

**Autor:** Ana Amorim; Inês Rodrigues

**Última atualização:** 2021/05/02

**Palavras-chave:** Crianças; Adolescentes; Máscara; COVID-19; SARS-CoV-2.

## Resumo

A utilização das máscaras é fundamental para a prevenção da transmissão do vírus SARS-Cov-2 e para o combate à pandemia. Mesmo nas crianças e jovens, onde a infeção apresenta menor gravidade, é muito importante usar a máscara de forma adequada.

## Projeto Mascarilha: Utilização da máscara por crianças e jovens

A **COVID-19** é uma doença respiratória causada pelo vírus SARS-Cov-2. **Transmite-se pessoa a pessoa** através de gotículas respiratórias que são libertadas no ar expirado, quando **tosse**, quando **espirra**, ou simplesmente **quando respira**. As máscaras funcionam impedindo que uma pessoa que tenha o vírus o transmita aos outros. Mesmo não tendo sinais de estarmos doentes, podemos já estar infetados e transmitir o vírus aos nossos amigos ou familiares sem querer.

Por isso, é muito importante que todas as pessoas usem máscara de forma correta.

**A minha máscara protege-te a ti, e a tua máscara protege-me a mim.** Assim, ficamos todos mais protegidos e teremos menos probabilidade de ficar doentes.

## Quando devo usar a máscara?

A **máscara** deve ser usada quando saímos de casa, principalmente quando vamos para espaços públicos onde se encontram outras pessoas, sobretudo quando são espaços fechados, como as escolas.

A sua eficácia depende da correta utilização, sem esquecer a necessidade das outras medidas:

- Manter a **distância de segurança** (cerca de 2 metros) de outras pessoas;
- **Lavar** frequentemente as mãos;
- Ao espirrar ou tossir devemos **cobrir a boca e o nariz** (com o antebraço ou com um lenço de papel), sem tirar a máscara;
- Não devemos ir para a escola se estivermos doentes;
- Quando precisamos de usar lenços, estes devem ser **descartáveis** (de papel) e assim que terminarmos de o utilizar devemos deitá-lo ao lixo e lavar as mãos.

## Quando devemos trocar a máscara?

---

A máscara deve ser **trocada a cada seis horas** ou sempre que estiver húmida ou suja.

## O que nunca devemos fazer com a máscara?

---

- Cobrir apenas o nariz;
- Deixar o nariz de fora da máscara;
- Deixar o queixo exposto;
- Apoiar a máscara no pescoço, abaixo do queixo;
- Usar uma máscara muito larga;
- Transportar a máscara pendurada no braço;
- Transportar a máscara pendurada apenas numa orelha;
- Tocar na parte da frente da máscara;
- Guardar a máscara desprotegida.

## Como devo colocar a máscara?

---

**Usar bem a máscara é muito importante** para que seja eficaz. Devemos seguir os seguintes passos para colocar a máscara:

1. Lavar bem as mãos antes;
2. Observar a máscara e não usar se estiver suja, rasgada ou estragada;
3. Ver a posição correta (geralmente há um arame, elástico ou reforço na parte de cima da máscara, na zona do nariz) e, habitualmente, o lado colorido é virado para fora.
4. Pegar na máscara pelos atilhos ou elásticos;
5. Tapar sempre a boca, o nariz e o queixo;
6. Ajustar bem a máscara à cara, para que não haja espaços laterais.

Quando já temos a máscara colocada, não a devemos tirar para falar, tossir ou espirrar.

Além disso, devemos ter o cuidado de não tocar nos olhos, na cara ou na máscara e, se por algum motivo tocarmos, devemos lavar as mãos logo a seguir.

Lembra-te: **a máscara pertence apenas a uma pessoa**. Não devemos partilhar ou trocar de máscara com ninguém, mesmo que sejam nossos amigos ou familiares.

