

## **MÁSCARAS DE PROTEÇÃO FACIAL E PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS: ORIENTAÇÕES PARA MELHOR UTILIZAÇÃO**

### **INTRODUÇÃO:**

Em abril de 2020, o Ministério da Saúde passou a recomendar à população brasileira o uso de máscaras caseiras e a partir de dezesseis de maio o Governo do Estado de Pernambuco tornou obrigatório o uso de máscaras para toda a população, sempre que for necessário sair de casa.

Diante do cenário atual, precisamos nos adaptar e buscar a melhor forma de utilizar esse novo acessório inserido na nossa rotina. Neste informativo, registramos algumas orientações úteis para o bom uso das máscaras de proteção facial.

### **PRINCIPAIS TIPOS DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO FACIAL E SUAS INDICAÇÕES**

Segundo publicação de cinco de junho de 2020 da Organização Mundial de Saúde-OMS, as máscaras cirúrgicas (ou médicas), devem ter seu uso dedicado especialmente aos profissionais de saúde, aos pacientes com sintomas sugestivos de COVID-19, incluindo aqueles com quadros leves e as pessoas que, fora das unidades de saúde, cuidam de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19.

A entidade também recomendou o uso da máscara cirúrgica por pessoas acima de 60 anos ou portadores de fatores de risco que moram em áreas de transmissão comunitária, quando há impossibilidade de garantir uma distância de pelo menos um metro de outras pessoas.

Quanto as máscaras respiratórias (padrão N95, FFP2, FFP3 ou equivalente), as indicações de uso são mais restritas. A OMS aconselha seu uso por profissionais de saúde em ambientes de atendimento a pacientes com COVID-19 em que os procedimentos geradores de aerossóis são realizados, como por exemplo, unidades de tratamento intensivo e semi-intensivo de COVID-19. Com base em orçamentos e preferências e, em caso de estarem amplamente disponíveis, esses tipos de máscaras também podem ser usadas em outros atendimentos de saúde prestados diretamente a pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19.

Já as máscaras de tecido não cirúrgico, também chamadas máscaras artesanais, estão sendo indicadas para o uso da população geral. Todavia, atualmente, não existem evidências científicas de boa qualidade que demonstrem o real benefício desse tipo de equipamento, quando utilizado pela população saudável.

Há, entretanto, a probabilidade de que o uso generalizado de máscaras artesanais possa reduzir a transmissão da doença, diminuindo a contaminação ambiental e o contágio advindo da interação desprotegida com indivíduos pré-sintomáticos ou assintomáticos.

Seguindo esse último posicionamento, em recente publicação, a OMS recomendou uso de **máscaras artesanais** em áreas de transmissão comunitária, **como parte de uma abordagem abrangente** para reduzir a transmissão do Coronavírus.

### **COMPOSIÇÃO IDEAL**

Quanto à composição da máscara, a OMS afirma que a combinação ideal de materiais deve incluir **três camadas**:

1) uma camada mais interna feita de material hidrofílico (por ex., algodão ou misturas de algodão);

2) uma camada mais externa feita de material hidrofóbico (por ex., polipropileno, poliéster ou misturas desses materiais), para limitar a contaminação externa por penetração até o nariz e a boca do usuário;

3) uma camada intermediária hidrofóbica feita de material sintético não tecido, como polipropileno, ou uma camada de algodão, para melhorar a filtração ou reter gotículas.

### **CORRETA HIGIENIZAÇÃO**

A limpeza da máscara após utilização pode ser feita com sabão/detergente em água à temperatura ambiente, seguida por uma das duas opções: colocar a máscara em água fervente por um minuto ou mergulhar a máscara em solução diluída de água sanitária; procedendo ao enxague com água em temperatura ambiente, para evitar qualquer resquício de resíduo tóxico;

## SEGURANÇA E PREVENÇÃO DE RISCOS

O uso de qualquer um dos tipos de máscaras faciais pode, eventualmente, trazer alguns malefícios, tais como:

- Potencial aumento do risco de auto contaminação devido à manipulação incorreta e mau uso;
- Dor de cabeça e dificuldades respiratórias, dependendo do tipo de máscara utilizada;
- Possibilidade de desenvolvimento de lesões de pele, quando usada frequentemente por muitas horas, sendo mais comum com uso de máscaras respiratórias;
- Falsa sensação de segurança, levando a menor adesão às outras medidas preventivas como distanciamento social e limpeza das mãos;

Para tentar minimizar tais ocorrências, algumas condutas devem ser observadas. São elas:

- Nunca compartilhar a máscara com outra pessoa, pois é um equipamento de uso estritamente individual;
- Certificar-se de que a máscara está cobrindo a boca e o nariz e que se encontra bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais;
- Em caso de exposição continuada, proceder a troca da máscara a cada 2-3 horas ou sempre que estiver úmida ou suja.
- Ao realizar a troca, colocar a máscara já usada em um saco fechado para que não contamine o restante de seus pertences.
- Sempre dispor de pelo menos 5 máscaras de pano por pessoa, conforme recomenda o Ministério da Saúde;
- Depois de colocar a máscara, não tocar no rosto e evitar tocar na parte anterior da mesma;
- Antes de retirar a máscara, lavar as mãos com água e sabão;

- Remover a máscara pelo elástico traseiro e evitar tocá-la na parte da frente;
- Lavar as mãos novamente após retirada da máscara;
- Ao comprar uma máscara, certificar-se de que a mesma permite que você respire enquanto fala e caminha rapidamente;
- Para evitar lesões de pele, procurar adquirir modelos de máscara de tamanho adequado e que se ajustem confortavelmente à sua face.

### **LEMBRETE IMPORTANTE**

É preciso destacar que o uso isolado das máscaras, sem a adoção de outras ações preventivas, é insuficiente para fornecer um nível adequado de proteção contra a COVID-19. **Seguir as principais recomendações para redução da transmissão da doença é absolutamente necessário. Dentre elas as principais são:** higienizar as mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70%, adotar as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse; evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca e manter uma distância física mínima de pelo menos 1,5 metro de outras pessoas.

### **VÍDEO DA AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

Indicamos a visualização do vídeo recentemente publicado pela Anvisa, que ilustra de forma simples e prática as principais informações sobre o uso das máscaras e que pode ser acessado através do link <https://www.instagram.com/tv/CBlKm0iDJ1C/?igshid=papgufpap5ia>.

### **FONTES COMPLEMENTARES DE INFORMAÇÃO**

Para maiores informações sobre tipos de máscaras, indicações, manuseio e bom uso seguem os links abaixo:

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875#mascaras](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875#mascaras)

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC\\_Masks-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+Máscaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>