



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Utilizar uma máscara ou proteção facial quando tem uma doença respiratória

Introdução

Várias autoridades nacionais dos países europeus têm aconselhado o uso de uma máscara ou proteção facial quando sai de casa ou quando vai a certos locais onde o distanciamento social não é possível, como é o caso dos transportes públicos ou supermercados. Estes conselhos pretendem limitar a propagação da COVID-19, numa fase em que as medidas de isolamento estão a ser reduzidas.

Pessoas com condições respiratórias têm-nos contacto para compreender melhor o porquê de ser necessária a utilização de proteções faciais, se a utilização de uma proteção facial os pode ajudar, quais as melhores proteções ou máscaras e, para respondermos às suas preocupações relativamente à utilização de proteções faciais. Esperamos que a informação que se segue ajude a esclarecer estas dúvidas.

Porque é que estamos a ser aconselhados a utilizar máscaras ou proteções faciais?

As autoridades nacionais estão a aconselhar o uso de máscaras ou proteções faciais porque estas podem ajudar a prevenir a propagação do coronavírus. Estes equipamentos conseguem isto pois agarram as gotículas que saem quando tossimos e espirramos que podem conter o vírus. Quando tosse, as gotículas que saem da sua boca podem ficar nas superfícies ou ser respiradas por outras pessoas. Assim, ao utilizar uma máscara pode ajudar a proteger as outras pessoas caso tenha o vírus sem o saber.

Isto é importante para pessoas com doenças respiratórias, pois os sintomas da COVID-19 podem ser muito semelhantes aos sintomas de outras doenças respiratórias. Uma vez que muitas doenças respiratórias causam tosse, pessoas com estas doenças podem ter maior necessidade de tossir, o que significa que há uma maior possibilidade de transmitir o vírus se estiverem infetadas com COVID-19.

Que tipos de proteções faciais existem?

Existem alguns tipos principais de proteções faciais ou máscaras com que pode ter contactado:

- **Proteções faciais** – incluem tudo desde máscaras de tecido, lenços/cachecóis, ou qualquer outro tipo de tecido que utilize para cobrir o nariz, boca e queixo. Os lenços/cachecóis são normalmente feitos de malha solta e provavelmente conferem pouca proteção. Se puder, dobre o tecido várias vezes de forma a que seja mais difícil a passagem das gotículas. Estas proteções faciais devem ser lavadas após cada utilização.



Proteções faciais (máscaras de tecido) como as que são apresentadas na imagem à esquerda, podem ser compradas ou feitas em casa. Devem cobrir o nariz, a boca e o queixo, e ser seguras com um fio ou um elástico. Estas proteções proporcionam uma barreira entre si e outras pessoas e podem ajudar a limitar a projeção de gotículas se tossir ou espirrar.

Estas proteções devem ser lavadas após cada utilização e, deve seguir [as recomendações](#) abaixo para a sua colocação e remoção de forma a prevenir a contaminação.

- **Máscaras médicas/cirúrgicas**

Cada país terá as suas próprias recomendações sobre quem deve, ou não, utilizar este tipo de máscaras. Os nossos conselhos aqui pretendem apenas ser um guia geral.

As máscaras cirúrgicas conferem uma boa proteção e são feitas de pelo menos três camadas de tecido sintético que oferece elevados níveis de proteção. As máscaras cirúrgicas são geralmente reservadas para aqueles que cuidam de pessoas com suspeita de infeção por COVID-19. Alguns países podem também sugerir que estas máscaras sejam utilizadas por doentes com outras doenças de base, pessoas acima dos 60 anos e, qualquer pessoa com sintomas que possam ser devido à COVID-19. Nesta situação, a ELF apoia a sua escolha se esta estiver de acordo com as recomendações do seu país.



- **Respiradores como: FFP2 (N95), FFP3 (N99)**

– Estes são o tipo de máscaras que fornecem os maiores níveis de proteção e são desenhadas especificamente para certos grupos de pessoas, tais como profissionais de saúde que trabalham em contacto direto com pessoas com COVID-19. Estas máscaras devem ser ajustadas à pessoa que as utiliza, através da realização de um teste de adaptação à face, e não é recomendada a sua utilização por outras pessoas. Apesar destas

máscaras e das máscaras cirúrgicas conferirem os maiores níveis de proteção, nenhuma protege totalmente o utilizador. O nível de proteção vai diminuindo à medida que o tempo de utilização aumenta e, o nível de proteção diminui bastante se não forem utilizadas corretamente. Deve sempre [seguir as recomendações](#) de como colocar, utilizar e remover as proteções faciais ou máscaras.



