

Uso de Máscara para prevenção da COVID-19:

# O que deve saber



# Qual é o Apoio científico no Uso da máscara?



## Como o uso de máscaras pode travar a propagação de COVID-19?

Os dados preliminares sugerem que a COVID-19 pode ser resiliente e estável no ar. Uma vez no ar, a COVID-19 pode reter a capacidade de infectar pessoas por até 16 horas.<sup>1</sup> Quando usadas sobre a boca e o nariz, as máscaras, incluindo coberturas faciais de pano feitas em casa, bloqueiam a pulverização de gotículas de espirrar, tossir, falar, cantar ou gritando. Eles servem como barreiras que ajudam a evitar que as gotas viajem pelo ar para o nosso nariz ou boca.<sup>2,3,4</sup>

O uso de máscara é uma medida de proteção significativa contra o contágio de pessoas infectadas que ainda não desenvolveram sintomas ou não apresentam sintomas e podem não estar cientes de que podem espalhar a doença. Como as pessoas podem ter COVID-19, mas não sabem ou apresentam sintomas, o uso consistente de máscara pode reduzir a disseminação do vírus.<sup>5,6</sup> Ao usar máscara nos locais públicos, todos ajudam a travar a disseminação de doenças e salvar vidas. "Minha máscara te protege; a sua máscara me protege."



## Quais evidências ou estudos apóiam o uso de máscaras pela cobertura facial?

Evidências crescentes demonstram que, ao usar máscaras nos locais públicos, todos podem ajudar a travar a propagação da doença e salvar vidas. Muitos estudos demonstraram que o uso de máscaras, incluindo as coberturas faciais de pano, associa-se a um menor risco de infecção, bloqueando grandes gotas antes de se tornarem atmosféricas ou aerossolizadas.<sup>7,8,9,10,11,12,13</sup>

Um estudo da Universidade de Oxford descobriu que em países nos quais as coberturas faciais foram introduzidas como política nacional (frequentemente, mas nem sempre junto com outras medidas), as taxas de transmissão baixaram nos dias subsequentes.<sup>14</sup> Outro estudo examinou a transmissão da COVID-19 dentro de famílias em Pequim demonstrou que o uso de máscara antes que um membro da família desenvolvesse os sintomas era 79% eficaz contra a propagação do vírus.<sup>15</sup>

Há evidências crescentes de que usar uma máscara ou outra cobertura facial protege o usuário, reduzindo a quantidade de carga viral que o usuário pode absorver, diminuindo assim a gravidade dos sintomas ou, em alguns casos, bloqueando totalmente a infecção.<sup>16</sup>

Ultimamente, a eficiência do uso universal de máscara poderia ser comparável à de um confinamento social, sem os enormes custos econômicos, sociais, de saúde e educacionais de locais de trabalho, escolas e espaços públicos fechados e mobilidade geográfica.<sup>17</sup>

Muitos links para estudos recentes que fornecem evidências dos benefícios de revestimentos faciais de tecido podem se encontrar em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html#recent-studies>



## O que vai acontecer caso as pessoas não adotem pelo uso de máscara?

As evidências sugerem que o distanciamento físico contínuo sem coberturas faciais em toda a comunidade pode aumentar as taxas de infecção de COVID-19 à medida que os confinamentos estão a se atenuar. Até que haja uma vacina ou tratamento contra a COVID-19, o uso de máscara em massa, juntamente com o distanciamento físico e a lavagem das mãos, é a melhor ferramenta que temos contra a doença e a melhor alternativa que temos aos confinamentos sociais.

