

# Lavagem, higienização das mãos



TAS<sub>24</sub> NS MF

UFCD 6563- Prevenção e Controlo da Infecção

Trabalho elaborado por :  
Paula Furtado  
Diogo Pina  
Rafael Alves  
Rute Pancha

Formador: Adelaide Barros  
Mediador: Cláudia Lameiras  
Coordenador: Susana Carvalho  
2020/21

# Conceitos gerais de higienização das mãos

- Entre as medidas de segurança adoptadas num ambiente de promoção e cuidado da saúde, a higienização das mãos é uma das iniciativas mais simples e que garantem aos pacientes e profissionais proteção contra várias doenças.
- Segundo dados da **Organização Mundial da Saúde**, infecções relacionadas à assistência à saúde afectam milhões de pacientes e têm um impacto significativo nos doentes e nos sistemas de saúde em todo o mundo, o que nos faz concluir que a higiene das mãos salva vidas prevenindo assim doenças e infecções.

- Em hospitais, unidades de saúde ou clínicas, o termo higienizar é muito mais do que lavar as mãos com água. Vale a pena lembrar que, nestes lugares, a lide com pessoas que sofrem com infecções é constante e, conseqüentemente, os cuidados devem ser redobrados.



# Cinco momentos da lavagem das mãos



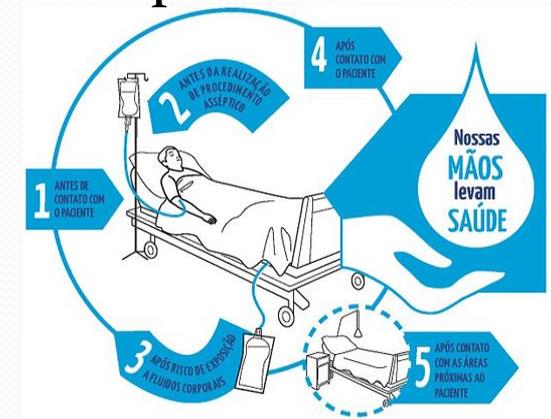
# Técnicas de lavagem e desinfecção

- A lavagem das mãos é uma simples e importante medida que ajuda a prevenir a proliferação e propagação de doenças que podem ocorrer através do contacto directo ou indirecto;
- As mãos devem ser lavadas antes ou depois de qualquer procedimento por forma a evitar infecções, pois é na camada mais superficial da pele que encontramos bactérias além de fungos e vírus que podem ser removidos pela ação mecânica de higienização das nossas mãos com a ajuda de água e sabão. Para tal, apresentamos 5 técnicas/formas de higienização diária;
- Ficar em posição confortável sem tocar no lavatório e/ou pia, abrir a torneira, molhando as mãos;
- Ensaboar as mãos usando um sabão líquido, por uns 15 segundos mantendo os dedos para cima;

- Friccionar bem uma mão na outra;
- Friccionar o dedo polegar direito e esquerdo;
- Ensaboar as unhas, friccionando-as dentro da mão;
- Manter as mãos em forma de concha e na posição vertical, enxagua-la retirando todo o sabão e resíduos;
- Enxaguar as mãos com a toalha de papel descartável, iniciando a técnica pela ponta dos dedos até ao centro das mãos. Só enxaguar a região do pulso depois de estar com as mãos enxutas;
- Caso a sua torneira seja de abrir, ensaboou-a antes de lavar as mãos e feche-a com auxílio de papel de toalha;

# Momentos de lavagem e desinfecção

- Para além destas técnicas, existem ainda alguns momentos em que devemos proceder à higienização das nossas mãos principalmente em termos clínicos.
- Os “cinco momentos” para a higiene das mãos na prática clínica são os seguintes:
- Antes do contacto com o doente;
- Antes de procedimentos limpos/assépticos;
- Após risco de exposição a fluidos orgânicos;
- Após contacto com o doente;
- Após contacto com o ambiente envolvente do doente



# Conclusão.

- Já lavou as mãos ?
- O que é?
- É a medida individual mais simples e menos dispendiosa para prevenir a propagação de infecções , tendo mesmo algum impacto na nossa higiene quotidiana. As nossas mãos estão constantemente em risco de apanhar infecções pois as nossas mãos são o que usamos para fazer quase tudo e por isso ser tão importante os cuidados com os mesmos.
- Com este trabalho concluímos que lavar as mãos é uma acção que faz toda a diferença, não só na nossa saúde mas também na comunidade, devemos tomar acções de consciencialização e de prevenção para evitar riscos de contaminações e problemas patológicos.

# Sensibilização audiovisual

- <https://www.youtube.com/watch?v=iRsZTgionnI>
- [https://www.youtube.com/watch?v=21\\_EeR7OyWo](https://www.youtube.com/watch?v=21_EeR7OyWo)

