

## A IMPORTÂNCIA DA LAVAGEM DAS MÃOS: UM RELATO DA PRÁTICA

### *THE IMPORTANCE OF HANDWASHING: AN ACCOUNT OF THE PRACTICE*

Maria Eduarda Coelho dos Santos  
FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba.  
duda9496santos@gmail.com

Maria Vitória Abrantes  
FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba.  
vitoriaabrantesz01@gmail.com

Nádia Jannine Vieira da Silva  
FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba  
nadiajannine1@gmail.com

Sofia Vitória da Sousa Silva  
FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba  
ssofiavitorisouzaascii@gmail.com

José Dantas da Silva Filho  
FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba  
dantasjose697@gmail.com

Joseneto de Souza  
FASP- Departamento de enfermagem  
[joseneto@fsf.edu.br](mailto:joseneto@fsf.edu.br) <http://lattes.cnpq.br/394121059048791>  
Orientador

#### **Resumo**

Este estudo relata um projeto de extensão realizado com o objetivo de promover a conscientização sobre a importância da lavagem das mãos na prevenção de doenças infecciosas. A iniciativa envolveu a distribuição de panfletos informativos virtualmente e em locais físicos, visando educar a comunidade sobre a técnica correta de lavagem das mãos e os momentos críticos para sua realização. Os resultados demonstraram um aumento significativo no conhecimento sobre higiene das mãos e uma melhoria nas práticas de higiene, especialmente entre crianças. Assim, destaca a eficácia da lavagem das mãos como uma medida simples, porém de grande valia, na redução da transmissão de doenças e reforça a importância de campanhas educativas contínuas para promover hábitos de higiene que beneficiem a saúde pública.

**Palavras-chave:** Lavagem das mãos. Higiene. Prevenção de doenças. Educação comunitária.

#### **Abstract**

This study reports on an extension project carried out with the aim of promoting awareness about the importance of hand washing in preventing infectious diseases. The initiative involved distributing information leaflets virtually and in physical locations, aiming to educate the community about the correct handwashing technique and the critical moments for doing so. The results demonstrated a significant increase in knowledge about hand hygiene and an improvement in hygiene practices, especially among children. Thus, it highlights the effectiveness of handwashing as a simple but highly valuable measure in reducing disease transmission and reinforces the importance of continuous educational campaigns to promote hygiene habits that benefit public health.

**Keywords:** Hand washing. Hygiene. Prevention of diseases. Community education.

## INTRODUÇÃO

A higiene das mãos é uma prática fundamental na prevenção de doenças infecciosas, sendo amplamente reconhecida como uma medida simples e eficaz para reduzir a transmissão de patógenos. A transmissão de doenças por contato direto ou indireto pode ser significativamente diminuída através da adoção regular e correta da lavagem das mãos, especialmente em ambientes comunitários e de alta densidade populacional. “A conscientização sobre biossegurança e a prática adequada de lavagem das mãos são fundamentais para manter um ambiente seguro e saudável” (Silva *et al.*, 2023, p. 3).

A lavagem das mãos é importante para a remoção de germes, bactérias e vírus presentes na pele, que podem causar doenças. Estudos demonstram que a prática regular da lavagem das mãos pode reduzir significativamente a propagação de doenças infecciosas, como resfriados, gripes e infecções gastrointestinais (Silva *et al.*, 2023). É essencial realizar a lavagem das mãos em várias situações, incluindo antes e depois de manipular alimentos, antes de comer, após usar o banheiro, após tossir, espirrar ou assoar o nariz, após tocar superfícies sujas ou contaminadas e sempre que as mãos estiverem visivelmente sujas (Pinheiro, 2024).

A técnica correta de lavagem das mãos inclui os seguintes passos: molhar as mãos com água corrente, aplicar sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos, esfregar as mãos por pelo menos 20 segundos, incluindo o dorso das mãos, entre os dedos e sob as unhas, enxaguar bem as mãos com água corrente e secar as mãos com uma toalha limpa ou papel toalha. O álcool em gel é uma alternativa eficaz quando não há acesso a água e sabão. O gel deve conter pelo menos 60% de álcool para ser eficaz na eliminação de germes e bactérias. A aplicação correta envolve esfregar o álcool em gel nas mãos até que seque completamente. Ao contrário dos sabonetes antimicrobianos, o mecanismo principal de ação do sabão comum não é matar os germes, mas sim removê-los e eliminá-los durante o enxágue (Pinheiro, 2024).

