

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 005/2021

DATA: 21/04/2021

ASSUNTO: **COVID-19: Uso de Máscaras**
PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Comunidade; Máscaras.
PARA: Todas as pessoas
CONTACTOS: ppcira@dgs.min-saude.pt

A utilização alargada de máscaras como medida complementar para controlar a transmissão de SARS-tem evoluído dada a possibilidade de reduzir o contágio e propagação do vírus SARS-CoV-2 entre indivíduos, e o número de casos com maior gravidade clínica^{1,2}.

A Direção-Geral da Saúde (DGS) tem estado alinhada com as boas práticas internacionalmente reconhecidas, nomeadamente do *European Centre for Disease Prevention and Control* (ECDC)³, e da Organização Mundial da Saúde (OMS) no âmbito da Pandemia COVID-19.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2.º do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

1. É revogada a Informação n.º 009/2020, de 13 de abril, da DGS.
2. A **máscara deve ser sempre utilizada de forma adequada** (Anexo 1) com correto ajuste nasal da máscara, reduzindo assim a quantidade de ar que sai à volta dos bordos da máscara, para maximização da sua efetividade.
3. A **máscara cirúrgica** deve ser utilizada por:
 - a) Qualquer **pessoa com infeção por SARS-CoV-2 ou com sintomas sugestivos de COVID-19**, nos termos da Norma n.º 004/2020, sempre que tem de sair do seu espaço de confinamento;
 - b) Qualquer pessoa que partilhe habitação com uma **pessoa com infeção por SARS-CoV-2 ou com sintomas sugestivos de COVID-19**;

¹ Advice on the use of masks in the context of COVID-19: WHO Interim guidance – 5 June 2020
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/corrigendum-to-ig-2020-4-ipc-masks-2020-06-05-pp-15-16-2020-06-06-e.pdf?sfvrsn=c5992b89_2

² Gandhi M, Rutherford GW. Facial Masking for Covid-19 — Potential for “Variolation” as We Await a Vaccine. *NEJM* 2020. DOI: 10.1056/NEJMp2026913.

³ <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/using-face-masks-community-reducing-covid-19-transmission>

- c) Todas as pessoas que circulem no interior de **unidades prestadoras de cuidados de saúde**;
 - d) **Pessoas mais vulneráveis**, sempre ao sair de casa, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão com risco acrescido para COVID-19 grave, nos termos da Norma n.º 004/2020 da DGS, na sua versão atual.
4. **Qualquer pessoa com 10 ou mais anos de idade, em espaços interiores** (ex: supermercado, farmácia, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos) ou **exteriores** (ex: parques, jardins, ruas), deve utilizar máscara **comunitária certificada ou máscara cirúrgica**. Nos estabelecimentos de ensino esta medida aplica-se apenas a partir do 2.º ciclo do ensino básico, independentemente da idade dos alunos.
 5. Nas **crianças com idade entre 6 e 9 anos, e para todas as que frequentam o 1.º ciclo do ensino básico independentemente da idade, a utilização de máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica é fortemente recomendada**, como medida adicional de proteção, em espaços interiores ou exteriores elencados no ponto 4, desde que:
 - a. As crianças tenham “treino no uso” e utilizem as máscaras de forma correta;
 - b. Seja garantida a supervisão por um adulto.
 6. Nas **crianças com idade inferior a 5 anos** a utilização de máscara **não está recomendada**.
 7. Sem prejuízo do disposto nas alíneas anteriores, a utilização de máscara deve ser sempre adaptada à situação clínica, nomeadamente nas situações de perturbação do desenvolvimento ou do comportamento, insuficiência respiratória, imunossupressão, ou outras patologias, mediante avaliação caso-a-caso pelo médico assistente.
 8. A máscara comunitária certificada deve cumprir os requisitos técnicos do Documento Normativo Português DNP CWA 17553:2020 – Acordo Técnico: *Coberturas faciais comunitárias, Guia para os requisitos mínimos, métodos de ensaio e utilização*⁴ e do Documento Normativo Português DNP TS 4575:2020 – Especificação Técnica: *Máscaras para uso social, Requisitos para a certificação*⁵.
 9. A maior transmissibilidade das novas variantes de SARS-CoV-2 aconselha a **preferência pelo uso na comunidade de máscaras comunitárias certificadas com capacidade de**

⁴ DNP CWA 17553 2020 – Documento Normativo Português – Acordo Técnico: Coberturas faciais comunitárias Guia para os requisitos mínimos, métodos de ensaio e utilização.

http://www1.ipq.pt/PT/Site/Noticias/Documents/DNPCWA17553_2020.pdf

⁵ Especificação Técnica DNP TS 4575:2020 – Máscaras para uso social. Requisitos para a certificação.

http://www1.ipq.pt/PT/Site/Destaques/Documents/2020/JUL/DNPTS004575_2020.pdf

filtragem igual ou superior a 90% (em detrimento das máscaras comunitárias com menor capacidade de filtragem), **ou de máscaras cirúrgicas.**

10. O uso de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção, pelo que não dispensa o cumprimento das medidas de prevenção e controlo de infeção⁶, nomeadamente:

- a. Distanciamento físico recomendado;
- b. Etiqueta respiratória;
- c. Lavagem ou desinfeção frequente das mãos;
- d. Limpeza e desinfeção frequente de equipamentos e superfícies de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS, na sua versão atual;
- e. Ventilação natural dos espaços;
- f. Abstenção social, caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19, nos termos da Norma n.º 004/2020.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

⁶ ECDC. Guidelines for the implementation of non-pharmaceutical interventions against COVID-19. 24 september 2020.