## Popularidade de Uso de Máscara

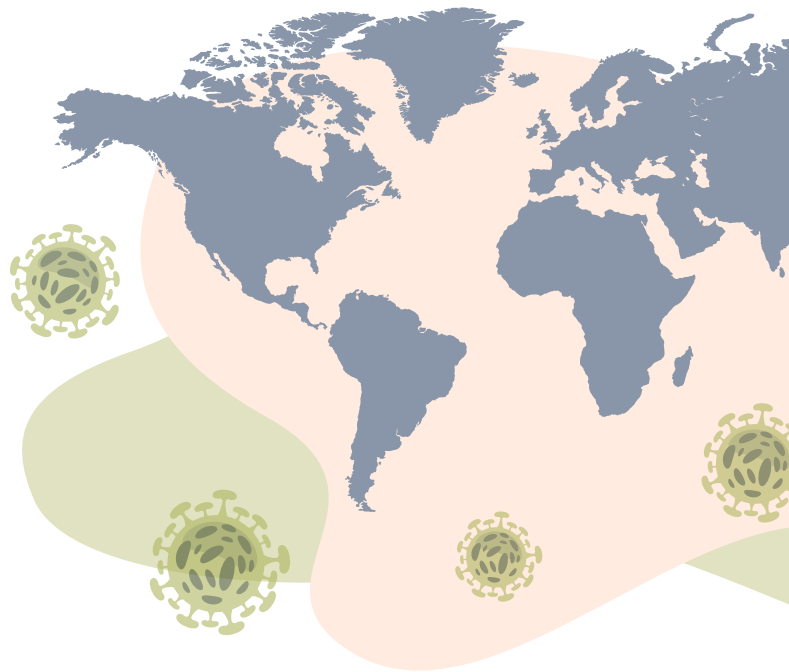


## Quantas pessoas colocam actualmente as máscaras?

O uso de máscara está a se tornar uma forma comum e popular de as pessoas ajudarem a impedir a disseminação da COVID-19 em muitos países ao redor do mundo.

- ▶ Em meados de Março de 2020, cerca de 10 países tinham políticas recomendando coberturas faciais - actualmente (Agosto de 2020) mais de 130 países e 20 Estados dos EUA fazem o mesmo.
- ▶ A pesquisa mais recente da Gallup mostrou um recorde de 86% de adultos norte-americanos dizendo que usaram máscara em público na semana passada:
  - A maioria dos americanos afirma que usam máscara fora de casa "sempre" (44%) ou "com muita frequência" (28%).
  - Apenas 14% dizem que "nunca" usam máscara.
- ▶ O uso de máscara facial em público agora é comum na Espanha (86%), Itália (83%), França (78%) e Alemanha (65%).
- ▶ Em muitos países asiáticos como China e Japão, o uso de máscaras faciais é comum. Uma pesquisa em Hong Kong revela o uso quase total de máscaras faciais na cidade (até 98,8%), com padrões semelhantes em Taiwan, Tailândia e Malásia.

# Políticas sobre o uso de Máscara



## Quantos países actualmente tornaram o uso de máscaras obrigatório?

Desde 22 de Julho de 2020, 130 países tornaram o uso de máscaras obrigatório, 90 dos quais tornaram o uso de máscaras uma exigência em todos os lugares públicos, incluindo Tailândia, África do Sul, Egipto, Peru e Arábia Saudita.<sup>18</sup> Nos países tais como os EUA, os mandatos sobre o uso de máscaras variam entre e dentro dos estados e localidades. Para ser eficaz, o uso da máscara deve ser generalizado e consistente ao longo do tempo e em todas as geografias; doenças infecciosas como a COVID-19 não param nas fronteiras.



## As mensagens inconsistentes de governos e líderes mundiais tiveram um impacto negativo? E o que deve ser feito para superá-lo?

Desde o início do surto de COVID-19, a orientação sobre o uso de máscara tem sido desconexa e inconsistente entre os líderes mundiais, bem como entre as instituições de saúde internacionais e nacionais. Aconselhamento de política conflitante gera confusão e falta de conformidade.<sup>19</sup> Mudar de posição ao longo do tempo sobre a importância de coberturas faciais para o público sem dúvida alimentou confusão e incerteza sobre sua eficiência.<sup>20</sup>

Para superar meses de mensagens confusas, recomendamos que todos os governos e organizações internacionais relevantes a comecem imediatamente - e mantenham - campanhas de informação pública sobre a eficiência e a importância do uso de máscaras em público e garantir que o uso de máscara seja amplamente percebido como uma medida de bom senso e um acto de solidariedade social nacional e global.



## O que nossos líderes mundiais e políticos devem fazer para garantir que todos participem do uso de máscaras?

Os líderes devem estabelecer políticas claras e consistentes sobre a importância do uso de máscara fora de casa quando em público. Políticas claras e consistentes do uso de máscara obrigatória pelos governos nacionais, estatais e locais durante a pandemia não só ajudariam efectivamente a travar a propagação da doença, mas também tirariam a pressão sobre trabalhadores ou indivíduos essenciais para o uso de máscara policial, que às vezes acabou em confrontos agressivos ou mesmo violentos.<sup>21</sup>

Além disso, nossos líderes devem dar o exemplo. Apelamos a todos os representantes eleitos, funcionários do governo e trabalhadores do sector público a usarem uma máscara em público.



