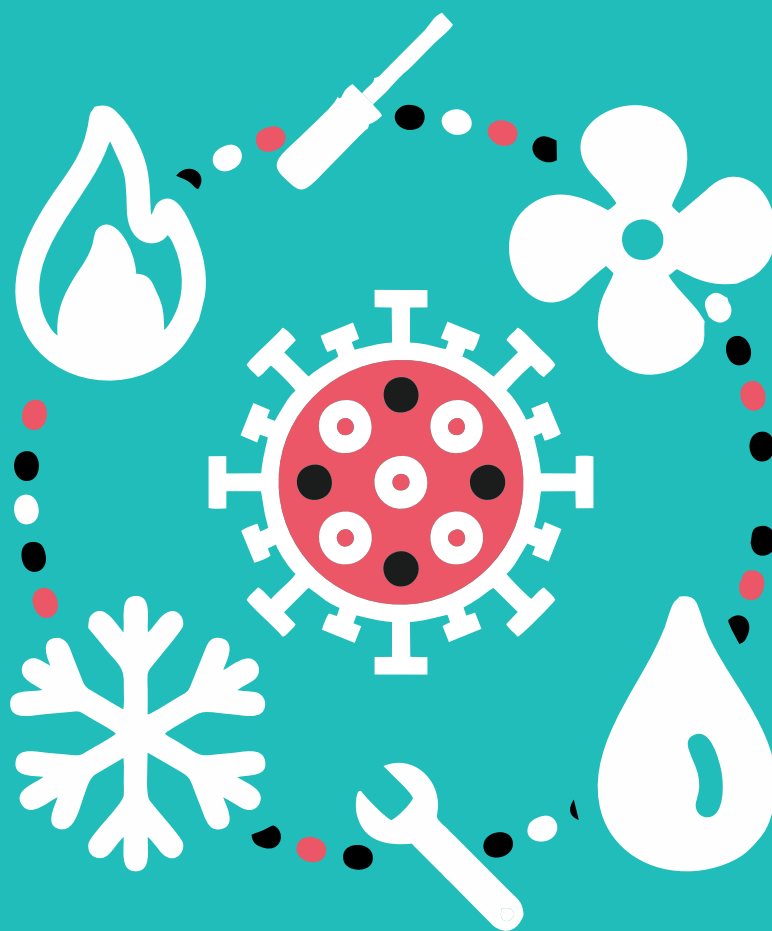




# DESINFECÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DE PESSOAS E MATERIAIS



APIRAC  
**COVID-19**

No quadro epidemiológico em curso, subsistem dúvidas e inquietações que importa esclarecer.

Esta infografia pretende assim trazer informação suplementar e resulta da colaboração que desenvolvemos junto da DGS, cujos conteúdos são da sua responsabilidade e que aqui reproduzimos para os Associados da APIRAC.



1

## Qual o produto mais importante na sua utilização, quando falamos de desinfeção e higienização de mãos?

### 1.1. Considerações genéricas:

- » Se as mãos estiverem visivelmente sujas ou contaminadas com secreções deve lavar-se as mãos com água e sabão líquido;
- » Se as mãos estiverem visivelmente limpas, mas é necessário higienizar as mãos, friccionar as mãos com solução à base de álcool (SABA).

### 1.2. Relativamente aos produtos:

#### Lavar as mãos:

- » Sabão líquido neutro com pH idêntico ao da pele (pH=5.5), de preferência sem adição de perfumes – a sua disponibilidade é da responsabilidade da empresa ou instituição. Se for um sabão líquido de melhor qualidade, pode evitar-se dermatites de contacto nas mãos dos profissionais.
- » Não é adequado o uso de sabonetes fora dos domicílios.

#### Desinfetar as mãos (friccionar as mãos com SABA):

- » Qualquer uma das soluções à base de álcool é adequada, desde que tenham sido registadas na Direção-Geral de Saúde como Biocidas e que contenham pelo menos 60-70% de álcool. Pode ser solução líquida ou em gel.

- » Algumas recomendações: Quando se usa repetidamente a solução em gel, convém lavar as mãos 2-3 vezes ao dia, com sabão líquido e água para remover a película que se vai formando ao longo do dia sobre as mãos.

**Nota:** *Tão importante como lavar as mãos, é secá-las bem, pelo que as mãos devem ser secas com toalhetes de papel, em locais utilizados pelo público, em empresas e Instituições.*

- » Para prevenir contaminação do sabão líquido e da SABA, é recomendada a utilização de um doseador por cada frasco. Não sendo possível, os doseadores devem ser lavados entre cada mudança de frasco e mantidos devidamente secos e acondicionados, se não forem para uso imediato. Quem vai calçar luvas de seguida, deve secar ou deixar secar bem as mãos antes de calçar as luvas, também para prevenir dermatites de contacto.



2

## Diferenças de eficácia e adequação de utilização entre álcool / álcool-gel (nas suas diferentes composições) / sabão líquido, gel de mãos e similares.

Existem soluções (SABA) compostas apenas por um tipo de álcool e outras compostas por 2 ou mais tipos de álcoois: etanol, isopropanol, n-propanol. Os mais eficazes são os que juntam dois destes álcoois, mas depende do âmbito de utilização.

