

EVIDÊNCIAS PARA A UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS NA PANDEMIA DA COVID-19

EVIDENCES FOR THE USE OF MASKS IN THE COVID-19 PANDEMIC

No momento de pandemia mundial pelo Coronavírus, atravessamos momentos de incertezas, e cada vez mais a preocupação das autoridades e da população em tomar atitudes que estão relacionadas à nossa própria sobrevivência. Nesse cenário, é importante que o conhecimento sobre formas de redução de transmissão da doença, de higiene, e isolamento social, estejam claras e inseridas na rotina dos brasileiros. Recentemente, as autoridades em saúde brasileiras declararam a autorização de utilização de máscaras caseiras para a população, no sentido de aumentar a proteção dos cidadãos e garantir o Equipamento de Proteção Individual (EPI), para os profissionais de saúde, que já estão em falta para venda no mercado de equipamentos médicos. Diante disso, estudos têm sido feitos sobre a utilização das máscaras caseiras para aumentar a segurança da população, e embora possamos utilizá-las, nenhuma medida deve ser substituída pela lavagem das mãos e higiene dos utensílios e superfícies, além da manutenção do isolamento social.

Aline Teixeira Marques Figueiredo Silva^{1,2*}

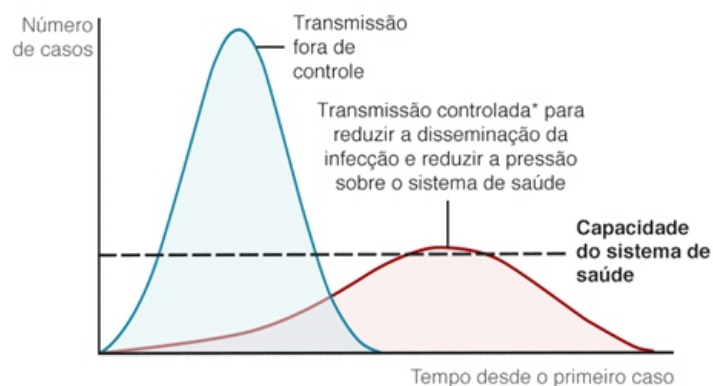
(1)Doutoranda Sociologia Política (UENF)

(2)Mestre em Políticas Sociais (UENF)

*alinemrqs13@gmail.com

Diante da pandemia da COVID-19 vivenciada por toda a população mundial, torna-se primordial a ampliação de medidas preventivas, tanto individuais, quanto coletivas. A medida coletiva adotada pela maioria dos países, Estados e municípios em situações críticas tem sido o isolamento social, como forma de retardar a transmissão, fazendo o que os pesquisadores identificam como “achamento da curva” (Figura 1).

Como se achata a curva da epidemia?



*com medidas como orientar higiene adequada das mãos, adotar trabalho remoto, limitar eventos públicos e restringir viagens internacionais

Fonte: Esther Kim, Carl T. Bergstrom, Universidade de Washington



Figura 1: Capacidade Sistema saúde.

Fonte: BBC Londres, 2020.

Tal estratégia vem sendo utilizada como possível solução para que os setores de saúde possam atender à demanda de pacientes que necessitem de internação hospitalar, uma vez que a capacidade instalada de internações hospitalares no Brasil é de 2 leitos/ 10.000 habitantes para o setor de UTI no SUS, que atende uma média de 75% de habitantes do país.

O número estimado de pessoas que perderam seus planos privados de assistência à saúde no Brasil, em razão da crise econômica, foi de mais de três milhões de pessoas entre 2014

e 2017, e atualmente dependem exclusivamente dos serviços de saúde públicos (VIANA e SILVA, 2017), o que aumenta a sobrecarga sobre o Sistema de Saúde brasileiro.

As medidas tomadas até então estavam restritas ao isolamento social, porém, tendo em vista a necessidade de ampliar a proteção aos cidadãos brasileiros e garantir os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) exclusivamente para os profissionais de saúde, como máscaras (Figura 2), o Ministério da Saúde passou a recomendar o uso de máscaras de tecido caseiras para os cidadãos que necessitem sair de suas casas apenas para serviços essenciais (Figura 3).



Figura 2: Máscara cirúrgica para uso exclusivo de profissionais de saúde.



Figura 3: Uso de máscaras caseiras.

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

Pessoas que necessitam de locomoção em transportes coletivos, atualmente devem fazer uso de barreiras respiratórias de proteção, como as máscaras de tecido. Estudos realizados na Universidade de Cambridge, identificaram um ranking de tecidos e suas proteções como barreira contra o vírus (Figura 4).

TIPOS DE TECIDO PARA MÁSCARAS CONTRA CORONAVÍRUS/ BARREIRA DE PROTEÇÃO COM APENAS UMA CAMADA D (%)	E TECIDO (%)
Máscara cirúrgica (hospitalar)	89
Saco de aspirador de pó	86
Pano de prato	73
Malha mista	70
Fronha antialérgica	68
Linho	62
Fronha comum	54
Malha de algodão puro	51
Cachecol	48

Figura 4: Adaptada de pesquisa realizada em Cambridge, 2020

A confecção de máscaras caseiras tem se tornando um fenômeno mundial e qualquer cidadão pode fazer a sua em casa. Além disso, o Ministério da Saúde do Brasil vai lançar uma campanha digital pela mobilização da população para fabricar as próprias máscaras de pano.

Além de eficiente, é um equipamento simples, que não exige grande complexidade na sua produção e pode ser um grande aliado no combate à propagação do coronavírus no Brasil, ampliando a barreira de proteção para todos.

COMO UTILIZAR A SUA MÁSCARA

Em primeiro lugar, é preciso dizer que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa etc. Então se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras;

A máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar! Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano;

Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha **pelo menos duas camadas de pano**, ou seja, dupla face;

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma máscara reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;

Chegando em casa, lave as máscaras usadas com sabão e água sanitária. Deixe de molho por 20 minutos em solução de água sanitária .

Importante ressaltar:

NENHUM PROCEDIMENTO SUBSTITUI A LAVAGEM DAS MÃOS POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS E HIGIENIZAÇÃO DOS LOCAIS E SUPERFÍCIES;

SEM POSSIBILIDADE DE LAVAR AS MÃOS, USAR ÁLCOOL EM GEL;

EVITE USAR AS MÁSCARAS QUE DEVERÃO SER UTILIZADAS POR PROFISSIONAIS DE SAÚDE;

MANTENHA O ISOLAMENTO SOCIAL!

SAIA DE CASA APENAS PARA NECESSIDADES ESSENCIAIS!!!!

REFERÊNCIAS

BRASIL. *Cenário dos hospitais no Brasil. 2019. Disponível em: <http://cnsaude.org.br/wpcontent/uploads/2019/05/CenarioDosHospitaisNoBrasil2019CNSaudeFBH.pdf>*

Agência Saúde. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>

VIANA, Ana Luiza d'Ávila, SILVA, Hudson Pacífico da. *Saúde e desenvolvimento no Brasil: argumentos para promover a cidadania em tempos difíceis. Planejamento e Políticas Públicas – PPP – n. 49. 2017.*