



# Máscaras: seguras e não causam falta de ar

Publicada em 28/08/2020

*Não é verdade que as máscaras possam causar redução da oxigenação no sangue ou intoxicação por CO2*



Da mesma forma como manter o distanciamento social e higienizar frequentemente as mãos, usar máscara ao sair de casa é, hoje, considerado uma das principais formas de evitar a disseminação da COVID-19. Ainda assim, boatos nas redes sociais levantam a dúvida: poderia o uso prolongado de máscaras prejudicar a respiração, causando hipóxia (diminuição das taxas de oxigênio no sangue)? Consultamos dois especialistas sobre o tema, e a resposta foi unânime: não. Utilizar máscara, ainda que por muito tempo, não vai deixar você sem ar!

“As máscaras são utilizadas há décadas por profissionais de saúde, tanto durante cirurgias quanto em ambientes hospitalares onde há risco de transmissão de infecções por via aérea”, lembra a pneumologista Patrícia Canto Ribeiro, da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca da Fundação Oswaldo Cruz. “Não há contraindicação”, afirma. O infectologista Antonio Bandeira, diretor da Sociedade Brasileira de Infectologia, concorda: “Em pessoas saudáveis, as máscaras, mesmo se utilizadas de forma prolongada, se obedecidas as recomendações de uso, não causam nenhum problema de saúde ou respiratório”.

Os dois especialistas ressaltam que é preciso obedecer as recomendações de uso de cada tipo de máscara. As do tipo N-95 devem ser reservadas aos profissionais de saúde em ambientes hospitalares. As máscaras cirúrgicas, além de serem usadas pelos profissionais de saúde, devem ser a opção escolhida por idosos ou pessoas com comorbidades como doenças cardíacas e pulmonares, e também pelas pessoas que têm COVID-19 ou que estão cuidando de alguém que está doente. Já o restante da população deve optar pelas máscaras de tecido.

Bandeira resalta que cada tipo de máscara tem um tempo máximo pelo qual deve ser usado. “Máscaras cirúrgicas devem ser trocadas a cada quatro ou seis horas, no máximo. Máscaras de tecido, a cada três ou quatro horas”, orienta. Além disso, é importante trocar a máscara sempre que ela ficar úmida ou suja. Antes de retirar ou colocar máscaras, também é fundamental higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel. Além disso, deve-se evitar tocar a parte central das máscaras – melhor manipulá-las pelos elásticos.

Os especialistas também indicam que se use máscaras durante todo o tempo que se permanecer fora de casa, incluindo nos transportes coletivos, nos locais de trabalho, fazendo esportes ou caminhando pelas ruas. “Não se deve tirar a máscara ao falar, ao espirrar ou ao tossir”, alerta Bandeira. Ribeiro lembra, ainda, que é importante, ao sair de casa, levar máscaras sobressalentes, caso seja necessário trocá-las.

## Orientações sobre máscaras de tecido

Tanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto a Agência Nacional de Vigilância Sanitária divulgaram orientações sobre como confeccionar máscaras de tecido caseiras. Elas devem ter três camadas de tecido e estar bem ajustadas ao rosto, cobrindo nariz, boca, queixo e laterais da face.

Segundo a OMS, a camada interna da máscara, que fica em contato com a pele, deve ser de tecido que absorva com facilidade a umidade da respiração, como o algodão, preferencialmente de cor clara – pois fica mais fácil identificar quando está úmida ou suja. Já a camada do meio agirá como um filtro e pode ser feita de tecido de polipropileno. Por fim, a camada externa deve ser de tecido hidrofóbico, ou seja, que vai repelir gotículas e umidade. O material ideal é o poliéster ou uma mistura de poliéster e algodão. Ao comprar ou fazer máscaras de tecido, tenha atenção a esses detalhes.

Ribeiro alerta, ainda, para o perigo de ficar experimentando máscaras de tecido em uma loja, por exemplo. “É um risco grande”, diz. A especialista também resalta que as máscaras são de uso individual e não devem ser compartilhadas.

## Respiração e uso de máscara

Atualmente, a recomendação do uso de máscaras vale para todo lugar onde haja transmissão comunitária do vírus e não seja possível rastrear e isolar todos os casos de COVID-19. É o caso do Brasil, onde há grande número de adoecimentos ao mesmo tempo.

Perguntada sobre se existem grupos específicos a quem o uso de máscara seria contraindicado, Ribeiro explicou que são pouquíssimas exceções: “As máscaras não devem ser utilizadas por quem não consegue colocá-las e retirá-las sem auxílio, como crianças menores de dois anos ou idosos mais velhos, com problemas motores”.

A pneumologista adverte, ainda, que, para os pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica em estágio avançado, que têm, geralmente, falta de ar, o uso de máscara pode ser muito desconfortável. “Porém, são pacientes de alto risco, que não devem sair de casa durante a pandemia, a menos que estritamente necessário, como para ir ao médico”.

Sobre a sensação de que respirar é mais difícil usando máscara, a especialista garante que, embora possa haver desconforto, as máscaras de tecido não impedem a troca de gases. “O incômodo vem porque a máscara é uma barreira física; há uma sensação de que está mais difícil respirar, especialmente andando mais rápido ou fazendo exercícios”, explica. “Mas é seguro e necessário usar máscara neste momento, aliado a medidas de distanciamento social e higiene das mãos”.