



Nº 1.222 • JANEIRO / 2026

## Você sabia? Uso diário de álcool em gel não cria “superbactérias”

*Quando usar sabão e quando optar pelo álcool em gel para higienizar as mãos? Infectologista explica*



A higienização das mãos continua sendo uma das formas mais simples, eficazes e acessíveis de prevenir doenças infecciosas — dentro e fora do ambiente hospitalar. O hábito, reforçado durante a pandemia, segue essencial para evitar a transmissão de microrganismos como vírus e bactérias.

De acordo com a infectologista do São Cristóvão Saúde, Dra. Michelle Zicker, a higiene das mãos pode ser feita tanto com água e sabão quanto

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

com o álcool em gel. “Ambas as formas são eficazes, mas sempre que as mãos estiverem visivelmente sujas — com poeira, restos de alimento ou sujeira aparente — a lavagem com água e sabão é obrigatória. Já quando as mãos estiverem limpas, o álcool em gel pode ser usado sem problema”, explica.

A especialista também esclarece um mito comum: o uso frequente de álcool em gel não causa resistência bacteriana. “Essa ideia é incorreta. O álcool em gel age de forma imediata sobre os microrganismos e não interfere nos mecanismos de resistência bacteriana”, destaca.

Apesar da eficácia e praticidade, o uso do produto exige alguns cuidados. “É importante manter o álcool em gel fora do alcance de crianças e animais de estimação, além de guardá-lo longe de fontes de calor ou chamas, já que é inflamável. Também é fundamental verificar se o produto tem procedência confiável — o ideal é evitar versões de origem desconhecida ou de fabricação caseira”, orienta Dra. Zicker.

Ler atentamente o rótulo e seguir as recomendações do fabricante são medidas simples que garantem a segurança e a efetividade do produto. Afinal, higienizar as mãos corretamente continua sendo uma das atitudes mais poderosas para cuidar da própria saúde e da saúde de quem está por perto.