## Quando e como devo retirar a máscara?

---

Pode haver a necessidade de retirarmos a nossa máscara como, por exemplo, quando vamos almoçar ou lanchar. Devemos seguir alguns passos simples para o fazermos em **segurança**:

- Lavar bem as mãos antes de tirar a máscara;

- Pegar na máscara pelos atilhos ou elásticos e afastá-la da nossa cara;
- Guardar a máscara num local fechado, limpo e seco (por exemplo, um envelope);
- Lavar novamente as mãos.

Atenção: Algumas máscaras são descartáveis e, por isso, só as devemos usar uma vez e, de seguida, devemos deitá-las no lixo.

### **Por que é que tenho de lavar as mãos e como devo lavá-las?**

---

As nossas mãos tocam em muitos objetos e superfícies. Esses objetos e superfícies podem estar contaminados com vírus e bactérias. Por isso, quando mexemos em muitas coisas e depois levamos as nossas mãos à cara, olhos e boca, podemos estar a dar a esses vírus e bactérias uma forma de entrarem no nosso corpo, o que depois pode levar a que fiquemos doentes.

É muito importante que as nossas mãos sejam lavadas frequentemente e de forma correta.

Para lavarmos as mãos devemos usar água e sabão ou, em alternativa, podemos utilizar uma solução à base de álcool).

Para **lavares as mãos corretamente** segue os seguintes passos:

1. Molha as mãos com água;
2. Coloca o sabão;
3. Esfrega as palmas das mãos uma na outra, com os dedos esticados;
4. Esfrega as palmas das mãos com os dedos entrelaçados;
5. Esfrega a palma da mão direita sobre o dorso da mão esquerda com os dedos entrelaçados e depois repete o movimento esfregando a palma da mão esquerda no dorso da mão direita;
6. Esfrega a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados;
7. Esfrega o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma da mão direita e depois repete para a outra mão;
8. Esfrega rotativamente a ponta dos dedos da mão direita na palma da mão esquerda e repete o procedimento com a outra mão;
9. Esfrega o punho esquerdo com a mão direita e repete o mesmo para o punho direito;
10. Passa novamente as mãos por água;
11. Seca as mãos com um toalhete descartável e depois coloca-o no lixo.

Lavar corretamente as mãos deve demorar pelo menos 20 segundos. Um truque para demorar o tempo adequado é cantar a música "Parabéns" enquanto lavas as mãos.

### **E nas aulas de educação física, devo usar máscara?**

---

Apesar de não existir uma contraindicação formal à utilização da máscara, não é prático fazê-lo durante as **aulas de educação física** ou durante a **prática desportiva**.

Devemos usá-la até a aula começar e voltar a colocá-la no final da atividade física, e respeitar a distância de segurança entre todos (2 metros), bem como as indicações dadas pelo professor.

## **Também devo usar a máscara na cantina?**

---

A cantina é o local onde nós vamos para almoçar.

Na cantina, enquanto estamos a circular, devemos **usar sempre a nossa máscara**. Nunca nos podemos esquecer que devemos lavar sempre as mãos à entrada e à saída da cantina, de preferência com água e sabão.

Depois, enquanto esperamos na fila, devemos manter sempre a distância de segurança dos restantes colegas (2 metros). Devemos cumprir as regras de distanciamento, mesmo quando nos sentamos à mesa (2 metros dos restantes colegas ou cumprir as regras dos lugares marcados).

Quando já estivermos sentados na cadeira e prontos para começar a refeição, então podemos retirar a máscara, e guardá-la num local seguro (limpo, seco e de preferência fechado).

Quando terminarmos de comer, devemos voltar a colocar a nossa máscara de imediato.

Não esquecer que não devemos partilhar alimentos, pratos, talheres, copos ou guardanapos com outras pessoas.

## **Conclusão**

---

A máscara utilizada de forma adequada é eficaz na prevenção da propagação da infeção pelo vírus SARS-Cov2 e as crianças e jovens devem saber como usá-la.

## **Referências recomendadas**

---

- [World Health Organization. 2020. How to use masks](#)
- [European Centre for Disease Prevention and Control \(ECDC\). 2020. Using face masks in the community](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

[Ana Amorim](#) • [Inês Rodrigues](#)