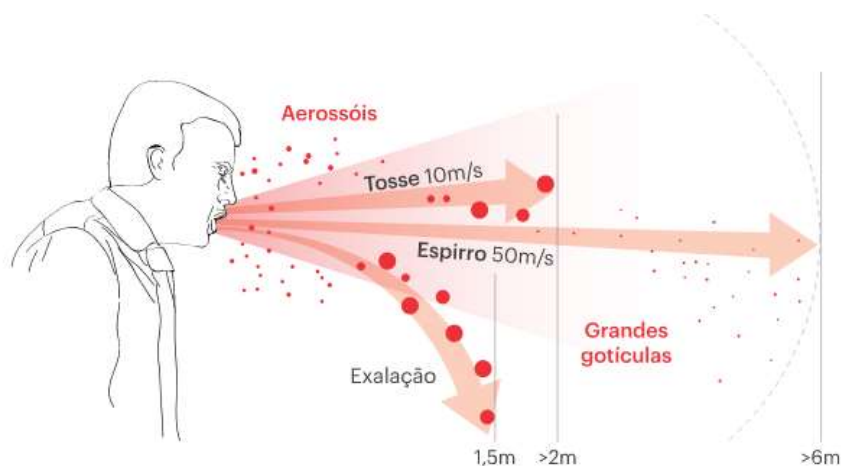


## Usar ou não usar máscara?

A Direcção-Geral da Saúde (DGS) recomenda o uso pela população em geral de máscaras "sociais" em locais fechados após o confinamento. Não é recomendado o uso de máscaras cirúrgicas nem de respiradores FFP2 e 3 pela população em geral. A medida, divulgada no dia 13 de Abril, segue as directivas do Centro Europeu para Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC), que, num relatório de 8 de Abril, informa que o uso de máscaras na comunidade deve ser considerado como medida complementar no combate à pandemia da covid-19, sobretudo se se estiver em espaços fechados (como supermercados), transportes públicos ou locais de trabalho em que as pessoas estejam próximas umas das outras. Vários países recomendam o uso generalizado de máscaras também na rua e outros estudam a sua adopção após o abrandamento das medidas de confinamento.

A recomendação para o uso de máscara prende-se com o facto de ela servir de barreira quando uma pessoa espirra ou tosse, reduzindo a propagação de gotículas. Isso pode ser importante se a pessoa estiver infectada com covid-19, mas sem sintomas. Em doenças transmitidas pelo ar, como o sarampo, o vírus pode propagar-se através de aerossóis, pequenas partículas em suspensão no ar várias horas. Essa é uma das razões pelas quais o vírus do sarampo é tão contagioso, sendo capaz de infectar alguém que entra numa sala horas depois de alguém infectado lá ter estado.



O vírus da covid-19 pode transmitir-se por gotículas respiratórias, que são grandes de mais para permanecer no ar por muito tempo e, por isso, caem em superfícies próximas. Mas qualquer pessoa que esteja próxima pode ser infectada se as gotículas caírem sobre a sua boca, o nariz e os olhos ou ao tocar uma superfície em que essas gotículas tenham caído e depois tocar no rosto.

Para reduzir as hipóteses de alguém infectado disseminar o vírus, o uso de máscaras pode ser útil em pessoas assintomáticas. No entanto, não substitui outras medidas para reduzir a propagação da covid-19, como a lavagem das mãos, o distanciamento físico e a permanência em casa. Ao usar-se uma máscara não deve ter-se uma falsa sensação de segurança, sobretudo porque funcionará melhor em combinação com outras medidas.

### Máscaras cirúrgicas e respiratórias

As máscaras cirúrgicas e respiradores N95 ou FFP2 devem continuar reservadas para os profissionais de saúde e outros, conforme recomendação das entidades oficiais. Devido à sua escassez, máscaras de tecido feitas em casa com materiais comuns a baixo custo poderão ser usadas como uma medida de último recurso de protecção sobretudo dos outros, mantendo sempre medidas fundamentais como a distância dos outros e a lavagem as mãos com muita regularidade.



Máscara cirúrgica

Concebida para filtrar gotículas expelidas da boca de alguém, impedindo assim que cheguem à cara de outra pessoa ou a superfícies. Não filtram partículas inferiores a dois micrómetros de diâmetro. Têm três camadas: uma exterior (que repele água, sangue e fluídos corporais); uma intermédia (que filtra agentes patogénicos) e uma interior (que absorve água, saliva e transpiração).



