

# Uso correto da máscara é principal aliado na proteção contra novas cepas do coronavírus

Seg 05 abril

Use máscara. Esse é um alerta repetitivo, maçante, mas necessário, especialmente com o surgimento das novas cepas. Minas Gerais, assim como todo o país, já identificou a circulação de novas variantes do coronavírus, mais potentes e transmissíveis, o que vem gerando aumento dos casos, internações e óbitos no estado, segundo a [Secretaria de Estado de Saúde \(SES-MG\)](#).

Por isso, mais do que nunca é fundamental escolher o tipo correto da máscara e o usá-la adequadamente, cobrindo totalmente o nariz e a boca, além de seguir as recomendações de distanciamento social e uso do álcool em gel nas mãos.

“É um cenário nunca antes vivido no estado, é o pior momento da pandemia, muito vinculado às novas cepas que vem circulando por aqui”, alerta o secretário de Estado de Saúde, o médico Fábio Baccheretti.

## Filtro

Recentemente, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu o uso de bandanas, lenços, máscaras de plástico (conhecidas como *face shields*), máscaras de acrílico ou os modelos com válvula N95 ou PFF2 dentro dos aeroportos e aviões. Um dos objetivos da medida é tentar conter a transmissão comunitária das novas cepas entre os estados brasileiros.

"A máscara vai proteger o principal mecanismo de transmissão do vírus, que é a gotícula. Quando colocamos esta barreira física (máscara) no nariz e na boca, conseguimos reter na parte interna boa parte das gotículas quando falamos, tossimos e respiramos. Assim, diminuímos de forma significativa a troca destas gotículas entre as pessoas. Geralmente, máscaras simples de pano, tricô e outros materiais não profissionais têm uma capacidade muito baixa de filtrar o ar, não oferecendo a proteção necessária. O ideal é que as máscaras tenham pelo menos três camadas", explica Flávio de Souza Lima, médico infectologista da diretoria assistencial da [Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais \(Fhemig\)](#).

## Escolha certa

Até então comum somente em ambientes hospitalares ou em estabelecimentos da área da Saúde, principalmente pelos profissionais, as máscaras N95 ou PFF2 têm sido as mais recomendadas por especialistas. Ela possui poder de filtragem maior do que as cirúrgicas e é considerada um Equipamento de Proteção Individual (EPI).

Elas cobrem totalmente o nariz e boca de forma muito mais ajustada e "firme" ao rosto. Além de reter as gotículas, ainda protegem os usuários dos aerossóis, que são partículas minúsculas que ficam suspensas no ar por alguns minutos.

Já a versão com a válvula, que foi proibida pela Anvisa nos aeroportos e aviões, por exemplo, não

filtra as partículas de dentro para fora (por causa da válvula), podendo contaminar o ambiente caso a pessoa esteja doente.

Apesar de recomendar a N95 como a opção mais segura, Flávio de Souza Lima afirma que, além das máscaras cirúrgicas, que são descartáveis, as pessoas devem se atentar não somente à estética da máscara, mas principalmente à sua qualidade.

"Temos muitas opções baratas e de boa qualidade, de tecido mesmo. O importante é que a máscara tenha pelo menos três camadas para aumentar o filtro do ar e seja utilizada de forma correta. Não pode haver espaço para a saída e entrada do ar livremente em nosso sistema respiratório. O distanciamento entre as pessoas também na hora de conversar é outro importante aliado na prevenção", ponderou o médico infectologista. Ele disse, ainda, que as pessoas podem continuar utilizando o *face shield*, mas como um complemento da máscara, e não como única proteção.

## **Mito**

O infectologista ressalta a importância de se derrubar o mito de que a máscara promove um aumento de inspiração de gás carbônico a níveis acima dos tolerados pelo organismo, podendo causar algum tipo de problema. Muitas fake news circulam e acabam confundindo a população. Segundo Souza Lima, diversos estudos neste sentido já foram realizados. "Não há nenhum acúmulo significativo de gás carbônico e não há prejuízo para a saúde", frisa.

A utilização da proteção facial na prática de esportes, segundo o infectologista, também é recomendada. Ele diz que algum desconforto e aumento da fadiga é natural devido aos filtros impostos pela máscara, mas que o maior benefício é assegurar a proteção das vias aéreas de possíveis contaminações.

"Se a pessoa conseguir usar a máscara durante exercícios físicos, não há nenhum prejuízo para a saúde também. É esperado que a capacidade física possa cair um pouco. Se a pessoa tiver sinais de fadiga ou exaustão, ela diminui a carga de esforço", pondera.

## **Covid-19**

Causada pelo coronavírus SARS-Cov-2, a covid-19 é transmitida principalmente por meio do contato com pequenas gotículas que contêm o vírus e são expelidas por pessoas infectadas. Quando entram em contato com as nossas vias aéreas, ele pode começar a se multiplicar no nosso corpo, desenvolvendo desde as formas leves às mais graves da doença, levando, inclusive, a óbito.

O uso das máscaras, aliadas às demais medidas de prevenção, é fundamental neste momento em que o sistema de Saúde do estado está sobrecarregado. Segundo o médico, somente a colaboração da população e o avanço do processo de vacinação contra a covid-19 serão capazes de ajudar a superar a pandemia.

"Quanto mais você reduz a transmissão e o surgimento de novos infectados, menos pessoas vão desenvolver a doença, principalmente da forma mais grave, que é o principal gargalo que estamos vivendo hoje em relação à capacidade de atendimento", diz o médico, lembrando da importância de se evitar aglomerações.

## **Prevenção**

Há pouco mais de um ano, o uso do item de proteção facial se tornou uma realidade que, até então, era praticada somente dos profissionais da Saúde. Elas serviam, principalmente, para proteger os trabalhadores da saúde e pacientes com doenças respiratórias.

Além da covid-19, Souza Lima ressalta que a utilização das máscaras protege as pessoas do contágio de diversas outras doenças graves.

"O uso das máscaras ajuda na prevenção de doenças bacterianas e virais que são infecciosas e transmitidas por vias aéreas, como meningite, tuberculose e outros tipos de gripes", afirmou.