



# DIA MUNDIAL DA HIGIENE DAS MÃOS

5 DE MAIO

Dia Mundial da Higiene das Mãos | Boletim Informativo | Maio 2026 | Edição 15

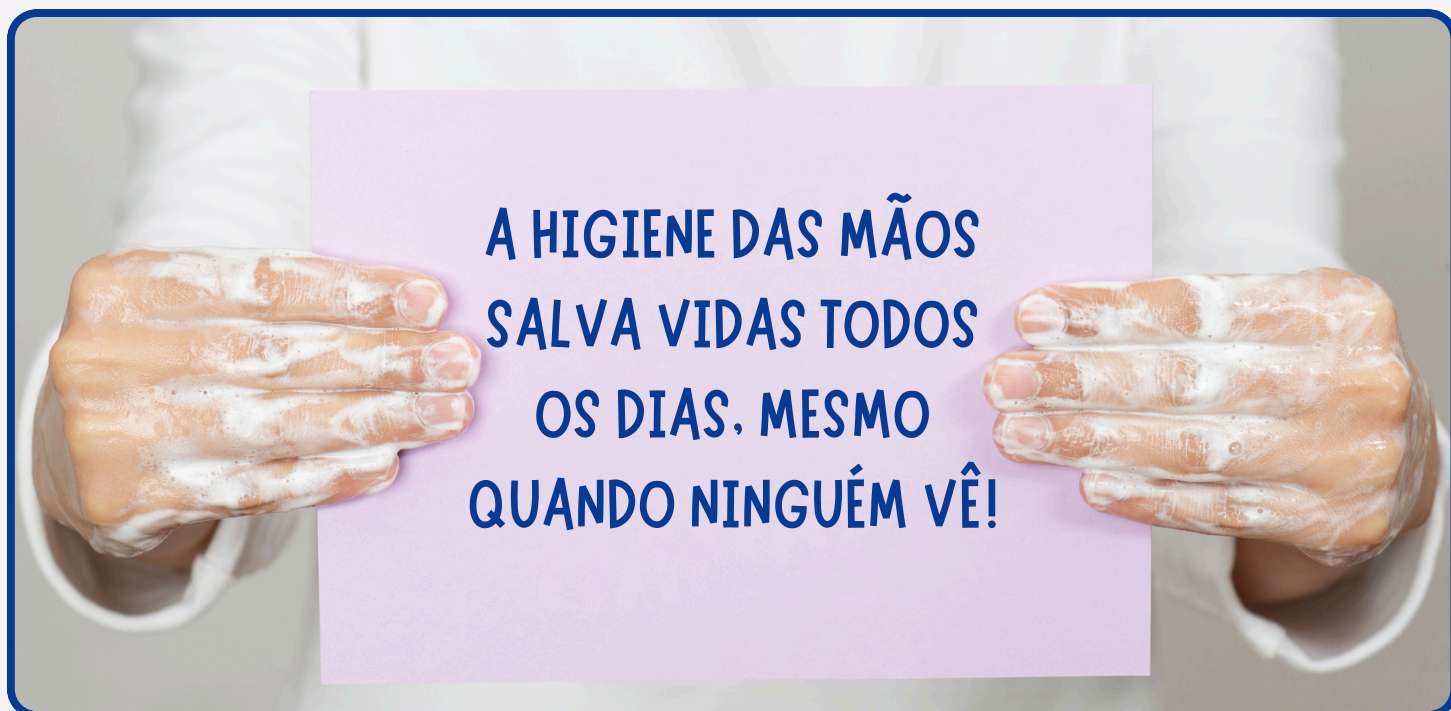




## UM PEQUENO GESTO QUE NOS PROTEGE A TODOS

O Dia Mundial da Higiene das Mãos assinala-se a 5 de maio. Esta data, promovida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tem como objetivo sensibilizar para a importância da correta higiene das mãos na prevenção de infeções e na promoção da saúde.

Em 2026, o lema definido pela OMS é: **“Lave as mãos - ação que salva vidas.”**



No nosso dia a dia, estamos constantemente em contato com superfícies potencialmente contaminadas como telemóveis, teclados, maçanetas, interruptores, além dos gestos sociais mais comuns, como cumprimentar outras pessoas ou manusear alimentos.

