



## Utilizando uma máscara ou cobertura facial se você tiver uma doença pulmonar

### Introdução

Muitas autoridades nacionais dos países da Europa têm aconselhado a utilização de uma máscara ou cobertura facial ao sair de casa ou quando for a lugares onde o distanciamento social não possa ser mantido, como transporte público ou supermercados. Esta recomendação serve para limitar a disseminação da COVID-19 com a facilitação das medidas do isolamento.

Pessoas portadoras de doenças pulmonares entraram em contato conosco e querem entender melhor por que as máscaras ou coberturas faciais são necessárias, se uma cobertura facial os ajudará, quais máscaras ou coberturas faciais são melhores, e para responder às suas dúvidas sobre a utilização de coberturas faciais em geral. Esperamos que as seguintes informações os ajudem.

### Por que estamos sendo aconselhados a utilizar máscaras ou coberturas faciais?

As autoridades nacionais estão aconselhando o uso de máscaras ou coberturas faciais, pois estas podem ajudar a impedir a disseminação do coronavírus. Isto acontece através da captura de gotículas das nossas tosse e espirros que podem transmitir o vírus. Quando você tosse, gotículas são liberadas da boca e podem cair em superfícies ou ser inspiradas por outras pessoas. Portanto, usar uma máscara pode ajudar a proteger outras pessoas se você estiver portando o vírus sem saber.

Isso é importante para pessoas com doenças pulmonares, pois os sintomas da COVID-19 podem ser muito semelhantes aos de diferentes doenças pulmonares. Como muitas doenças pulmonares causam tosse, portadores de doenças pulmonares podem ter mais chances de tossir, o que significa que há mais oportunidade de transmitir o vírus se estiverem infectadas com COVID-19.

### Quais são os diferentes tipos de máscaras/coberturas faciais?

Existem alguns tipos principais de coberturas faciais, máscaras ou máscaras respiratórias que você pode encontrar:

- **Coberturas para o rosto** - estas incluem, desde máscaras feitas de tecido, lenços ou outra produção



feita para ser utilizada para cobrir o nariz, a boca e o queixo. Os lenços tendem a ser feitos de materiais que dificilmente fornecem muita proteção. Se puder, dobre o lenço várias vezes para dificultar a passagem de gotículas pelo tecido. As coberturas para o rosto devem ser lavadas após cada utilização. Coberturas para o rosto (máscaras de tecido), como os da imagem à esquerda, podem ser compradas ou você pode fazê-las em casa. Elas devem cobrir a boca, nariz e o queixo e podem ser presas com barbante ou

elástico. Elas fornecem uma barreira entre você e outras pessoas e podem ajudar a limitar as gotículas que são liberadas se você tossir ou espirrar.

Elas devem ser lavadas após cada uso e você deve seguir as diretrizes abaixo para colocar e remover as máscaras evitando contaminação.



• **Máscara médica / cirúrgica**

Cada país tem suas próprias orientações sobre quem deve ou não as utilizar. Nossa recomendação aqui pretende ser apenas um guia geral.

As máscaras cirúrgicas oferecem boa proteção e são feitas de no mínimo três camadas de tecido sintético oferecendo altos níveis de proteção.



As máscaras médicas/cirúrgicas geralmente são reservadas para aquelas pessoas com suspeita de infecção por COVID-19. Alguns países também sugerem que estas sejam utilizadas por pacientes com condições de saúde subjacentes, pessoas com mais de 60 anos e qualquer pessoa que tenha sintomas de COVID-19. Nessa situação, a *European Lung Foundation* (ELF) apoia sua escolha se estiver alinhada com as orientações do seu país.

país.

• **Máscaras respiratórias como: FFP2 (N95), FFP3 (N99)** - fornecem os mais altos níveis de proteção e são projetadas especificamente para determinados grupos, como profissionais de saúde que estão trabalhando em contato direto com pessoas com COVID-19. Elas devem ser ajustadas à pessoa que as utiliza, realizando adequadamente um ajuste para o rosto, e não são recomendadas para uso por outras pessoas. Embora as máscaras médicas/cirúrgicas e as máscaras respiratórias forneçam altos níveis de proteção, não protegem completamente o usuário. O nível de proteção diminui quanto mais tempo a máscara for utilizada, e a proteção reduzirá se não for utilizada corretamente. Você deve seguir sempre as orientações rigorosas ao colocar, utilizar e remover as máscaras, coberturas faciais ou as máscaras respiratórias.



Embora as máscaras médicas/cirúrgicas e as máscaras respiratórias forneçam altos níveis de proteção, não protegem completamente o usuário. O nível de proteção diminui quanto mais tempo a máscara for utilizada, e a proteção reduzirá se não for utilizada corretamente. Você deve seguir sempre as orientações rigorosas ao colocar, utilizar e remover as máscaras, coberturas faciais ou as máscaras respiratórias.