Vários motivos justificam o uso de sabão comum em vez de sabonetes antibacterianos: estudos mostram que sabonetes antimicrobianos não são superiores

aos sabonetes comuns na prevenção de doenças; o sabão comum é mais econômico; o uso disseminado de sabão antimicrobiano pode contribuir para o desenvolvimento de bactérias resistentes; estudos em animais indicam que o triclosan, presente em sabonetes antibacterianos, pode causar problemas de saúde, incluindo alterações endócrinas; crianças expostas frequentemente ao triclosan têm maior risco de desenvolver alergias; e o sabão antimicrobiano é mais agressivo ao meio ambiente (Pinheiro, 2024).

O álcool em gel é uma forma alternativa e eficaz de higienização das mãos, preferida por muitos pelos seguintes motivos: é tão eficaz quanto a lavagem das mãos; não é mais agressivo à pele do que sabonetes comuns; proporciona higienização adequada em 20 segundos, sem necessidade de enxágue; e pode ser facilmente transportado e utilizado a qualquer momento. Entretanto, quando as mãos estiverem visivelmente sujas ou engorduradas, a lavagem com água e sabão deve ser priorizada. Além disso, o álcool em gel é mais caro que o sabonete comum (Pinheiro, 2024).

A lavagem das mãos é especialmente indispensável em ambientes de saúde, como hospitais e clínicas, onde a transmissão de infecções pode ser mais comum. Profissionais de saúde devem seguir rigorosos protocolos de higiene das mãos para proteger a si mesmos e aos pacientes (Silva *et al.*, 2023).

Nesse viés, este estudo relata os resultados de um projeto de extensão realizado com o objetivo de promover a conscientização sobre a importância da lavagem adequada das mãos como medida preventiva de doenças infecciosas na população local. A iniciativa incluiu a distribuição de panfletos educativos sobre conhecimento e práticas de higiene das mãos, demonstrações da eficácia da técnica correta de lavagem das mãos na redução da incidência de doenças transmitidas por contato direto ou indireto e a identificação dos desafios e barreiras na promoção de hábitos sustentáveis de higiene das mãos, propondo estratégias para superá-los. O estudo buscou responder à questão: como garantir a efetiva conscientização e adoção sustentável de práticas adequadas de lavagem das mãos na comunidade local para diminuir a transmissão de doenças infecciosas?

Ao detalhar a metodologia utilizada, os resultados obtidos e as implicações práticas para políticas públicas e educação em saúde, este relato fornece informações significativas para profissionais da saúde, gestores públicos e educadores interessados em promover práticas de higiene que beneficiem a saúde pública de maneira ampla e sustentável.