Respirador N95

Concebido para filtragem de partículas existentes no ar, filtram diâmetros inferiores a três micrómetros. Têm quatro camadas: a primeira do chamado “tecido não tecido” (TNT)\* de polipropileno; segunda de carvão activado que protege de poluição química; a terceira com um filtro de algodão para partículas até 0,3 micrómetros; e uma última, também de TNT de polipropileno, respirável e confortável para ficar encostada à pele.



Respirador FFP2

Destina-se a filtrar partículas muito pequenas, incluindo partículas em suspensão no ar como aerossóis, oferece uma boa protecção bidireccional, filtrando assim tanto a entrada como a saída do ar. Pode ter uma válvula, que ajuda a reduzir a acumulação de calor em condições quentes e húmidas.

\*O TNT é um material obtido através de uma liga de fibras e um polímero, geralmente polipropileno, dispostos aleatoriamente e colados por calor ou pressão. O termo é usado na indústria têxtil para se referir a materiais, como feltro, que não são tecidos nem trabalhados como malhas.

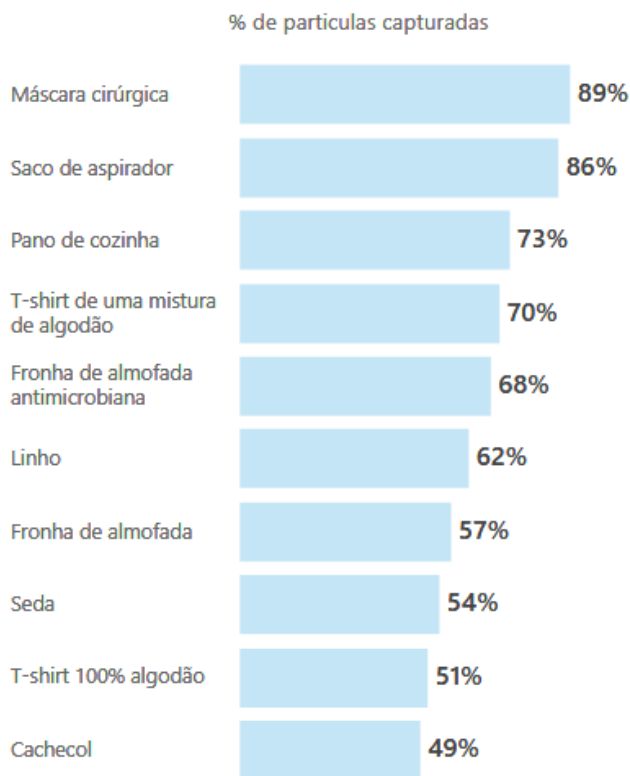
### Como fazer uma máscara caseira

As coberturas faciais não são equipamentos de protecção individual como os utilizados pelos profissionais de saúde, pelo que não podem substituir as máscaras cirúrgicas ou respiradores, uma vez que a protecção que oferecem é muito menor. São máscaras para uso individual e, uma vez usadas, devem ser higienizadas.

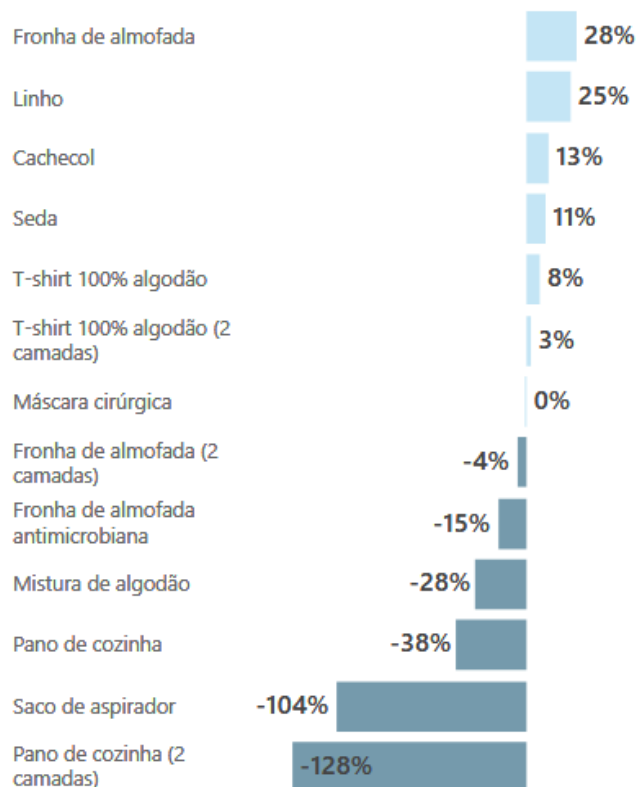
Estas coberturas para o rosto não devem ser colocadas em crianças menores de dois anos, nem em qualquer pessoa que tenha dificuldade em respirar, esteja inconsciente, incapacitada ou incapaz de remover a cobertura do rosto sem ajuda.