**Como utilizar máscara/cobertura facial de forma segura**

- Lave suas mãos antes de colocar a máscara.
- Verificar se a máscara não possui rasgos ou furos; não use a máscara se ela estiver danificada.
- Assegure-se que a máscara cubra a sua boca, nariz e queixo. Assegure-se que não há espaços nas laterais.
- Evite tocar na máscara enquanto estiver utilizando-a.
- Troque sua máscara se ela ficar suja ou úmida.
- Lave suas mãos antes de tirar a máscara.
- Para remover a máscara, puxe pelas alças laterais, sem tocar a frente da máscara.





**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

- Lave suas mãos após tirar a máscara.

A OMS possui diversos materiais sobre como utilizar e remover máscaras e sobre como mantê-las limpas: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

### **As máscaras oferecem alguma proteção para quem as utiliza?**

Coberturas faciais (ou máscaras de tecido) não são regulamentadas e, no momento, não temos evidências suficientes para dizer se elas fornecem proteção ao usuário; embora seja provável que elas ofereçam alguma proteção. É provável que, no entanto, ajudem a proteger outras pessoas, impedindo a propagação de gotículas que poderiam transmitir o vírus, se você o tiver.

As máscaras cirúrgicas fornecem alguma proteção ao usuário em conjunto com as máscaras / coberturas faciais, o nível de proteção reduz quanto mais tempo a máscara é utilizada.

Se coberturas faciais e máscaras não forem utilizadas corretamente, elas não fornecerão proteção. É por isso que é muito importante seguir [as diretrizes da Organização Mundial da Saúde \(OMS\) para colocar, usar e remover máscaras.](#)

### **O que a Organização Mundial da Saúde recomenda?**

Nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre máscaras, afirmam o seguinte: “Usar uma máscara médica pode limitar a propagação de certas doenças virais respiratórias, incluindo a COVID-19. No entanto, o uso de uma máscara por si só não é suficiente para fornecer um nível adequado de proteção. Outras medidas, como distanciamento físico ou "social", higiene das mãos e limpeza de locais frequentemente tocados pelo público em geral, devem ser adotadas.”

### **Eu tenho uma doença pulmonar, usar uma máscara / cobertura facial é perigoso para mim?**

Não, usar uma máscara / cobertura facial, mesmo se você tiver uma doença pulmonar, não deve causar nenhum dano à sua saúde. É seguro para você usá-los.

### **Estou preocupado em sentir mais falta de ar se usar uma máscara / cobertura facial, o que posso fazer?**

É realmente importante se proteger e não se sentir mal, mas é necessário proteger os outros e observar as orientações em seu país. Existem algumas coisas que podem ajudá-lo a lidar com o uso de uma máscara / cobertura facial:



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

- Primeiro, é importante saber que, do ponto de vista médico, as máscaras / coberturas faciais são seguras para pessoas com doenças pulmonares.
- Verifique com a autoridade local se é aceitável cobrir o rosto com um lenço ou cachecol - algumas pessoas com doenças pulmonares podem achar menos restritivo e mais fácil de respirar dessa forma.
- Assim que você tiver uma máscara / cobertura facial, comece a se acostumar gradualmente. Experimente enquanto estiver sentado em casa. Acostume-se com a sensação e a respirar através dela. Se você começar a ter dificuldades, poderá remover facilmente a máscara / cobertura facial do rosto e respirar normalmente.
- Depois de começar a se sentir confortável usando a máscara, tente usá-la por mais algum tempo e percorra uma curta distância pela casa. Isso ajudará você a se acostumar a respirar um pouco mais profundamente através da máscara / cobertura facial.
- Quando estiver confortável movendo-se pela sua casa com a máscara / cobertura facial, você deverá se sentir mais confortável utilizando-a do lado de fora.

### **Tentei me acostumar a usar uma máscara / cobertura facial e não consegui, o que devo fazer?**

Se você absolutamente não pode usar uma máscara / cobertura facial, mas o seu país tornou o uso obrigatório, **verifique se há alguma exceção para as pessoas que vivem com doença pulmonar não utilizarem máscara**. Muitos países possuem esse sistema, mas eles podem não ser muito claros, portanto, verifique cuidadosamente com o governo ou a sociedades/organizações vinculadas a doenças respiratórias locais. Se não é um requisito legal usar uma máscara / cobertura facial no seu país, não há problema em sair de casa sem uma. Você sempre deve considerar os riscos e, se estiver com sintomas de COVID-19 ou tiver entrado em contato com alguém que tenha, não deverá sair de casa pelo tempo recomendado pelo seu governo.

