



## Você sabia?

- O **"esconderijo" das joias**: Você sabia que a pele embaixo de um anel ou aliança tem muito mais germes do que o restante do dedo? **Joias e adornos dificultam a limpeza correta e ajudam os microrganismos a sobreviverem**, por isso é recomendado **retirá-los** ao entrar no hospital.
- O **perigo das unhas**: Unhas compridas, com esmalte descascado ou postiças são locais ideais para o **acúmulo de bactérias e fungos**, podendo facilitar a **transmissão** de doenças para o paciente.
- **Máscara contra alergias**: Além de proteger contra doenças graves como Sarampo, Tuberculose e Meningite, a máscara é uma excelente **barreira contra ácaros e poeira**. Ela ajuda a **evitar crises alérgicas** ao limpar objetos sujos ou circular em ambientes com partículas suspensas.
- A **"Zona do Paciente" se move**: O ambiente seguro (zona do paciente) não é apenas a cama dele; essa "bolha" de proteção acompanha o paciente **onde quer que ele vá**, como no banheiro ou em uma sala de exames. Por isso, a higiene das mãos **deve ser repetida sempre que você entrar nesse espaço ao redor dele**.
- **Luvas não são "mãos limpas"**: Usar luvas **não substitui** a lavagem das mãos.



## Referências

- ASSOCIAÇÃO MÉDICA DO RIO GRANDE DO SUL (AMRIGS). Medidas simples podem evitar infecção hospitalar. Porto Alegre: AMRIGS, 14 maio 2018. Disponível em: <https://www.amrigs.org.br/medidas-simples-podem-evitar-infeccao-hospitalar>.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Higiene das mãos. Brasília: Anvisa, 21 set. 2020. Atualizado em: 22 out. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/ManualdeReferenciaTcnica.pdf>.
- GOOGLE. NotebookLM. Prompt para geração de imagem elaborado com auxílio de inteligência artificial. Mountain View: Google, 2026. Disponível em: <https://notebooklm.google.com>. Acesso em: 16 jun. 2026.
- HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Cartilha para acompanhante e visitantes: Unidade de Pediatria, Cirurgia e Terapia Intensiva Pediátrica. Belo Horizonte: HC-UFG/EBSERH, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/hubrasil/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hc-ufmg/saude/manual-do-paciente/CartilhaPediatria.pdf>.
- HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Além da Covid: saiba quando o uso de máscara é importante! São Paulo: Einstein, 3 set. 2025. Disponível em: <https://www.einstein.br/n/vida-saudavel/uso-de-mascara>.
- OPENAI. ChatGPT (geração de imagem por inteligência artificial, modelo GPT-5.5). San Francisco: OpenAI, 2026. Disponível em: <https://chatgpt.com>. Acesso em: 16 jun. 2026.



# O SEU CUIDADO VAI ALÉM DA COMPANHIA!

*Saiba como cuidar melhor de si mesmo e da comunidade.*



DISCIPLINA: EDUCAÇÃO NO CAMPO DA SAÚDE

DISCENTES: ANA PAULA S. DA SILVA, BEATRIZ G. BARDASSON, CAMILLY DOS SANTOS MORAES,

JULIANA M. DE OLIVEIRA, MARIA VITÓRIA LANGE S. CRUZ, MARIA RITA J. DA SILVA

DOCENTES: ANA KARINE RAMOS BRUM, KARINNE CRISTINNE DA SILVA CUNHA



DOI: 10.5281/ZENODO.21120048

# O que é higienização das mãos?

A **higienização das mãos** é um gesto **simples**, mas é a medida mais **importante** para evitar a **transmissão de doenças e infecções**. Como nossas mãos são as principais **ferramentas** que usamos no dia a dia, elas podem **carregar** germes que não vemos a olho nu. Limpá-las corretamente **protege** você, sua família e, no caso de hospitais, garante a **segurança** dos pacientes, ajudando a **salvar vidas e reduzir complicações**.

# Como higienizar com água e sabão:

**COMO LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABONETE** 40 A 60 SEGUNDOS

Dica: Obrigatório quando as mãos estiverem visivelmente sujas ou após usar o banheiro

- 0 Molhe as mãos com água
- 1 Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido ou espuma para cobrir todas as superfícies das mãos
- 2 Friccione as palmas das mãos entre si
- 3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa
- 4 Friccione as palmas entre si com os dedos entrelaçados
- 5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão na palma da mão oposta
- 6 Friccione em movimento circular o polegar esquerdo com auxílio da palma da mão direita e vice-versa
- 7 Friccione em movimento circular as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma esquerda, e vice-versa
- 8 Enxágue bem as mãos com água
- 9 Seque rigorosamente as mãos com papel toalha descartável
- 10 No caso de torneira com fechamento manual, use a toalha para fechar a torneira
- 11 Agora, suas mãos estão seguras

HIGIENIZAR AS MÃOS SALVA VIDAS. FAÇA DA HIGIENE UM HÁBITO!

ANVISA Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Imagem gerada com Inteligência Artificial (ChatGPT)

# Como higienizar com álcool:

**COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL** 20 A 30 SEGUNDOS

Dica: Use este método quando as mãos não estiverem visivelmente sujas

- 1 Aplique uma quantidade suficiente do produto em uma mão em concha, cobrindo toda a superfície
- 2 Friccione as palmas das mãos entre si
- 3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa
- 4 Friccione as palmas entre si com os dedos entrelaçados
- 5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão na palma da mão oposta
- 6 Friccione em movimento circular o polegar esquerdo com auxílio da palma da mão direita e vice-versa
- 7 Friccione em movimento circular as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, e vice-versa
- 8 Quando estiverem secas, suas mãos estão seguras

HIGIENIZAR AS MÃOS SALVA VIDAS. FAÇA DA HIGIENE UM HÁBITO!

ANVISA Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Imagem gerada com Inteligência Artificial (ChatGPT)



# Qual a importância da máscara?

O uso da **máscara** funciona como uma **barreira física** que **protege** seu nariz e sua boca contra **microrganismos** que **viajam pelo ar** em pequenas gotículas.

Use a máscara corretamente, **cobrindo o nariz e a boca**, especialmente em ambientes fechados ou se você estiver com sintomas respiratórios.



# Como esses cuidados te protegem e cuidam da comunidade?

- **Evitam complicações:** A higiene adequada e o uso de máscara previnem infecções que são as principais causas de complicações para a saúde.
- **Segurança compartilhada:** Quando você higieniza as mãos antes e depois de tocar no paciente ou em seus pertences e quando utilizada uma máscara, você protege a si mesmo e evita espalhar doenças para fora do hospital.
- **Ações que salva vidas:** Um gesto simples, realizado no momento certo, tem o poder de salvar vidas e garantir que você retorne para sua família com saúde.