A Universidade de Cambridge comparou, num estudo de 2013, vários materiais passíveis de uso numa máscara caseira.

### Eficiência de filtração de materiais caseiros para partículas de 0,02 micrómetros de diâmetro

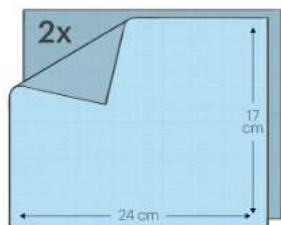


### Respirabilidade comparada com a máscara cirúrgica



## A partir de um tecido ou pano

Se sabe costurar, pode fazer uma alternativa mais acabada seguindo os passos descritos



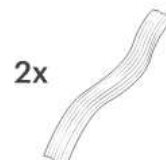
Duas peças de tecido de 100% algodão com pelo menos 24cm por 17cm



Tiras de tecido de 100% algodão com cerca de 45cm de comprimento e 2cm de largura



Atacadores



Elásticos com pelo menos 18cm de comprimento

### Ferramentas

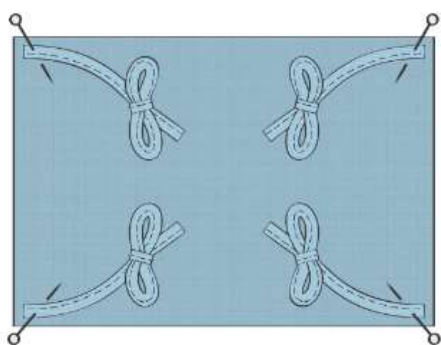


## Passo 1

Corte quatro pedaços finos de tecido, com cerca de 45 cm de comprimento e 2 cm de largura. Dobre cada pedaço de tecido duas vezes longitudinalmente e, mais uma vez, para dobrar as arestas internas. Costure uma linha recta ao longo do meio, o que impedirá que as amarras do tecido se desfiem.

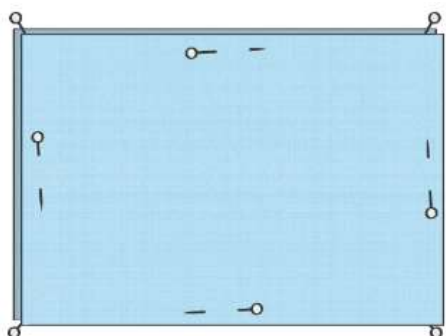


## Passo 2



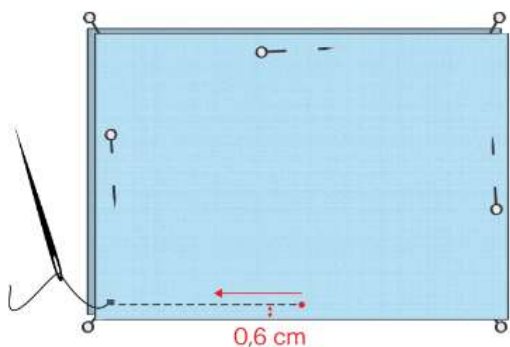
Numa das camadas de tecido rectangular, fixe as quatro presilhas de tecido, uma peça por canto, com alfinetes. Certifique-se de que as presilhas estão reunidas no centro da camada de tecido antes de avançar para a próxima etapa.

Pode também substituir as presilhas de tecido por elástico de costura, mas atenção que o elástico não pode ser lavado com lixívia (portanto, não é tão fácil de limpar) e que qualquer pessoa com alergia ao látex não pode usá-lo. Prenda elásticos à primeira camada de tecido, prendendo as extremidades nos cantos, formando pequenos aros. Verifique se o elástico está dentro do perímetro do seu tecido.



