sabão bactericida;
- Papel-toalha descartável
- Álcool 70º

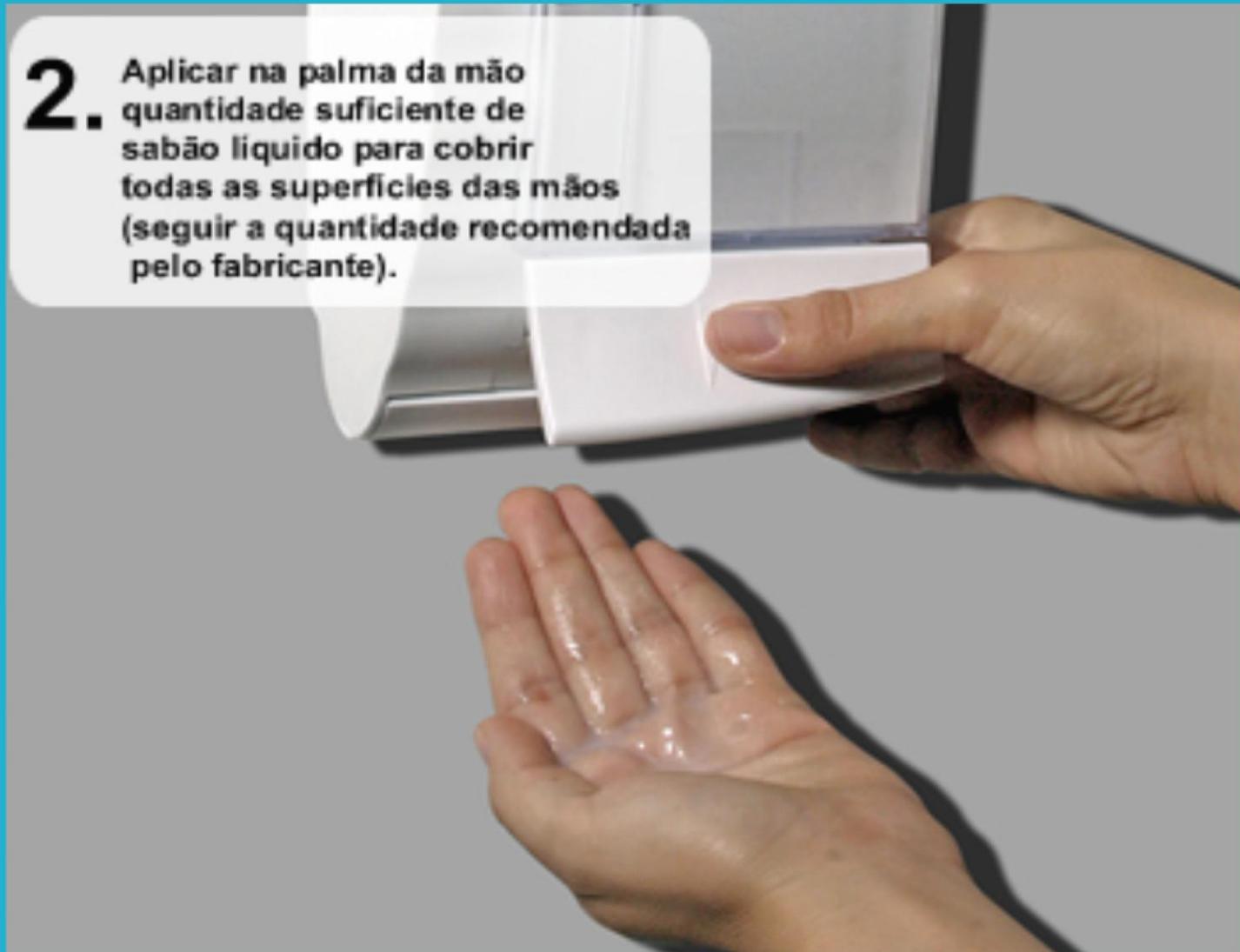


# PROCEDIMENTO

- 1.** Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia.



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



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



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





**5.** Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.





**6.** 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.





**7.** Esfregar o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se movimento circular e vice-versa.



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



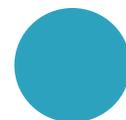
**9.** Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.





**10.**

Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabão, no sentido dos dedos para os punhos. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.





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



# *Obrigada!*

