



Associação Brasileira do Mercado  
de Limpeza Profissional



DICAS SOBRE  
HIGIENIZAÇÃO CORRETA  
**DAS MÃOS**



DICAS SOBRE  
HIGIENIZAÇÃO CORRETA  
**DAS MÃOS**

Aos associados da Abralimp,







A higienização das mãos é a medida mais simples e habitual para prevenir a disseminação de infecções relacionadas à saúde.

A lavagem correta promove a retirada de sujidades, suor, oleosidade, pelos, pele descamada e microrganismos. Com o objetivo de alertar sobre a importância da prática e conscientização da correta higienização das mãos, não apenas entre os profissionais de saúde, mas como importante meio para a promoção da saúde de todos, a Abralimp preparou estas dicas com algumas medidas que contribuam com a lavagem correta para serem repassadas aos seus funcionários, elaborada a partir de informações da Anvisa e dos diretores das Câmaras Setoriais da Associação.

Atenciosamente,

**Sandro Haim**  
**Presidente**

## DICAS DA ABRALIMP

-  A correta higienização das mãos coincide muito com os procedimentos dos profissionais da área de saúde. Em termos de redução microbiana a estimativa é que o resultado de uma lavagem de mãos comum atinja entre 60 e 80%, enquanto que profissionais da área da saúde, que obedecem a um procedimento minucioso, podem ultrapassar 99%;
-  Para uma higienização correta e eficaz das mãos, principalmente no ambiente hospitalar, evitando a transmissão de patógenos pelos contatos, três fatores são indispensáveis: a escolha do agente (sabonete) com ação microbiana; aplicação corretas das técnicas de limpeza das mãos e do tempo e regularidade de limpeza;
-  Podemos utilizar um bom produto e lavar as mãos com frequência, porém, se a técnica e o tempo não forem adequadamente realizados, o investimento no produto terá sido em vão;
-  A técnica certa também inclui etapas como a lavagem do dorso das mãos, dedos e toda circunferência;
-  Em virtude do pouco acesso às torneiras que são abertas sem precisar do toque, a solução indicada é enxaguá-las antes de realizar o procedimento correto de higienização das mãos, evitando assim uma recontaminação;
-  Outra opção é fechar a torneira com papel descartável, usado para secar as mãos. O papel também pode ser usado para abrir a porta do banheiro, já que a maçaneta pode apresentar o mesmo problema de contaminação que a torneira.

## PASSOS PARA QUE A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS ESTEJA COMPLETA

- 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 friccione 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. Friccione as polpas digitais e unhas da 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. Enxágue 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.



Associação Brasileira do Mercado  
de Limpeza Profissional

SUA  
LOGOMARCA  
AQUI



[www.abralimp.org.br](http://www.abralimp.org.br)

HIGIEXPO HIGICON HIGI PLUS UNIABRALIMP

Av. Angélica, 321 - CJ. 22 - Santa Cecília  
01227-000 - São Paulo - SP

