Máscaras caseiras para coronavírus: devo ou não usar?

Ministério da Saúde agora pede para que a população vista máscaras caseiras ao sair de casa. Investigamos se a medida faz sentido contra o coronavírus

Por **Maria Tereza Santos,** 4 abr 2020,



Ministério da Saúde passou a recomendar uso de máscaras caseiras para evitar disseminação do novo coronavírus por pacientes assintomáticos.

Em entrevista coletiva concedida no dia 1º de abril, o ministro da saúde Luiz Henrique Mandetta recomendou que a população geral, se precisar sair de casa, passe a utilizar máscaras caseiras como mais uma forma de se proteger do [novo coronavírus](https://saude.abril.com.br/tudo-sobre/coronavirus/) (Sars-CoV-2). O uso das versões cirúrgicas segue indicado apenas para profissionais de saúde e casos específicos, de acordo com o governo brasileiro.

O pneumologista Elie Fiss, do [Hospital Alemão Oswaldo Cruz](https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/), em São Paulo, afirma que é normal as orientações de prevenção se modificarem conforme a pandemia avança. Afinal, a disseminação da Covid-19 e o conhecimento sobre ele mudam.

“Quando tínhamos poucos infectados, não fazia sentido todo mundo andar de máscara. Mas, agora, o número de casos cresceu e sabemos que [boa parte deles é assintomático](https://saude.abril.com.br/medicina/casos-de-coronavirus-sem-sintomas/)”, pontua Fiss. Portanto, tem bastante gente espalhando o vírus sem saber disso — e, se eles precisarem sair de casa, o uso de uma máscara evitaria o espalhamento do novo coronavírus pelo ambiente.

O próprio [Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC)](https://www.cdc.gov/) está revisando essa indicação, pensando em reduzir a transmissão por indivíduos sem sintomas, como mostra [esta reportagem (em inglês) do jornal New York Times](https://www.nytimes.com/2020/03/31/health/cdc-masks-coronavirus.html). (<https://www.nytimes.com/2020/03/31/health/cdc-masks-coronavirus.html>)

Só que há uma ponderação importantíssima: não há máscaras cirúrgicas para toda a população. “O uso indiscriminado vai gerar um desabastecimento para as pessoas com sintomas e para os profissionais que mais precisam delas”, comenta o virologista Eduardo Flores, professor da [Universidade Federal de Santa Maria](https://www.ufsm.br/), no Rio Grande do Sul. Portanto, esses itens devem ficar restritos eminentemente para os profissionais de saúde, que estão na linha de frente do combate à doença, e para pacientes com coronavírus e seus cuidadores.

Daí porque o [Ministério da Saúde](https://saude.gov.br/) defendeu as máscaras caseiras para o resto da população. Sim, elas são muito menos eficazes, porém a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) admitiu que podem ajudar em cenários específicos.

Em uma coletiva de imprensa do dia 3 de abril, o diretor executivo do Programa de Emergências da [Organização Mundial da Saúde (OMS)](https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/), Michael Ryan, tocou no assunto: “Em certos contextos, utilizar esses itens para cobrir as vias aéreas serve como barreira mecânica e não é uma má ideia”.

De acordo com um documento oficial da [Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI)](https://www.infectologia.org.br/), essa é uma maneira de diminuir a disseminação do vírus por indivíduos assintomáticos ou pré-sintomáticos. No entanto, ela não protege o usuário, já que não possui capacidade de filtragem.

Michael Ryan fez questão de avisar que as máscaras caseiras devem ser um complemento aos [cuidados tradicionais para evitar o novo coronavírus](https://saude.abril.com.br/medicina/como-se-prevenir-coronavirus/). “Seu uso não nega a necessidade de lavar as mãos, de distanciamento físico, de ficar em casa se as autoridades pedirem”, raciocinou.

É aqui que mora um grande perigo. Nenhuma máscara substitui o isolamento social ou quaisquer outras medidas — inclusive, ela é menos eficaz do que lavar as mãos ou permanecer longe de outras pessoas no controle de novos casos da Covid-19.

Dito de outra forma, não é para colocar um pedaço de pano no rosto e achar que a vida voltou ao normal. A utilização das máscaras caseiras é indicada exclusivamente para as situações em que realmente precisamos sair do domicílio — para abastecer a geladeira, por exemplo.

Além disso, é imprescindível saber vestir a máscara, como falaremos adiante. Do contrário, ela inclusive facilita infecções.

**Como fazer máscara de pano caseira e quais os cuidados**

[O Ministério da Saúde lançou um manual](https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/02/Minist--rio-da-Sa--de---Nota-t--cnica-sobre-uso-de-m--scara-caseiras.pdf) ensinando dois jeitos de criar a sua. Veja o passo a passo abaixo. E atenção: antes de começar, lave as mãos direitinho.

*Com uma camiseta:*

1. Corte a peça de roupa utilizando como base as marcações indicadas na figura abaixo



2. Pegue um alfinete e ponha no meio da parte inferior (como na imagem) para segurar as duas faces do tecido cortado

3. Coloque um papel entre as camadas

4. Amarre a alça superior ao redor do rosto por cima das orelhas

5. Amarre a alça inferior na direção do topo da cabeça

*Com um pedaço de tecido:*

Aqui, vale recorrer a um pano comum feito de algodão, tricoline ou TNT.

1. Faça um molde em papel de forma de 21 centímetro de altura e 34 centímetros de largura. O tecido precisa ter um tamanho que cubra a boca e o nariz.

2. Dobre o pano ao menos uma vez no meio para que ela tenha duas faces.

3. Prenda e costure um elástico nas extremidades.

Ainda que essas máscaras não sejam descartáveis, os cuidados com elas são [os mesmos do que com as versões cirúrgicas.](https://saude.abril.com.br/medicina/mascaras-cirurgicas-para-coronavirus-quem-deve-usar-quando-e-como/) Ou seja: nunca compartilhe com outra pessoa, evite tocá-la enquanto estiver com ela no rosto, troque quando ficar úmida e remova-a pela parte de trás.

O Ministério da Saúde recomenda ficar com ela na cara por, no máximo, duas horas. Então, se você sabe que vai passar mais tempo na rua, leve uma reserva e tenha uma sacola em mãos para guardar a suja.

Quando chegar em casa, deixe de molho em água sanitária por 30 minutos. Aí, é só realizar o enxágue, deixar secando e passar o ferro quente. Ela deve ser guardada em um saco plástico e descartada ao sinal de deterioração ou funcionalidade comprometida.

Convenhamos que não é tão simples fazer uma máscara dessas. Mas calma: no vídeo abaixo, a pediatra Ana Escobar, professora da [Universidade de São Paulo (USP)](http://www.usp.br/), ensina a confeccionar uma versão descartável com pano de cozinha multiuso e elástico de cabelo:



<https://saude.abril.com.br/medicina/mascaras-caseiras-coronavirus/>

PROPOSTA:

1. Leia o texto todo uma vez.
2. Releia-o, destacando as ideias principais.
3. Escreva, a seguir, 3 ideias principais dos parágrafos indicados.
4. Apresente a sua opinião sobre o uso da máscara para proteção.

Máscaras caseiras para coronavírus: devo ou não usar?

|  |
| --- |
| **Parágrafos 1, 2, 3 e 4** |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Parágrafos 5, 6 e 7** |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Parágrafos 8 e 9** |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Parágrafos 10, 11 e 12** |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Como fazer máscara de pano caseira e quais os cuidados** |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Minha opinião |
|  |
|  |
|  |