



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM ANNA NERY**  
Gabinete da Direção – GD



## **USO DE MÁSCARA PELA POPULAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

**Elisa da Conceição Rodrigues<sup>1</sup>**  
**Sabrina da Costa Duarte<sup>2</sup>**  
**Francimar Tinoco de Oliveira<sup>3</sup>**  
**Paula Isabella Marujo Nunes da Fonseca<sup>4</sup>**  
**Andreza Rodrigues<sup>5</sup>**  
**Samira Silva Santos Soares<sup>6</sup>**

### **1) INTRODUÇÃO**

O vírus da COVID-19 (SARS-COV-2) é transmitido através de gotículas que são lançadas no ar a quando uma pessoa infectada fala, tosse ou espirra ou do contato com superfícies contaminadas (WHO,2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o uso de máscaras para profissionais de saúde e pessoas infectadas e alerta que as evidências para o uso de máscaras pela população em geral com o objetivo de prevenir o coronavírus é bastante limitada (WHO,2020). Contudo, estudo recente demonstrou que pessoas assintomáticas são responsáveis por dois terços das infecções pelo SARS-COV-2 (Li et al, 2020).

O Diretor do Centro para Controle e Prevenção de Doenças (CDC) da China, George Gao, afirmou em entrevista para a Revista Science que o maior erro dos Estados Unidos e da Europa no enfrentamento da pandemia do novo coronavírus foi a não utilização de máscaras faciais pela população, considerando o potencial de transmissão do vírus por pessoas assintomáticas e pré-sintomáticas (COHEN J, 2020).

1. Departamento de Enfermagem Materno Infantil – EEAN/UFRJ
2. Departamento de Metodologia da Enfermagem– EEAN/UFRJ
3. Departamento de Enfermagem Médico-cirúrgica -- EEAN/UFRJ
4. Departamento de Enfermagem Médico-cirúrgica -- EEAN/UFRJ
5. Departamento de Enfermagem de Saúde Pública -- EEAN/UFRJ
6. Departamento de Enfermagem Fundamental – EEAN/UFRJ



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM ANNA NERY**

Gabinete da Direção – GD



Considerando as opiniões de Gao, e as evidências disponíveis, um grupo de discussão da Universidade Federal de Santa Catarina, composto por mais de 60 professores e pesquisadores, concluiu que o uso de máscaras faciais, de confecção caseira, poderia ser recomendado para a população geral nos casos em que há necessidade de sair de casa para ir à farmácia ou supermercado. (UFSC, 2020).

### **#POSICIONAMENTO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**

No contexto do COVID-19 as máscaras caseiras são utilizadas, em alguns países, de acordo com a cultura local ou as normas das agências reguladoras. Nessas situações, a população deve ser orientada sobre os cuidados durante uso, retirada, descarte e higiene das mãos após a remoção da máscara caseira.

### **#POSICIONAMENTO DO CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTIONS (CDC)**

O CDC recomenda o uso de máscaras de pano em locais públicos, onde outras medidas de distanciamento social são difíceis de manter (por exemplo, supermercados e farmácias), especialmente em áreas de significativa transmissão comunitária.

### **#POSICIONAMENTO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE**

O uso das máscaras caseiras é mais uma intervenção a ser implementada junto com as demais medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde como o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID-19.

O Ministério da Saúde adere e reforça a iniciativa organizada pela sociedade, chamada “Máscara para Todos” (#Masks4All) e reforça o lema “Eu protejo você e você me protege”.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM ANNA NERY**  
Gabinete da Direção – GD



## **2. Como essas máscaras podem auxiliar na proteção?**

O uso de máscara caseira pode funcionar como uma barreira para evitar a contaminação pelo novo coronavírus entre pessoas próximas assintomáticas e pré-sintomáticas.

## **3. Qual material mais indicado?**

As máscaras caseiras podem ser fabricadas em tecido não elástico (tricoline ou malha de camiseta fina com composição mínima de 65% de algodão). Os tecidos recomendados pelo Ministério da Saúde para utilização como máscara são, em ordem decrescente de capacidade de filtragem de partículas virais.

- a) – Tecido de saco de aspirador
- b) – Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%)
- c) – Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão)
- d) - Fronhas de tecido antimicrobiano

O tecido de algodão é mais indicado para confecção das máscaras caseiras pela facilidade de acesso, higienização adequada, durabilidade e possibilidade de reutilização.

## **4. Quanto tempo de proteção?**

Utilizar a máscara por período de até 02 horas. Após esse período trocar a máscara para evitar que a umidade favoreça a contaminação do usuário.