### **O que pode ser feito para resolver as preocupações sobre o uso incorrecto de máscaras?**

Para abordar das preocupações sobre o uso incorrecto de máscaras, técnicas e normas claras do uso de máscara devem ser ensinadas, assim como as técnicas adequadas de lavagem das mãos e distanciamento físico foram ensinadas.<sup>22</sup> O não uso de máscaras deve se tornar o novo tabu.



### **As organizações se opuseram à promoção de máscaras por medo de uma escassez de máscaras para profissionais de saúde, isso mudou?**

Os governos devem continuar a garantir os suprimentos suficientes de máscaras médicas e cirúrgicas para profissionais de saúde, ao mesmo tempo que promovem o uso de coberturas faciais de tecido para o público. Os governos devem garantir um fornecimento constante de máscaras para o público, incluindo distribuição gratuita para aqueles que não podem pagar. Os governos também devem promover o uso de coberturas faciais de tecido feito em casa como uma alternativa vital às máscaras médicas e cirúrgicas, especialmente quando estas são escassas e precisam ser priorizadas para os trabalhadores da saúde e da linha de frente.<sup>23</sup>



### **Que papel as empresas devem desempenhar?**

As empresas devem sempre exigir e estimular activamente todos os clientes a usarem uma cobertura facial nos seus locais de trabalho durante a pandemia e coordenar com as autoridades locais. Os funcionários de saúde pública devem fornecer às empresas os recursos de saúde consistentes e facilmente acessíveis para responder às perguntas dos clientes. A coordenação é fundamental para fazer cumprir a regulamentação de uso da máscara e será mais eficaz se estiver alinhada com a política local e nacional.

As empresas precisam liderar pelo exemplo; eles devem exigir que todos os funcionários usem máscaras nos seus locais de trabalho.

# Orientação de Máscara



## Por que precisamos usar uma máscara?

Na ausência de uma vacina para prevenir ou de um medicamento para tratar a COVID-19, a higiene das mãos, o distanciamento físico e o uso de máscara são as melhores ferramentas que temos contra a doença. Embora nenhuma intervenção isoladamente seja uma panacéia, a cobertura facial tornou-se cada vez mais importante à medida que os confinamentos são atenuados e as pessoas buscam o retorno total à vida pública. Evidências crescentes demonstram que, usando máscaras em locais públicos, todos podem ajudar a travar a propagação da doença e salvar vidas.



## Pode compartilhar alguma orientação sobre como as pessoas devem cuidar de suas máscaras?

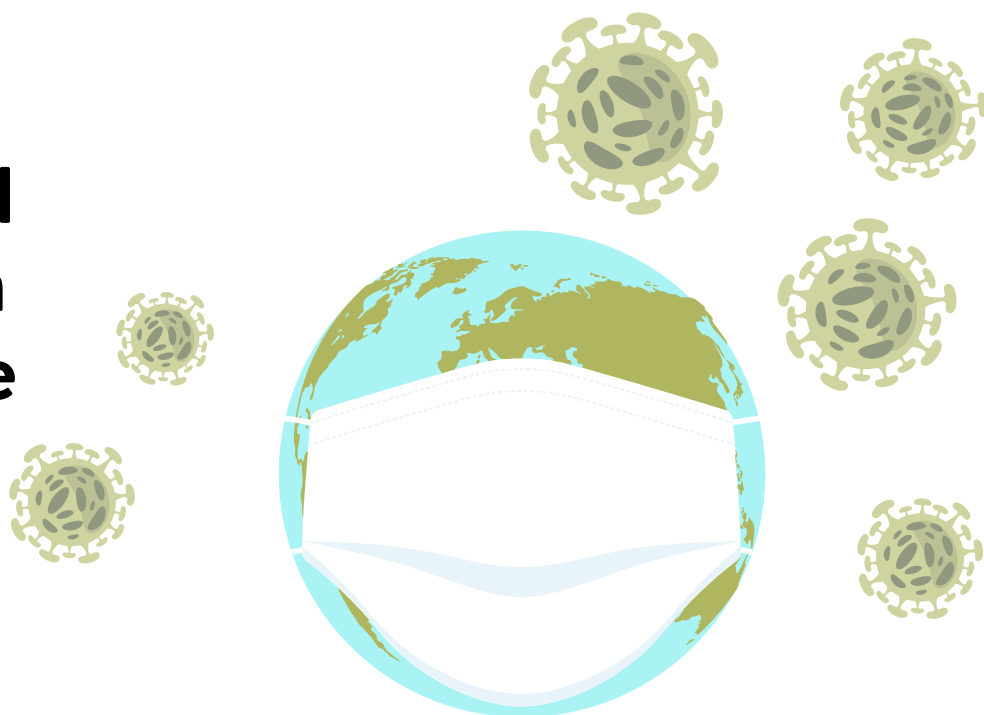
Antes de colocar a máscara, limpe as mãos com desinfetante das mãos à base de álcool ou lave-as com água e sabão. Evite tocar na máscara enquanto ela estiver no seu rosto; mas se o fizer, limpe as mãos com um produto à base de álcool ou lave com água e sabão. Não toque nos olhos, nariz ou boca ao remover a cobertura do rosto. Retire puxando as alças, lave as mãos e descarte a máscara numa lixeira coberta ou lave-a se for uma máscara de pano.