Como utilizar de forma segura uma máscara/proteção facial

- Lave as mãos antes de colocar a sua máscara.
- Verifique se a máscara não tem nenhum rasgo ou buraco; não utilize a máscara se esta estiver danificada.
- Certifique-se que a máscara cobre a sua boca, nariz e queixo. Certifique-se que não existem espaços por cobrir nos lados.
- Evite tocar na máscara enquanto a utiliza.
- Troque a sua máscara se ficar suja ou molhada.
- Lave as mãos antes de retirar a máscara.
- Para retirar a máscara, puxe-a através dos laços das orelhas, sem tocar na parte da frente.
- Lave as mãos depois de retirar a máscara.



A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem muitos conselhos úteis sobre como utilizar e retirar máscaras e como mantê-las limpas: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

As máscaras conferem alguma proteção à pessoa que as utiliza?

As proteções faciais (ou máscaras de tecido) não são reguladas, e não temos evidência suficiente de momento para que possamos dizer se estas conferem proteção ao utilizador; no entanto, é provável que confirmam alguma proteção. É provável que estas máscaras ajudem a proteger os outros ao prevenir a propagação de gotículas que podem transportar o vírus caso esteja infetado.

As máscaras cirúrgicas conferem alguma proteção ao utilizador e, em todas as máscaras/proteções faciais o nível de proteção reduz com o aumento do tempo de utilização.

Se as proteções faciais e máscaras não forem utilizadas corretamente, estas não vão conferir a proteção desejada. É por esse motivo que é muito importante seguir [as recomendações da Organização Mundial de Saúde \(OMS\) para colocar, utilizar e remover máscaras.](#)

O que é recomendado pela Organização Mundial de Saúde?

Nas recomendações da Organização Mundial de Saúde sobre máscaras é referido o seguinte “Utilizar uma máscara cirúrgica pode limitar a propagação de certas doenças respiratórias virais, incluído a COVID-19. No entanto, a utilização da máscara por si só não é suficiente para um nível adequado de proteção. Outras medidas devem ser adotadas como o distanciamento físico ou “social”, a higiene das mãos e a limpeza frequente de superfícies tocadas pelo público.”



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Eu tenho uma doença respiratória, utilizar uma máscara/proteção facial é perigoso para mim?

Não, utilizar uma máscara/proteção facial mesmo que tenha uma doença respiratória não deve causar nenhum dano à sua saúde. É seguro para si que as utilize.

Tenho receio de ficar com mais falta de ar se utilizar uma máscara/proteção facial, o que posso fazer?

É muito importante que se proteja e que não se sinta mal, mas é também importante proteger os outros e seguir as recomendações no seu país. Existem algumas coisas que podem ajudá-lo a lidar com a utilização da máscara/proteção facial:

- Em primeiro lugar, é importante que saiba que, em termos médicos, é seguro que pessoas com doença respiratória utilizem máscaras/proteções faciais.
- Verifique com as autoridades locais se é aceitável a utilização de uma proteção facial como lenço/cachecol – algumas pessoas com doenças respiratórias podem sentir que é mais fácil respirar com elas.
- Depois de ter a sua máscara/proteção facial, comece por se habituar a utilizá-la gradualmente. Experimente-a enquanto estiver sentado em casa. Habitue-se ao que sente com ela e a respirar através dela. Se começar a ter dificuldades, pode facilmente removê-la e respirar normalmente.
- Assim que começar a sentir-se confortável a utilizar a máscara, experimente utilizá-la por mais tempo e caminhar uma distância curta dentro de casa. Isto irá ajudá-lo a habituar-se a respirar um pouco mais rápido e profundamente através da máscara/proteção facial.
- Quando se sentir confortável com a máscara/proteção facial a caminhar em casa, deve sentir-se mais confortável em utilizá-la fora de casa.

Já tentei habituar-me a utilizar uma máscara/proteção facial mas não consigo, o que devo fazer?

Se não consegue, de forma alguma, utilizar uma máscara/proteção facial, mas no seu país é obrigatório, **deve verificar se não existem exceções à utilização de máscara para pessoas com doença respiratória**. Muitos países têm esta exceção, mas pode não estar muito claro, pelo que deve verificar cuidadosamente com as autoridades locais ou organização respiratória. Se a utilização de máscara/proteção facial não for um requisito legal no seu país, então não existe problema em sair de casa sem ela. Deve sempre considerar os riscos e, se está a experienciar algum dos sintomas da COVID-19 ou se esteve em contacto com alguém infetado, então não deve sair de casa durante o tempo recomendado pelo seu governo.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Devo utilizar uma máscara/proteção facial para trabalhar?

A necessidade de utilização de máscara ou proteção facial no trabalho varia dependendo do tipo de trabalho que faz e do país em que vive. Deve ser sempre orientado pelo seu empregador sobre os requisitos necessários para o seu local de trabalho.