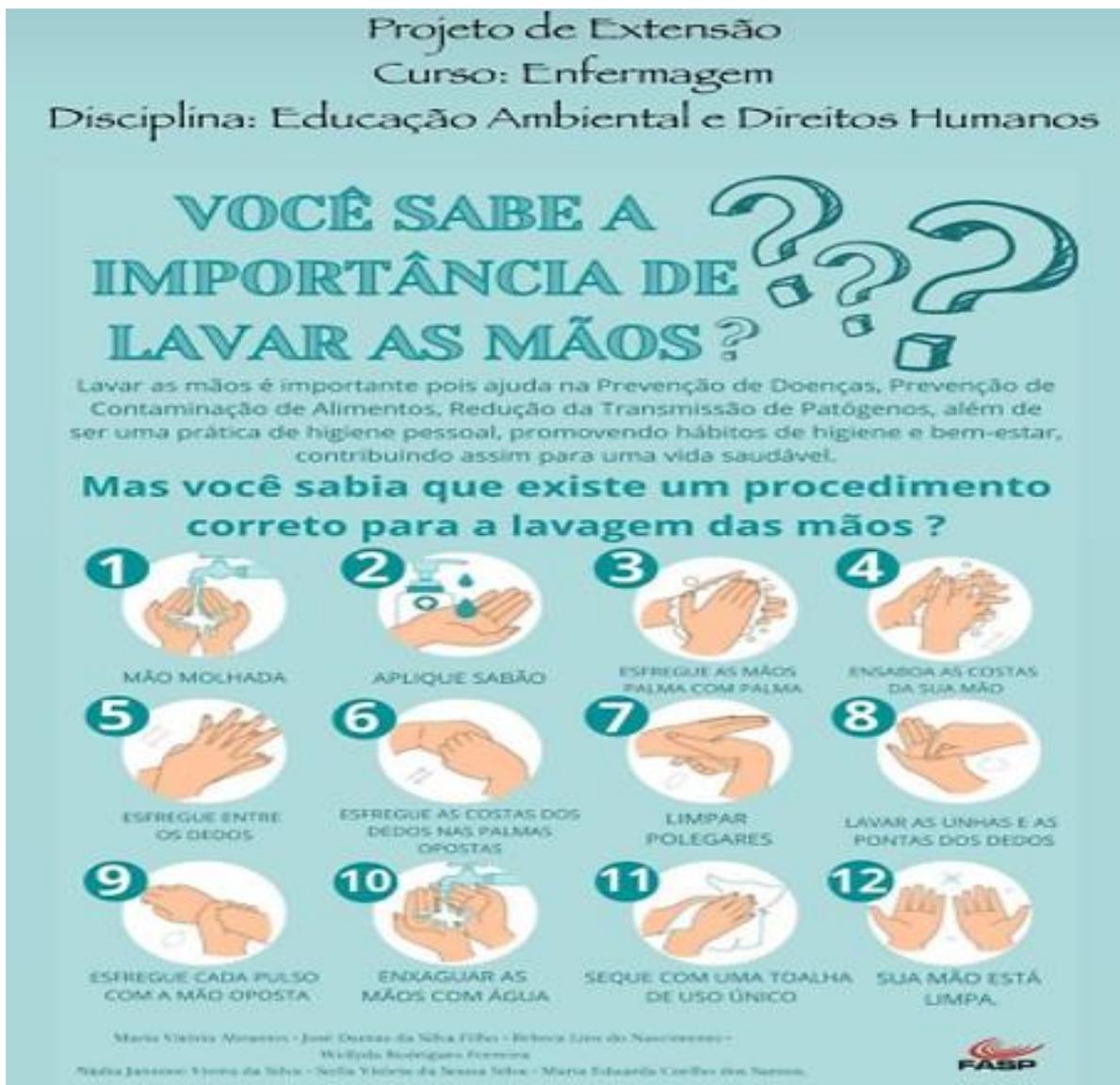
## **METODOLOGIA**

O projeto foi estruturado em três fases principais: planejamento e preparação, execução e relatório. Na fase inicial, o grupo responsável definiu objetivos e desenvolveu o panfleto educativo. Em seguida, os panfletos foram distribuídos virtualmente através de plataformas digitais e fisicamente em locais estratégicos da comunidade. Por fim, foi elaborado o presente relato, detalhando as atividades realizadas e os resultados foram divulgados em redes sociais, jornais locais e eventos comunitários.

## **RESULTADOS**

Os resultados demonstraram um aumento significativo no conhecimento da importância da lavagem das mãos entre os participantes. Observou-se uma melhoria substancial nas práticas de higiene, especialmente entre crianças que foram ensinadas pelas mães utilizando as informações dos panfletos. A eficácia da lavagem das mãos na redução da transmissão de doenças foi evidenciada, destacando sua relevância como medida preventiva acessível e eficaz.

Figura 1 - Panfleto confeccionado.



Fonte: Autores, 2024.

## DISCUSSÃO

A utilização de panfletos se mostrou uma estratégia eficaz para disseminar informações sobre higiene das mãos de forma direta e acessível. A interação durante a distribuição proporcionou informações valiosas sobre as percepções e necessidades da comunidade, reforçando a importância da adaptação da mensagem ao público-alvo. A experiência ressaltou a valorização da comunicação visual eficaz e a

necessidade de abordagens personalizadas para engajar efetivamente a população em práticas de saúde preventiva.

## CONCLUSÃO

Este estudo reafirma que a lavagem das mãos é uma prática simples, porém essencial, para a prevenção de doenças e a promoção da saúde pública. A distribuição de panfletos revelou uma variedade de reações e níveis de conscientização na comunidade, indicando a importância de campanhas educativas contínuas. A resposta positiva dos participantes destaca a necessidade de políticas públicas que incentivem práticas de higiene pessoal e educação contínua sobre o tema. Futuras iniciativas devem considerar estratégias diversificadas para maximizar o engajamento comunitário e garantir a eficácia das mensagens de saúde pública.

Em suma, a lavagem das mãos não é apenas uma medida preventiva, mas uma atitude que pode salvar vidas e fortalecer a saúde coletiva. Este relato de prática destaca a importância de iniciativas locais na promoção de hábitos de higiene simples, porém impactantes, para o bem-estar geral da população.

Este artigo científico oferece um exemplo claro de como estruturar um relato de prática baseado em um projeto de extensão, enfatizando a importância da lavagem das mãos na saúde pública e apresentando evidências dos impactos positivos alcançados através de educação e conscientização comunitária.

## REFERÊNCIAS

PINHEIRO, Pedro. Por que lavar as mãos é importante para a saúde. **MD.SAÚDE**, 2024. Disponível em: <https://www.mdsaude.com/doencas-infecciosas/lavar-as-maos/> Acesso em: 14 jun. 2024.

SILVA, Talia Cristine Rodrigues et al. Higienização das mãos-“UMA MÃO LAVA A OUTRA”. **REUNI Atenas**, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <http://www.atenas.edu.br/revista/index.php/reuni/article/download/421/405> Acesso em 15 jun. 2024.