## **5. Como remover, guardar e higienizar a máscara caseira após o uso?**

✓ Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara. Remova a máscara pegando pelos elásticos, ou pelo laço ou nó da parte traseira. **NUNCA** toque na parte da frente da máscara.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM ANNA NERY**

Gabinete da Direção – GD



- ✓ As máscaras caseiras podem ser reutilizadas mas devem ser desinfetadas após cada uso. Caso não consiga desinfetá-la após o uso, ela deve ser guardada em saco plástico bem fechado, até que possa ser lavada.
- ✓ Recomenda-se a imersão da máscara caseira em um recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é: 10ml (1 colher de sopa) para ½ (meio) litro de água potável.
- ✓ Após o tempo de imersão, realizar o enxague em água corrente e lavar com água e sabão.
- ✓ Após lavar a máscara, deve-se higienizar as mãos com água e sabão. A máscara deve estar seca e passada a ferro para sua reutilização.

## **6. Qual posicionamento do GT sobre o uso de máscaras de tecido por parte da população?**

Diante das evidências disponíveis sobre a disseminação do novo coronavírus, o uso de máscara caseira, pode oferecer uma barreira contra a contaminação por gotículas e reduzir a disseminação do vírus na população, desde que seja **associado** às seguintes medidas de prevenção, visando interromper o ciclo do novo Coronavírus: **higienização frequente e rigorosa das mãos, objetos e superfícies com água e sabão ou álcool 70%, cuidados com roupas, sapatos e utensílios de uso pessoal, distanciamento de 2 metros entre as pessoas.**

O GT segue as recomendações do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde quanto ao uso da máscara de confecção caseira pela população em geral e **orienta:**

- 1) O uso de máscaras, **sozinho**, NÃO previne a disseminação do novo Coronavírus.
- 2) Utilizar as máscaras caseiras ao sair de casa e ao frequentar lugares públicos e com aglomerações.
- 3) Não utilizar máscara em crianças menores de 02 anos, pessoas com dificuldade respiratória ou incapazes de remover a máscara sem auxílio.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM ANNA NERY**

Gabinete da Direção – GD



4) Esclarecer a população sobre as formas de disseminação e de prevenção da COVID-19 para que não haja equívocos que possam provocar a contaminação pelo vírus (ex. percepção de estar protegido somente por utilizar a máscara).

5) É imprescindível que os seguintes cuidados sejam observados durante o uso da máscara caseira:

- Manter o distanciamento social de acordo com as determinações das autoridades locais;
- Não compartilhar a máscara com outra pessoa. O uso é estritamente individual;
- A máscara deve cobrir o nariz e a boca durante TODO o tempo de uso.
- Evitar tocar a máscara durante o uso, a não ser nas laterais do rosto e com as mãos higienizadas.

6) Utilizar a máscara caseira por período de até 02 horas.

7) O tecido de algodão pela facilidade de acesso, higienização adequada, durabilidade e possibilidade de reutilização é mais indicado para confecção das máscaras caseiras.

8) Os profissionais de saúde de todo o mundo estão sofrendo com a falta de Equipamentos de Proteção Individual devido ao desabastecimento, por isso as máscaras cirúrgicas, N95 e PFF2 devem ser reservadas para eles. A população em geral deve utilizar as máscaras de confecção caseira conforme recomendação do Ministério da Saúde.

Como a COVID-19 foi descoberta recentemente, ainda demanda estudos, inclusive sobre o uso de máscaras caseiras. Portanto, novas informações e recomendações podem surgir ao longo do tempo.

## REFERÊNCIAS

World Health Organization. (2020). Advice on the use of masks in the context of COVID-19: interim guidance, 6 April 2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331693>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO



UFRJ

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM ANNA NERY**

Gabinete da Direção – GD



Li et al . Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV2)., Science 10.1126/science.abb3221 (2020) Disponível em: <https://science.sciencemag.org/content/early/2020/03/24/science.abb3221>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. NOTA INFORMATIVA Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf>.

CDC. Center for Disease Control and Prevention. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>.

Cohen, John. Not wearing masks to protect against coronavirus is a 'big mistake,' top Chinese scientist says.. Science. 27/03/2020. doi:10.1126/science.abb9368

UFSC/CCB. Coronavírus: especialistas da UFSC ensinam a fabricar máscaras caseiras seguras. Disponível em: <https://noticias.ufsc.br/2020/04/coronavirus-especialistas-da-ufsc-ensinam-a-fabricar-mascaras-caseiras-seguras/>