Posso lavar as máscaras e proteções faciais?

As proteções faciais de tecido podem ser reutilizadas e devem ser lavadas após cada utilização. As máscaras cirúrgicas são descartáveis e só devem ser utilizadas uma vez e deitadas fora após a sua utilização.

Durante quanto tempo posso usar uma máscara ou proteção facial?

O período de tempo durante o qual pode usar a máscara não deve ser baseado necessariamente em horas ou dias. Se a máscara estiver húmida ou suja deve removê-la e trocá-la por uma máscara seca e limpa.

E se eu precisar de usar a máscara por um longo período de tempo, por exemplo numa viagem ou no trabalho?

Se precisar de usar a máscara durante um longo período de tempo, sugerimos que tenha consigo uma ou mais máscaras extra para esse período. Desta forma, poderá lavar as mãos e trocar a máscara em vez de utilizar uma máscara húmida que não será tão eficaz.

Como posso certificar-me de que a proteção facial que comprei é fiável e me garante o nível de proteção apropriado?

Atualmente não há nenhuma legislação sobre como as máscaras/proteções faciais devem ser produzidas e continua a ser realizada investigação no sentido de perceber qual é a melhor combinação de tecidos para o efeito.

- Procure máscaras de qualidade superior que incluam pelo menos 3 camadas de tecido.
- Evite materiais elásticos, uma vez que, com o passar do tempo, estes podem criar maior espaço entre as fibras do tecido.
- Procure tecidos firmes ou materiais sintéticos, como o polipropileno.
- Verifique se a máscara cobre o seu queixo, nariz e boca e não ficam espaços por cobrir nos lados.
- Confirme que o material da máscara não se encontra danificado.
- Certifique-se que consegue respirar através da máscara.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

No meu país não há muita gente a usar máscara/proteção facial pelo que não me parece correto usar uma; devo usar uma máscara/proteção facial mesmo que os outros não usem?

Sim, se puder, é importante que use máscara/proteção facial em situações específicas – como quando não é possível manter o distanciamento social, especialmente se recomendado pelas autoridades nacionais.

Devo usar luvas?

Uma boa higiene das mãos adequada é a melhor forma de se proteger e de proteger outros do coronavírus. É possível que contraia o vírus mesmo com luvas se as usar para tocar em objetos e em seguida na sua face. O ato de remover as luvas é também uma oportunidade adicional para contaminar as mãos sem se aperceber. Geralmente não recomendamos a utilização de luvas.

Alguns países da Europa tornaram obrigatório o uso das luvas, por exemplo, ao manusear produtos frescos no supermercado. Se este é o caso no seu país, então deve seguir as regras em vigor.

E o impacto ambiental de todas estas máscaras e luvas descartáveis?

Tem havido um aumento dos resíduos plásticos devido ao aumento da utilização de máscaras e luvas descartáveis. Nesta situação, a saúde pública tem de ser a prioridade. Podemos diminuir os resíduos plásticos se não utilizarmos materiais desnecessários, como por exemplo luvas. As luvas não o protegem da COVID-19 e não as deve usar em público, exceto se for especificamente recomendado a fazê-lo.

Também podemos certificar-nos de que estamos a descartar destes materiais de forma responsável em caixotes do lixo, e não a deixá-los em lugares públicos ou a atirá-los para a estrada através dos vidros dos carros. Isto irá também limitar o risco de infetar outras pessoas.

As proteções faciais podem ser lavadas e reutilizadas e por isso são uma melhor opção para o ambiente do que as máscaras cirúrgicas.

Como posso fazer uma proteção facial?

Existem muitos recursos *online* sobre como fazer máscaras de tecido.

<https://youtu.be/LuLBhaTEkX8>

<https://expresso.pt/coronavirus/2020-04-08-Covid-19.-Como-fazer-uma-mascara-de-pano-em-casa>

<https://www.dn.pt/pais/as-mascaras-em-tecido-sao-eficazes-e-como-se-fazem-12018747.html>



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

<https://eco.sapo.pt/2020/04/14/dgs-recomenda-uso-de-mascara-aprenda-aqui-a-fazer-a-sua/>

Quantas mais camadas de tecido a proteção facial tiver, maior é o nível de filtragem. A OMS recomenda que, idealmente, as proteções faciais devem ter pelo menos três camadas e devem ser produzidas a partir de tecido não tecido (TNT). Se puder, evite usar material elástico tais como roupas para fazer exercício, uma vez que a dilatação do tecido irá criar espaços entre as fibras do tecido e reduzir a sua capacidade de filtrar o ar.

Tem mais questões?

Se tiver outras questões sobre a utilização de máscaras ou proteções faciais, por favor contacte-nos: info@europeanlung.org