FUNDAMENTAÇÃO

Perante a emergência de uma doença nova, a evidência vai evoluindo a cada momento e é afirmada num modelo colaborativo de experiências, antes do surgimento de evidência científica de maior rigor⁷.

Em 2020, a DGS recomendou, através da Orientação 019/2020, de 03/04/2020, e da Norma 007/2020, de 29/03/2020, a utilização de:

1. **Máscara cirúrgica a todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde** (Norma 007/2020 da DGS e Orientação 019/2020 da DGS).
2. **Máscara cirúrgica às pessoas mais vulneráveis**, nomeadamente idosos, com doenças crónicas e estados de imunossupressão, **sempre que saiem de casa** (Orientação 019/2020 da DGS).
3. **Máscara cirúrgica**, a elementos de **alguns grupos profissionais**, nas situações em que não é possível manter a distância de segurança entre pessoas durante o exercício de funções (Orientação 019/2020 da DGS).

Com base na publicação “Máscaras destinadas à utilização no âmbito da COVID-19-Especificações técnicas”, da DGS, Infarmed, ASAE e IPQ, de 14 de abril de 2020, há três tipos de máscaras:

1. **Respiradores** (Filtering Face Piece, FFP), um equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**, dispositivos médicos, destinados aos profissionais de saúde e outras pessoas, de acordo com a Orientação 019/2020 da DGS.
3. **Máscaras comunitárias**, certificadas, dispositivos de material têxtil destinados à população geral.

Em abril de 2020, com base na nova evidência científica e em linha com as recomendações da OMS⁸ e do ECDC⁹, a DGS, através da Informação 009/2020, recomendou a utilização de:

1. **Máscara por qualquer pessoa em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas**, de acordo com o Princípio da Precaução em Saúde Pública, e face à ausência de efeitos adversos associados ao uso de máscara.
2. **Máscara não cirúrgica, para uso comunitário**, não apenas para evitar a escassez de máscaras cirúrgicas nas unidades prestadores de cuidados de saúde, mas também em nome da sustentabilidade ambiental.

⁷ Greenhalgh T, et al. Face masks for the public during the covid-19 crisis. BMJ 2020; 369:m1435

⁸ WHO. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak).

⁹ ECDC. Technical report, 8 april 2020: Using face masks in the community.

<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-masks-community.pdf>

A infeção por SARS-CoV-2 resulta, predominantemente, de exposição a gotículas contendo partículas virais, exaladas com a respiração, verbalização, tosse ou espirro, seja de forma direta ou indireta, isto é através de superfícies. A quantidade destas gotículas aumenta com o volume da voz e do exercício respiratório¹⁰. Entre 50 e 60% das infeções são transmitidas por pessoas que não apresentam sintomas, incluindo assintomáticos e pré-sintomáticos, o que significa que a maioria dos transmissores de infeção não está consciente de o ser^{11,12}. Atualmente, não há evidência robusta de transmissão de SARS-CoV-2 por aerossol, fora do contexto de áreas onde ocorrem procedimentos geradores de aerossóis¹³. No entanto, a contribuição deste tipo de transmissão merece investigação adicional.

A redução da transmissão viral requer duas ações: limitar os contactos de pessoas potencialmente infectantes e reduzir a probabilidade de transmissão por cada contacto. Há evidência, laboratorial e clínica, que a utilização de máscara reduz a transmissão por cada contacto. Quanto maior a adesão ao adequado uso universal de máscara, maior o impacto na redução da transmissão viral^{14,15,16,17,18,19}.

O SARS-CoV-2 é capaz de grande número de mutações e recentemente verificou-se a emergência e transmissão de novas variantes, tais como a B.1.1.7 (Kent - Reino Unido), a B.1.351 (África do Sul) e a P.1 (Brasil), que partilham a mutação N501Y na espícula, associada ao aumento da transmissibilidade e integrando assim o grupo de “variantes preocupantes” (*variants of concern - VOC*). Os dados de vigilância epidemiológica têm mostrado um aumento da prevalência da B.1.1.7 em Portugal, assim como em múltiplos países europeus^{20,21}. Já foram também detectadas em Portugal as variante B.1.351 e P.1. As variantes B.1.351 e P.1 possuem uma mutação adicional – a mutação E484K – que diminui a capacidade de neutralização por anticorpos²². Esta mutação adicional surgiu também em alguns casos de B.1.1.7, nomeadamente recentemente relatados em Bristol e em Liverpool, no Reino Unido.