Não é, por isso, surpreendente que as mãos sejam a principal via de transmissão de microrganismos. Estima-se que cerca de 80% das infeções sejam transmitidas através das mãos.

Sem nos apercebermos, levamos frequentemente as mãos ao rosto, tocamos nos olhos, nariz e boca, o que facilita a entrada de agentes infecciosos no organismo.



A lavagem correta das mãos assume um papel fundamental na interrupção da cadeia de transmissão de infecções.

Quando não é realizada de forma adequada, os microrganismos podem persistir nas mãos e facilmente são transferidos de pessoa para pessoa ou para diferentes superfícies, aumentando o risco de disseminação de doença.

## QUANDO DEVEMOS REALIZAR A HIGIENE DAS MÃOS?

As mãos devem ser lavadas frequentemente e de forma correta, especialmente:

- Antes do manuseamento dos alimentos ou preparação de refeições;
- Antes e depois das refeições;
- Após utilizar a casa de banho;
- Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- Após utilizar transportes públicos ou tocar em superfícies frequentemente manuseadas, como corrimãos, maçanetas, interruptores, entre outros;
- Antes e depois de prestar cuidados a outra pessoa;
- Depois de tocar em animais, alimentos para animais ou resíduos de animais;
- Sempre que as mãos estejam visivelmente sujas.





# COMO DEVEMOS REALIZAR A HIGIENE DAS MÃOS?

## Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.  
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).



Duração total do procedimento: **40-60 seg.**



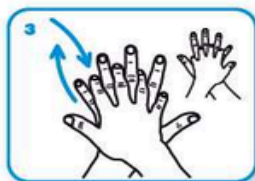
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



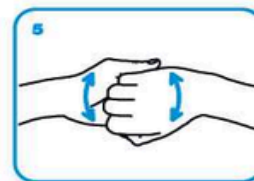
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



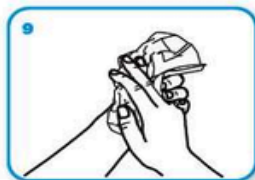
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



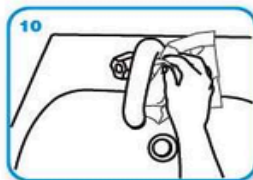
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



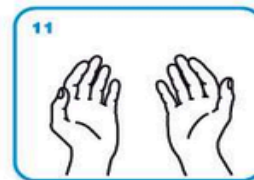
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Direcção-Geral de Saúde  
www.dgs.pt



# COMO DEVEMOS REALIZAR A HIGIENE DAS MÃOS?

## Fricção Antissética das mãos

medidas simples  
salvam vidas



Higienize as mãos, friccionando-as com solução antissética de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.



Duração total do procedimento: 20-30 seg.

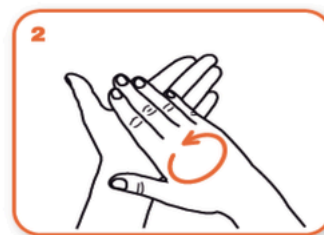


1a



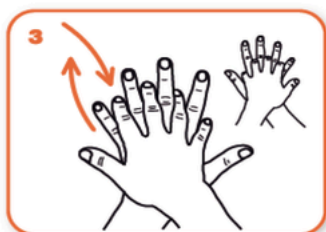
1b

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



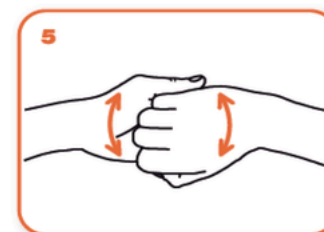
3

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



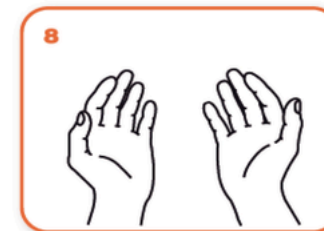
6

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Direção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt

Técnica de higiene das mãos com solução antissética de base alcoólica (SABA)  
(Direção-Geral da Saúde)



A higiene das mãos protege-nos  
a nós e aos outros.

É um ato de responsabilidade,  
cuidado e respeito pela  
comunidade.

Que esta data sirva não apenas  
para recordar o que  
aprendemos com a COVID-19,  
mas também para manter  
hábitos que continuam a fazer a  
diferença todos os dias.

**Mãos limpas continuam a  
salvar vidas.**

