

Máscaras caseiras: perguntas e respostas

No começo da pandemia a falta dos equipamentos de segurança - por conta da imensa demanda - fez o Ministério da Saúde incentivar a confecção de máscaras de pano como alternativa segura para a prevenção do coronavírus.

Na época, a medida foi tomada para preservar as máscaras descartáveis para profissionais que estavam na linha de frente, não só os de saúde, mas de diversas outras áreas essenciais que não pararam com as medidas restritivas.

Mas ainda hoje há dúvidas sobre o uso seguro desse item preventivo ao coronavírus.

Veja abaixo algumas perguntas e respostas comuns para o tema.

Usar máscaras vai impedir que eu pegue o Coronavírus?

Antes de tudo, é preciso explicar que especialistas são unânimes em afirmar que cobrir o rosto com tecidos diferentes pode reduzir, de forma significativa, as partículas com vírus que são expelidos por meio de tosse e espirros de uma pessoa infectada.

Um estudo da Universidade de Hong Kong testou eficácia da máscara em hamsters infectados e sadios. A pesquisa foi publicada na Revista Clinical Infectious Diseases, da Universidade de Oxford.

Experiência

Os animais foram colocados em uma câmara isolada, sendo separados em gaiolas de contaminados e sadios. Um ventilador foi posicionado no sentido do primeiro para o segundo. Após sete dias, 66,7% dos sadios foram contaminados.

Com isso, ficou provado que o tempo de exposição ao vírus aumenta a probabilidade de contaminação. Já na segunda etapa da análise, foi testado se as máscaras poderiam evitar o contágio. Foram usados modelos comuns, com um lado branco e outro azul.

Na primeira, ela foi posicionada com a parte branca virada para a gaiola dos infectados, como se eles estivessem usando. O resultado foi uma queda de 16,7% na contaminação, redução de quase 75% de transmissão do vírus.

O mesmo foi feito no sentido inverso, com os sadios. Nesse caso, 33% deles foram contaminados, o que é metade da amostra de 66,7%.

Na dúvida, use máscara

Comparando com os humanos isso significa que se a pessoa sadia usar máscara e a infectada não usar,

a chance de contágio é mais alta do que o contrário.

Embora o estudo tenha limitações por ser feito em hamsters e o fato das máscaras usadas não terem sido individuais, comparamos com a resposta humana, já que o comportamento fisiológico dos hamsters em resposta ao Sars-CoV-2 é parecido com o nosso.

Assim, o uso da máscara por infectados reduz em até 75% a chance de contaminar sadios na rua. Já sadios que usam máscara têm redução de 50% de chance de se contaminarem.

Por isso devemos usar a máscara.

Como usar?

As máscaras devem **cobrir totalmente** a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais.

Também, não deve ser compartilhada e é importante **não tocá-la** quando estiver usando, pois as mãos podem contaminá-la e; ela pode contaminar a mão caso tenha retido alguma partícula.

Qual o material mais indicado?

De acordo com o manual do [Senai](#), as máscaras podem ser produzidas com **tecido de algodão, tricoline e TNT**. Segundo essa fonte, as máscaras de algodão são as mais eficientes.

Como devo tirar ou trocar a máscara?

Você deve trocar a máscara caso ela esteja suja ou úmida, devido a uso prolongado, geralmente após 2h. Para fazer a troca é necessário tirá-la, e para isso é muito importante lavar bem a mão antes e depois. Quando for remover, pegue o laço ou elástico (nas laterais) e depois deixe de molho em uma mistura de água corrente com água sanitária.

Como limpar a máscara?

Depois de deixar de molho, enxague com água corrente e lave com água e sabão. Depois deixe secar completamente, passe ferro quente e guarde em um saco plástico limpo para o próximo uso.

Quando devo descartar a máscara?

Quando apresentar sinais de desgaste ou não tiver funcionando corretamente, de acordo com as maneiras corretas de uso.

Como fazer?

No site do Senai (<https://senaicetigt.com/acesse-os-manuais-tecnicos-para-producao-de-mascaras-alternativas/>) há um passo-a-passo de como fazer as máscaras caseiras de diferentes maneiras. Vale a pena fazer a sua!

Referências

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/11/manual-traz-moldes-tecnicos-para-mascaras-c>

<https://senaicetigt.com/acesse-os-manuais-tecnicos-para-producao-de-mascaras-alternativas/>

<https://www.cdc.gov>

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-con>

Texto Sávio Batista, acadêmico de medicina e estagiário Conexa.Revisão: Luciana Cavalcante