¹⁰ Aslved et al. 2020, *Aerosol Sci Technol*; <https://doi.org/10.1080/02786826.2020.1812502>

¹¹ Moghadas et al. 2020, *Proc Natl Acad Sci USA*; 117(30):17513-17515

¹² Johansson MA et al. *JAMA Network Open*. 2021; 4(1): e2035057.

¹³ ARHAI Scotland. Rapid Review of the literature: Assessing the infection prevention and control measures for the prevention and management of COVID-19 in health and care settings Version 11.0 05 February 2021

¹⁴ Konda et al. 2020, *ACS Nano*; 14 (5): 6339-634

¹⁵ Hendrix et al 2020, *MMWR*; doi.org/10.1101/2020.05.22.20109231

¹⁶ Payne et al. 2020, *MMWR*; 69 (23):714-721

¹⁷ Doung-Ngern et al. 2020, *Emerg Infect Dis*; 26 (11)

¹⁸ Wang et al. 2020, *JAMA*; 324 (7): 703-704. [doi:10.1001/jama.2020.12897](https://doi.org/10.1001/jama.2020.12897)

¹⁹ Gallaway et al. 2020, *MMWR*; 69 (40): 1460-1463. [10.15585/mmwr.mm6940e3](https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6940e3).

²⁰ Davies NG et al. Estimated transmissibility and severity of novel SARS-CoV-2 Variant of Concern 202012/01 in England. *medRxiv*. 2020; <https://doi.org/10.1101/2020.12.24.20248822>

²¹ Priesemann V et al. Calling for pan-European commitment for rapid and sustained reduction in SARS-CoV-2 infections. *Lancet*. 2021; 397: 92-93

²² Wise J. Covid-19: The E484K mutation and the risks it poses. *BMJ [Internet]*. 2021; 372(February): n359. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33547053>

Alguns países foram para além do reforço da adesão e da implementação destas medidas, Alemanha, Holanda, França, Áustria e República Checa tomaram a decisão de alterar as recomendações sobre o uso de máscaras, instituindo máscaras cirúrgicas, ou até respiradores, em situações onde antes eram permitidas máscaras comunitárias, apesar de não haver informação de que esta decisão esteja baseada na evidência de falha na capacidade filtrante das máscaras comunitárias certificadas, quando corretamente utilizadas.

O ECDC publicou um relatório que recomenda a não utilização de FFP2 na comunidade, uma vez que não parecem ter um impacto adicional na transmissão do vírus na comunidade, quando comparados com as máscaras habitualmente utilizadas²³. Não há estudos controlados e aleatorizados com uso de respiradores na comunidade. Contudo, um estudo aleatorizado de *cluster* não mostrou efeito protetor adicional para o vírus da gripe e outros vírus respiratórios, quando comparados com máscaras cirúrgicas²⁴. No mesmo relatório, o ECDC não assume qualquer posição sobre a utilização de máscaras pelas crianças, remetendo para a posição conjunta da WHO/UNICEF, de dezembro de 2020, que recomenda que sejam tidos em conta fatores como a intensidade de transmissão do SARS-CoV-2, a capacidade da criança usar máscara de forma adequada, a disponibilidade de supervisão apropriada por um adulto e a estadia em ambientes específicos²⁵.

Por isso, a emergência das novas variantes de SARS-CoV-2 não requer uma mudança significativa do tipo de máscaras recomendado. Por outro lado, requer, sobretudo, o reforço do apelo ao seu uso correcto, assim como de todas as outras medidas que comprovadamente reduzem o risco de transmissão viral²⁶.

A muito limitada evidência científica sobre o uso de respiradores na comunidade não apoia o seu uso nesse contexto. As dificuldades associadas à sua colocação e uso por não profissionais de saúde e os riscos associados ao seu menor grau de respirabilidade têm de ser considerados. A utilização de respiradores FFP2 na comunidade levanta problemas de adesão à sua utilização permanente, sem vantagens adicionais na proteção à transmissão, maioritariamente por gotícula que ocorre na comunidade, e com riscos de menor proteção pela manipulação inadequada e pela saturação e desconforto provocado pela sua utilização prolongada. Neste sentido, o uso de

²³ ECDC. Assessment of the impact of wide-spread use of FFP2 respirators by populations affected by COVID-19. 25 January 2021

²⁴ MacIntyre CR, et al. Face mask use and control of respiratory virus transmission in households. *Emerging Infectious Diseases*. 2009; 15(2): 233. Disponível em: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/15/2/08-1167_article

²⁵ WHO - Mask use in the context of COVID-19: interim guidance, 1 December 2020 [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO; 2020 [cited 15 February 2020]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337199>.

²⁶ ECDC Technical Report. Using face masks in the community: first update Effectiveness in reducing transmission of COVID-19. 15 February 2021

respiradores, nomeadamente FFP2, deve ser reservado a profissionais de saúde, no exercício da sua atividade profissional.

ANEXO 1 – Utilização Correta de Máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2º** **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- 3º** **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4º** **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º** **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1º** **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2º** **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3º** **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- 2º** **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3º** **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4º** **LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS Direção-Geral da Saúde desde 1899