## Achei que as máscaras deveriam ser reservadas para profissionais de saúde.

Sim, está certo. Máscaras e respiradores de grau médico devem ser reservados para profissionais de saúde. Os revestimentos de tecido para o rosto podem ser criados com utensílios domésticos ou feitos em casa com materiais comuns a baixo custo, como camisetas velhas, lenços ou bandanas. Aprenda a fazer a sua própria cobertura facial de pano em [www.PandemicActionNetwork.org](http://www.PandemicActionNetwork.org). Este é um vídeo tutorial do Surgeon General.

# Visão geral da Semana Mundial de Máscara



## Quando é a Semana Mundial da Máscara?

A Semana Mundial de Máscaras é de 7 a 14 de Agosto de 2020. Durante esta semana, organizações e pessoas estão a reunirem-se em torno da importância de usar máscaras em público para ajudar a impedir a disseminação crescente da COVID-19 nas comunidades ao redor do globo. Embora a Semana Mundial da Máscara seja um momento importante para a unidade e a solidariedade, todos nós sabemos que usar uma máscara será importante enquanto a COVID-19 estiver a espalhar activamente.



## Quem está por trás da Semana Mundial de Máscaras?

A Pandemic Action Network, OMS, África CDC, CDC e CDC Foundation, Facebook, Google, Global Citizen e mais de 40 organizações parceiras estão a lançar a Semana Mundial de Máscaras.



## Por que a Semana Mundial da Máscara é importante?

Sabemos que, ao responder a uma crise, mensagens claras e consistentes sobre o que as pessoas podem fazer para se proteger e proteger a sua comunidade são essenciais. Diante da COVID-19, uma nova doença que afecta pessoas em todos os cantos do globo, a ciência e as necessidades continuam a evoluir de maneiras que a clareza tem sido impossível. A Semana Mundial de Máscara oferece aos líderes, organizações, peritos em saúde pública e indivíduos uma maneira de se unir em torno de uma mensagem clara sobre o que as pessoas podem fazer para ajudar a impedir a disseminação da COVID-19. E isto é, usar máscara, manter distância física e lavar as mãos.



## Onde acontece a Semana Mundial da Máscara?

A Semana Mundial da Máscara acontece em todo o mundo. Ao reconhecer que a situação varia em diferentes lugares, também sabemos que em qualquer lugar que a COVID-19 esteja a se espalhar, se as pessoas usarem máscaras de forma consistente e correcta, elas podem ajudar a travar a propagação do vírus.