### **Devo usar uma máscara / cobertura facial para trabalhar?**

A determinação de uso de máscaras ou coberturas faciais no trabalho vai depender do tipo de trabalho que você faz e do país em que você vive. Você deve sempre ser orientado pelo seu empregador sobre o que usar em locais de trabalho.

### **Posso lavar máscaras e coberturas faciais?**

Coberturas faciais de tecido podem ser reutilizadas e devem ser lavadas depois de cada uso. Máscaras cirúrgicas são descartáveis e devem normalmente ser usadas uma única vez, sendo desprezadas em local seguro depois do uso.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

### **Por quanto tempo posso usar uma máscara ou cobertura facial?**

A quantidade de tempo que você pode permanecer com a máscara não deve ser necessariamente baseada em horas ou minutos. Se a máscara ficar úmida ou suja, você deve removê-la e trocá-la por uma máscara limpa e seca.

### **E se eu tiver que utilizar máscaras por longos períodos, se eu estiver trabalhando ou viajando?**

Se você precisar usar máscara por muito tempo, sugerimos que leve uma ou mais máscaras extras. Desta forma, você poderá lavar as suas mãos e mudar sua máscara, ao invés de usar uma que está úmida e que não será efetiva.

### **Como eu posso ter certeza de que a cobertura facial que eu comprei é confiável e está fornecendo um nível adequado de proteção?**

Atualmente não temos uma legislação que dita como coberturas faciais / máscaras de pano devem ser feitas e existem pesquisas em andamento para entender qual a é a melhor combinação de tecidos.

- Procure por máscaras de boa qualidade que tenham pelo menos três camadas de tecido.
- Evitar materiais que estiquem, já que isto pode criar maior espaços entre as fibras com o passar do tempo.
- Procure por tecidos com fibras muito entrelaçadas, sem muitos espaços entre elas, ou máscaras feitas de material não tecido como o polipropileno, também conhecido como TNT.
- Verifique se as máscaras se adaptam adequadamente sobre o seu queixo, nariz e boca, sem espaços nas margens.
- Verifique se não há dano no material.
- Observe se você consegue respirar através da máscara.

### **Muitas pessoas no meu país não usam máscaras / coberturas faciais, então não parece certo usar uma. Devo usar mesmo se os outros não usarem?**

Sim, se você puder, é importante usar uma cobertura facial em algumas situações – como quando não é possível manter o distanciamento social, e especialmente se as autoridades locais recomendam.

### **Devo usar luvas?**

Lavar as mãos adequadamente é o melhor jeito de proteger você e os outros do coronavírus. Você ainda pode pegar o vírus em suas luvas, que você depois vai usar para tocar objetos e possivelmente



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

seu rosto. Retirar as luvas também cria oportunidades adicionais para contaminar as suas mãos sem perceber. Nós habitualmente não orientamos usar luvas.

Em alguns países da Europa é mandatário o uso de luvas quando, por exemplo, manipulando produtos frescos no mercado. Se este é o caso no seu país, você deve seguir as regras locais.

### **E o impacto ambiental do uso de luvas e máscaras?**

Tivemos o aumento do lixo plástico devido ao aumento do uso de máscaras e luvas descartáveis. Em situações como esta, a saúde pública precisa ser prioridade. Nós podemos limitar o lixo plástico não usando desnecessariamente suprimentos, como luvas. Luvas não protegem você do coronavírus e não devem ser usadas em lugares públicos a não ser que você seja especificamente orientado para usar.

Nós também podemos desprezar estes itens em locais adequados e não deixar em locais públicos, no chão ou nas ruas. Isso também diminui o risco de infectar outras pessoas.

Coberturas faciais podem ser lavadas e reutilizadas, então são uma escolha melhor para o meio ambiente que as máscaras cirúrgicas.

### **Como eu faço uma cobertura facial?**

Existem muitos recursos online mostrando como fazer máscaras de tecido.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

Quanto mais camadas de tecido a cobertura facial tem, maior a filtração que ela promove. A OMS recomenda que, idealmente, elas devam ter pelo menos 3 camadas e devam ser feitas de tecidos com fibras muito fechadas, ou de materiais não tecidos. Se puder, evite materiais elásticos como os de roupas de ginástica, já que quando o tecido estica, pode criar poros maiores e reduzir sua filtração do ar.

### **Outras questões?**

Se você tem alguma outra questão sobre uso de máscaras ou coberturas faciais, por favor entre em contato: [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org)

### **Tradutores (translators):**



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

Cintia Pereira de Araujo, PhD

Flávia F Fernandes, MD

Johnatas Dutra Silva, PhD