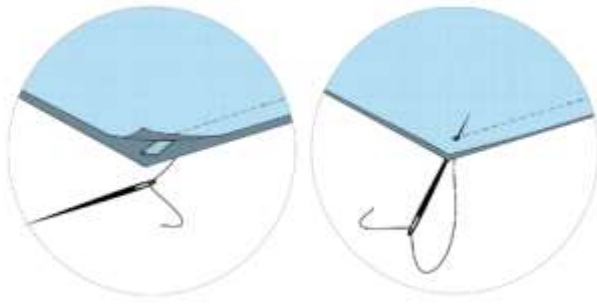
## Passo 3

Pegue na segunda camada de tecido e alinhe-a com a primeira. Os “lados direitos” (ou lados estampados) do tecido devem estar voltados um para o outro, deixando as presilhas ou elásticos do tecido no meio. Prenda os dois pedaços de tecido com alfinetes.



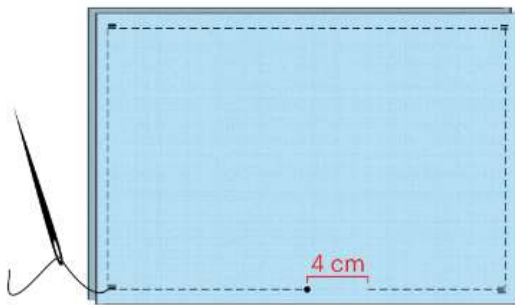
## Passo 4

A partir do meio, costure uma linha recta em toda a máscara, cerca de 0,6 cm acima da borda inferior do tecido, em direcção ao canto inferior esquerdo. Remova todos os alfinetes ao passar por eles.



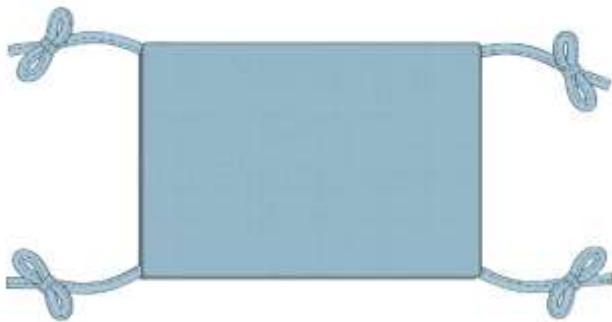
Certifique-se de que as presilhas elásticas ou de tecido estão presas nos cantos, entre as duas camadas de tecido, enquanto costura as extremidades. Para garantir que a presilha fica bem presa certifique-se de que passa a agulha pelas três peças: a camada superior, a presilha e a camada inferior. Adicione alguns pontos para frente e para trás (em ambas as direcções) para prender os laços no

lugar.



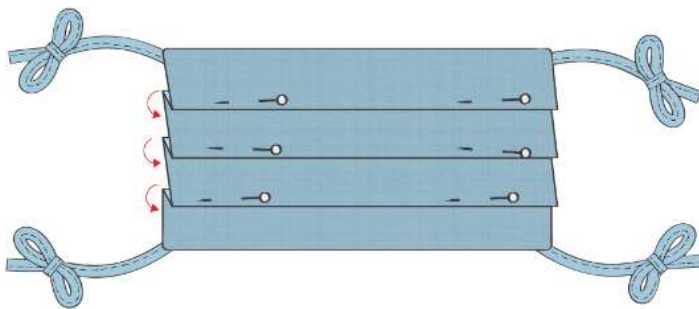
### Passo 5

Costure ao redor do perímetro das camadas de tecido, repetindo o movimento para frente e para trás em cada canto para prender todas as extremidades dos elásticos ou presilhas de tecido. Prolongue a costura até ao ponto inicial e termine deixando um espaço com 4 cm



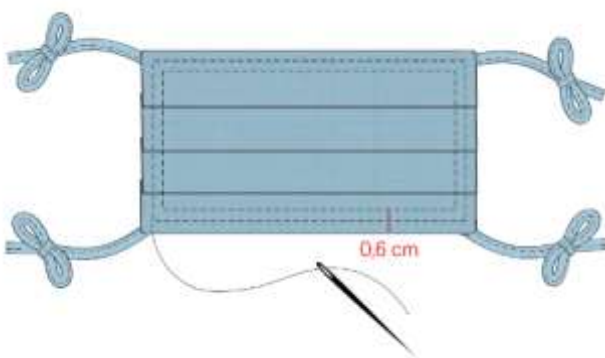
### Passo 6

Vire seu projecto do avesso através da pequena abertura de 4 cm deixada no passo anterior. As presilhas ou elásticos deverão agora ficar visíveis e acessíveis.