## References

1. Fears SC, Klimstra WB, Duprex P, Hartman A, Weaver SC, Plante KS, et al. Persistência de coronavírus 2 de síndrome respiratória aguda grave em suspensões de aerossol. *Emerg Infect Dis*. 2020 Sep, [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/9/20-1806\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/9/20-1806_article) (a 17 July 2020).
2. CDC. Sobre Coberturas faciais de tecidos. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>.
3. Prather KA, Wang CA, Schooley RT. (2020). Reduzir a transmissão de SARS-CoV-2. *Science* 368(6498):144-1424.
4. Lyu W, Wehby, GL (2020). Uso comunitário de máscaras faciais e covid-19: evidências de um experimento natural de mandatos estaduais nos EUA. *Assuntos de Saúde* 39(8).
5. Chan TK. (2020). Uso Universal de mascara para COVID-19: evidência, éticas e recomendações. *BMJ Global Health* 5:e002819. doi:10.1136/bmjgh-2020-002819
6. Lai CC, Liu YH, Wang CY, et al. (2020). Estado de portador assintomático, doença respiratória aguda e pneumonia devido à síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2 (SARS-CoV-2): facts and myths. *J Microbiol Immunol Infect* 53 (3):404-412. doi:10.1016/j.jmii.2020.02.012
7. A Royal Society e a British Academy, máscaras e coberturas faciais para o público em geral: conhecimento comportamental, eficácia das coberturas de tecido e mensagens públicas, 26 de Junho de 2020 <https://royalsociety.org/-/media/policy/projects/set-c/set-c-facemasks.pdf?la=en-GB&hash=A22A87CB28F7D6AD9BD93BBCBFC2BB24> (em 16 de Julho de 2020).
8. Greenhalgh, T. Coberturas faciais para o público. op. cit
9. Derek K Chu, Elie A Akl, Stephanie Duda, Karla Solo, Sally Yaacoub, Holger J Schünemann, em nome dos autores do estudo da COVID- 19 de Systematic Urgent Review Group Effort (SURGE), Distanciamento físico, máscaras e protecção faciais para os olhos para prevenir a transmissão pessoa a pessoa de SARS-CoV-2 e COVID-19: uma revisão sistemática e meta-análise, *The Lancet*, 01 de Junho de 2020, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext) (em 17 de Julho de 2020).
10. Goldman Sachs Research, Face Masks and GDP, 29 de Junho de 2020, <https://www.goldmansachs.com/insights/pages/face-masks-and-gdp.html> (accessed 17 July 2020).
11. Wang Y et al. 2020 Redução da transmissão secundária de SARSCoV-2 em residências pelo uso de máscara facial, desinfecção e distanciamento social, op. cit.
12. Onur Aydin, Md Abul Bashar Emon, Shyuan Cheng, Liu Hong, Leonardo P. Chamorro, M Taher A Saif, Desempenho para máscaras caseiras de tecidos contra a propagação de infecções respiratórias através de gotículas: um estudo mecanístico quantitativo, 08 de Julho de 2020, <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.19.20071779v2> (a 17 de Julho de 2020).
13. Lau JT, Tsui H, Lau M, Yang X. transmissão de SARS, factores de riscos, e prevenção em Hong Kong. *Emerg Infect Dis*. 2004;10(4):587-592. doi:10.3201/eid1004.030628, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3323085/> (a 17 de Julho de 2020).
14. Greenhalgh, T. Coberturas faciais para o público, op. cit.
15. Wang Y, Tian H, Zhang L, et al, Redução de transmissão secundária de SARS-CoV-2 nas residências pelo uso de máscara, desinfecção e distanciamento social, op. cit.
16. Gandhi, M., Beyrer, C., Goosby, E. Running title: Máscaras reduzem Inovolum Viral de SARS-CoV2. Na imprensa, *Journal of General Internal Medicine*, Agosto de 2020, <https://ucsf.app.box.com/s/blvolkp5z0mydzd82rjks4wyleagt036>, (a 28 de Julho de 2020).
17. Kai, De, Goldstein, Guy-Philippe, Morgunov, Alexey, Nangalia, Vishal, Rotkirch, Anna, Uso de mascara universal é urgente na Pandemia da COVID-19, op. cit.
18. #Masks4All, Quais países necessitam de máscaras em público (actualizado em 22 de Julho de 2020).
19. FT Alphaville, Por que não colocamos máscaras no R.U?
20. A Royal Society e a British Academy, Máscaras e coberturas faciais para public em geral, op. cit.
21. MacFarquhar, Neil. Quem cumpre com as regras de máscara? Frequentemente, funcionários de varejo e se machucam na mesma, *The New York Times*. 15 de Maio de 2020, <https://www.nytimes.com/2020/05/15/us/coronavirus-masks-violence.html> (a 23 de Julho de 2020).
22. Kai, De, Goldstein, Guy-Philippe, Morgunov, Alexey, Nangalia, Vishal, Rotkirch, Anna, Uso universal de mascara é urgente na Pandemia da COVID-19, op. cit.
23. Alguns governos têm sido lentos em promover o uso de máscaras por medo de esgotar os suprimentos limitados de Equipamento de Protecção Individual (EPI) necessários para a assistência médica e outros trabalhadores da linha de frente.