Para o dia-a-dia, na comunidade, mesmo em situação de pandemia, qualquer um dos álcoois é eficaz. Convém também que a SABA contenha na sua composição, um emoliente da pele, para evitar as dermatites de contacto.

### Solução à base de álcool contra vírus

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a SABA como: "Uma preparação contendo álcool (na forma líquida, gel ou espuma) projetada para aplicação nas mãos, para inativar microrganismos e / ou suprimir temporariamente o seu crescimento. Essas preparações podem conter um ou mais tipos de álcool, outros ingredientes ativos com excipientes e humectantes". Os antissépticos para as mãos à base de álcool contêm principalmente isopropanol, etanol, n-propanol, ou uma mistura destes como ingredientes ativos.

A atividade antimicrobiana dos álcoois é atribuída à sua capacidade de desnaturar e coagular as proteínas dos microrganismos. Isso faz com que estes percam os seus revestimentos protetores. Recomenda que as formulações devam conter 70% de etanol ou 75% de álcool isopropílico, mas, em geral, estes produtos contendo 60-70% de álcool são aceitáveis. Notavelmente, as concentrações maiores do que as recomendadas também são paradoxalmente menos eficazes, porque as proteínas não são desnaturadas facilmente sem a presença de água na solução alcoólica. (Fontes: *Alcohol Sanitizer. Nina A. Gold 1, Taaha M. Mirza 2, Usha Avva 3*).

Num outro estudo "Sattar e cols. descobriram que o gel para as mãos à base de álcool reduziu a infetividade do vírus, incluindo adenovírus, rinovírus e rotavírus em 3 a 4 log10, quando comparado a uma redução de £ 1 log10 para a água dura (água com uma dureza padrão de 200 ppm como carbonato de cálcio).

Belamyet al descobriram que álcoois e produtos à base de álcool produziram a maior redução log10 (2,85 a 3,93). Todos os outros produtos incluindo sabão, formulações de detergentes e apenas água foram geralmente inferiores aos álcoois".



3

## Qual o produto mais importante na sua utilização, quando falamos de desinfeção e higienização de superfícies? Que composições adequadas?

Para lavar as superfícies pode ser utilizado um detergente de uso comum que contenha um componente emulsionante (desengordurante) que ajuda a remover a sujidade, gorduras presentes nas superfícies.

- » Para desinfetar chão, paredes, tetos, casas de banho (superfícies duras), usar, após a limpeza, a solução de hipoclorito de sódio a 0,05 volume/volume, pronta a utilizar, ou seja, é uma solução que se aplica diretamente o produto sobre as superfícies, sem ser necessário efetuar diluições no local e na hora da aplicação. Esta solução tem a vantagem de evitar potenciais erros nas diluições e está disponível no mercado.
- » Para desinfetar as superfícies porosas ou aquelas que podem ficar danificadas com o hipoclorito de sódio ou outro desinfetante similar (exemplo: superfícies metálicas), usar álcool a 70°.

- » Para a desinfeção rápida de superfícies onde todos tocam frequentemente (maçanetas das portas, bancadas, mesas de refeição, corrimãos, entre outros), podem ser utilizados toalhetes de limpeza descartáveis humedecidos numa solução desinfetante (existem vários tipos de toalhetes de limpeza no mercado), ou com álcool a 70°.

**Notas:** *De salientar que as superfícies devem ser bem limpas com água e detergente e só depois são desinfetadas. A limpeza é sempre o 1.º passo e muito importante para remoção da sujidade e dos microrganismos contidos na sujidade.*

*Salienta-se ainda que existe uma grande variedade de detergentes de limpeza e desinfetantes no mercado. Os compradores devem exigir saber se os desinfetantes são da categoria dos Biocidas e se estão registados na DGS como Biocidas. Isso é fundamental. Devem, inclusive, exigir que seja mostrada pelo fornecedor, uma cópia do registo dos produtos.*

*Para mais informações sobre a limpeza, consultar a Orientação da Direção-Geral da Saúde (DGS) N.º 014/2020 (<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>).*



4

## Qual a temperatura adequada para a lavagem de roupas em situação de contágio do utilizador das roupas?

### Vestuário:

- » Há peças de vestuário que não suportam o calor ou as temperaturas mais elevadas (roupa termosensível), pelo que deve ser lavada à temperatura permitida na etiqueta – normalmente entre 30-40°C, no máximo, dependendo das indicações. Esta roupa poderá ser passada depois na máquina, por um ciclo de desinfeção química complementar, com um desinfetante apropriado que respeite as cores das roupas em causa.

### Lençóis, toalhas e similares:

- » Estas peças de roupa são por norma termorresistentes (suportam o calor), (exceção: cobertores, edredons, outros) pelo que podem ser lavadas à máquina a uma temperatura mínima de 60-70°C, podendo ir até os 80°C, se a etiqueta da roupa o permitir. Quanto mais elevada for a temperatura, menos tempo necessita de desinfeção, ou seja, do contacto da água quente com a roupa para ser eficaz).