### Passo 7

Faça três pregas iguais longitudinalmente na máscara, como se estivesse a dobrar um leque de papel. Isto irá ajudar a máscara a adaptar-se ao rosto. Prenda cada prega com alfinetes.



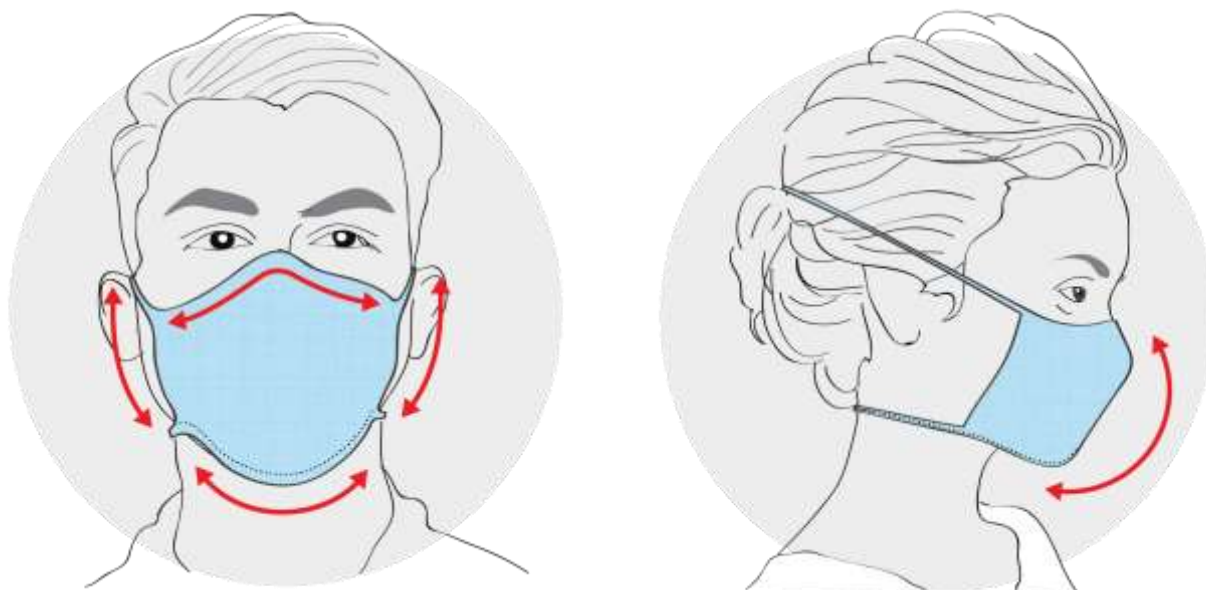
### Passo 8

Com as pregas presas no lugar por alfinetes, costure em torno do perímetro da máscara, 0,6 cm da borda. Tenha cuidado ao costurar sobre as pregas, pois o tecido pode ser bastante grosso.

Costure novamente uma segunda vez, a cerca de 0,6 cm da primeira costura. Feito isto, tem a máscara pronta a ser usada.

## Muito importante é o uso correcto

Para que esta protecção facial seja mais eficaz, deve cobrir desde o nariz até ao queixo e justar-se bem ao rosto para que não haja fugas. Deve ter algum tipo de material filtrante e ser feita de material não irritante para a pele (100% algodão, sem elastano, de preferência). Deve permitir respirar sem restrições.



## Tão importante como o uso é a remoção correcta da máscara

Tirar a máscara pelos atilhos e sem tocar no rosto...

... e lavar imediatamente as mãos com água e sabão durante 20 segundos



## FICHA TÉCNICA

**Textos:** Célia Rodrigues **Infografia:** Célia Rodrigues, Francisco Lopes e José Alves **Ilustrações:** Francisco Lopes e José Alves