

MÁSCARAS E SUA IMPORTÂNCIA NO COMBATE À COVID-19

As máscaras são recomendadas principalmente para profissionais da área saúde e pessoas com suspeita de COVID-19, mas como a proporção que a doença tomou foi muito grande, o Ministério da Saúde indica que todas as pessoas as utilizem máscaras ao sair de casa.

É importante se atentar ao fato de que máscaras caseiras feitas de tecido podem não oferecer a mesma proteção que as máscaras desenvolvidas pela indústria e certificados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), segundo engenheiro professor do departamento de engenharia têxtil da UFRN, José Ivan, “O tecido, por sua estrutura têxtil, é muito aberto quando comparado com o tecido-não-tecido (TNT)”. Mesmo não sendo tão eficientes quando certificadas pela ANVISA, máscaras caseiras, se feitas com os devidos cuidados, como os especificados abaixo (i são muito importantes no combate à doença.

Imagem 1: Cuidados necessários ao fazer e utilizar mascaras de tecido caseiras



Máscaras de tecido caseiras

Devem ser usadas sempre que você sair de casa ou no domicílio, durante o cuidado com pessoas de risco e na falta da máscara cirúrgica. Tenha ao menos 3 unidades para que haja tempo para a lavagem adequada.

- 1** Use tecido em dupla camada: algodão, tricoline (preferencialmente) ou outros têxteis;
- 2** Faça-a a partir de um molde de papel (21 cm de altura e 34 cm de largura) de forma que a máscara permita cobrir a boca e o nariz.
- 3** Use tiras de elástico ou do próprio tecido que permitam o perfeito ajuste à face

Ao chegar em casa

- Lave bem as mãos e retire a máscara, segurando-a pelas alças
- Coloque-a de molho em água sanitária (5 ml em 250 ml de água) e sabão, por 30 min;
- Lave as mãos;
- Esfregue-a e enxague-a com água corrente e seque-a ao sol pleno, se possível;
- Quando totalmente seca, passe a ferro quente e acondicione em saco limpo
- Descarte-a, se deteriorada.

Cuidados com a máscara:

- Não compartilhe
- Evite tocar a máscara e o rosto durante o uso
- Higienize as mãos antes de colocá-la e após cada manuseio
- Mantenha sempre o distanciamento social

Fonte: Ministério da Saúde/Brasil

Fonte: <http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/especialistas-orientam-sobre-a-fabricaa-a-o-de-ma-scaras-caseiras/476708>

É importante salientar que o vírus se transmitirá através de gotículas, então somente o uso de máscaras não é absolutamente efetiva para impedir a transmissão do vírus. É importante lembramos sempre de higienizar as mãos e evitar o contato com os olhos, boca e nariz. Além disso, ressaltamos que se deve higienizar muito bem as máscaras no caso de as mesmas não serem descartáveis.

Segundo um material disponibilizado pela Secretaria da Saúde do Governo do Estado do Paraná, pacientes sintomáticos e profissionais que estão em contato com os mesmos devem utilizar máscaras cirúrgicas de material não tecido, que tem uma maior eficácia em evitar a contaminação, estas máscaras devem conter um elemento filtrante com eficiência de filtragem de partículas (EFP) maior que 98% e eficiência de filtragem bacteriológica (BFE) maior que 95%. Existem também máscaras com proteção contra aerossol, como por exemplo as máscaras N95 ou R95, estas máscaras devem ser utilizadas por profissionais que são expostos à procedimentos geradores de aerossol (aspiração de vias aéreas, intubação, broncoscopia, entre outros).

O uso de máscaras deve ser incentivado, devemos utilizar máscaras sempre ao sair de casa e também manter uma distância segura de outras pessoas evitando aglomeração, a imagem a seguir ilustra a importância de sua utilização.

Imagem 2: informações sobre a probabilidade de contágio.



Fonte: <http://www.institutovotorantim.org.br/municipioscontraocorona/materiais-download>

Quanto mais pessoas usarem máscaras menor será o risco de contaminação e mais rápido venceremos esta situação. Além do uso de máscaras e da higienização das mãos devemos ressaltar a importância de ficarmos em casa, pois ao permanecermos em isolamento a probabilidade de contaminação é muito baixa.

Perguntas:

01) Assinale alternativa correta sobre quem deve utilizar máscaras:

- A- () Apenas pessoas com COVID-19
- B- () Apenas profissionais da área saúde
- C- () Ninguém, pois a máscara não ajuda a proteção contra o vírus
- D- () Todas, principalmente pessoas contaminadas com COVID-19 e profissionais da área da saúde

Gabarito: Alternativa D

02) Assinale verdadeiros ou falso

- A- () Máscaras caseiras tem a mesma proteção ou até maior contra o vírus em comparação com as máscaras desenvolvidas por indústria e certificados pela ANVISA
- B- () O tecido têxtil é muito aberto em comparação com o tecido-não-tecido (TNT)
- C- () O vírus se propaga através de gotículas
- D- () Usando apenas máscara você já está protegido contra o vírus, não sendo necessário outros cuidados

Gabarito: A falsa, B verdadeira, C verdadeira, D falsa

03) Segundo a Secretaria da Saúde do Paraná, pacientes com sintomas de COVID-19 e profissionais da área da saúde devem utilizar qual máscara?

Gabarito: Máscaras cirúrgicas de material não tecido, que devem conter um elemento filtrante com eficiência de filtração de partículas (EFP) maior que 98% e eficiência de filtração bacteriológica (BFE) maior que 95% como a máscara N95.

04) Cite outras três formas de prevenção contra a covid19 além da utilização de máscara

Gabarito: Utilização de álcool em gel, lavar as mãos, higienização do seu ambiente, evitar levar a mão aos olhos, nariz e boca, evitar aglomeração, sair de casa apenas se necessário, etc.

GRADUANDOS

Felype Nathan Barbieri Martins
Ingrid dos Santos Franciscatti

REFERÊNCIAS

<https://www.google.com/amp/s/oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus/mascaras-cirurgicas-protegem-contracoronavirus-24224426%3fversao=amp>

http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_03_MASCARAS_PARA_PROTECAO_V2.pdf

<http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/especialistas-orientam-sobre-a-fabricaa-a-o-de-mascaras-caseiras/476708>

<http://www.institutovotorantim.org.br/municipioscontraocorona/materiais-download>