

Ômicron: qual a melhor máscara para proteger contra covid, segundo autoridades americanas

Há 7 horas



GETTY IMAGES

| Qualquer máscara é melhor do que nenhuma máscara, segundo autoridades americanas

Com a disseminação da variante ômicron do coronavírus — considerada mais contagiosa do que as anteriores — autoridades de saúde no mundo estão atualizando suas recomendações sobre o uso de máscaras como forma de conter o contágio.

As autoridades americanas alertaram na semana passada que as pessoas devem procurar usar máscaras com o maior grau de proteção que estiverem ao seu alcance. No Brasil, o ministério da Saúde ainda não atualizou suas diretrizes sobre uso de máscaras desde que foi detectada a ômicron.

Confira abaixo as respostas para algumas perguntas sobre o uso de máscaras.

[O mapa que mostra o alcance mundial da covid-19](#)

[Pegar covid de propósito para 'se livrar' é péssima ideia, alerta Natália Pasternak](#)

Ainda é preciso usar máscaras?

Sim. Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC, na sigla em inglês), "o uso de máscaras é uma ferramenta crítica de saúde pública para prevenir a propagação da covid-19".

"Qualquer máscara é melhor do que nenhuma máscara", avisa o centro. No entanto, diversos especialistas apontam que máscaras de tecido oferecem pouca proteção, e devem ser evitadas como forma de proteção contra a ômicron.

Talvez também te interesse



Antígeno ou PCR? Qual teste fazer em cada suspeita de covid



Coronavírus: A longa lista de possíveis sequelas da covid-19



Como convencer as pessoas a lavar as mãos? Causar nojo nelas parece ser o jeito mais eficaz



Coronavírus: tudo o que você precisa saber sobre o uso ou não de máscaras

O CDC recomenda que se use a máscara com o maior nível de proteção possível. Também é preciso que ela tenha uma boa adesão ao rosto e que possa ser usada de forma consistente.

Qual é a melhor máscara para se proteger contra a ômicron?

O CDC ressalta que qualquer que seja a máscara usada pelas pessoas, o mais importante de tudo é que a máscara se encaixe bem no rosto da pessoa, cobrindo toda a boca e nariz, com nenhum buraco por onde o ar possa entrar ao lado.

As máscaras servem de filtro para as impedir a passagem de partículas, portanto todo o ar que é inalado e exalado pela pessoa precisa ser filtrado pela máscara. Máscaras mal encaixadas permitem que o ar passe sem filtros, expondo mais facilmente a pessoa ao vírus ou permitindo que ela espalhe o vírus com maior facilidade, caso ela esteja contaminada.

Máscaras conhecidas como respiradores (como as máscaras do tipo N95) são as que mais oferecem proteção. As autoridades americanas afirmam que as máscaras que melhor filtram partículas [estão listadas aqui](#).

[Como covid longa pode afetar apetite e deixar crianças 'chatas para comer', segundo especialistas](#)

[Como vacinas de células T podem criar imunidade de longo prazo contra covid](#)

As máscaras que mais protegem — como as N95, ou PFF2, como são conhecidas no Brasil — são especialmente recomendadas para diversas situações, como:

- quem precisa cuidar de alguém que está com covid-19;
- quem tem risco de contrair uma doença grave;
- quem interage com muitas pessoas em seu trabalho (como motoristas de ônibus, por exemplo);
- quem usa transporte público e avião com frequência, especialmente por longos períodos e com lotação máxima;
- quando o distanciamento físico não é possível;
- quem não estiver vacinado.

Em seguida, as máscaras cirúrgicas descartáveis bem ajustadas e respiradores como as KN95 (uma variação da N95) são as que mais oferecem proteção. Mas o governo americano alerta que muitas máscaras KN95 de diversos fabricantes diferentes não passaram pelos testes técnicos — por isso recomenda-se que só se use máscaras que possuem certificação.

As máscaras que oferecem menor proteção são as de tecido.





GETTY IMAGES

Máscaras do tipo N95 são as que oferecem melhor proteção, aponta CDC

Como encaixar bem a máscara?

Usar uma máscara bem ajustada é a principal recomendação das autoridades americanas para a proteção contra o coronavírus.

As melhores máscaras são as que possuem algum tipo de arame de metal na parte superior, onde a máscara encosta no nariz. Esse arame é usado para fechar a passagem de ar, e também para fixar com maior firmeza a máscara sobre o rosto.

Outra dica é usar um suporte (*veja imagem abaixo*) para máscaras junto com a máscara — no caso de máscaras que deixam muitos buracos para passagem do ar, como o caso das cirúrgicas. Isso é especialmente recomendado para pessoas com barba, já que a barba dificulta o uso de máscaras por abrir espaços para a passagem do ar.

No caso das máscaras cirúrgicas, sugere-se fazer nós no elástico, como forma de diminuir os espaços que permitem a passagem do ar.



CDC

CDC recomenda uso de máscaras com arame de metal para fechar em torno do nariz ou uso de suportes para máscaras que deixam o ar passar pelas laterais

Máscaras de tecido funcionam contra a ômicron?

Elas não são as mais recomendadas, pois não filtram o ar para partículas pequenas. Mas as autoridades afirmam que qualquer tipo de máscara é melhor do que nenhuma máscara.

Uma dica das autoridades é usar máscaras descartáveis (como as cirúrgicas) embaixo das máscaras de tecido, como forma de reforçar a proteção.

Como usar as máscaras cirúrgicas?

A principal recomendação é a mesma feita para os outros tipos de máscaras: certificar-se que o encaixe não permita a passagem de ar.

O que dizem as autoridades brasileiras sobre o uso de máscaras contra a ômicron?

O Ministério da Saúde ainda não atualizou as diretrizes de proteção contra covid que estão [no seu site](#) desde que foi detectada a variante ômicron. A última atualização do site foi realizada no dia 14 de outubro de 2021.

Como forma de prevenção contra o coronavírus em geral, o governo brasileiro recomenda "fortemente" o uso de máscaras pela população em geral.

O governo brasileiro diz:

- O uso de máscara facial, incluindo as de tecido, é fortemente recomendado para toda a população em ambientes coletivos, em especial no transporte público e em eventos e reuniões, como forma de proteção individual, reduzindo o risco potencial de exposição do vírus especialmente de indivíduos assintomáticos.

- As máscaras não devem ser usadas por crianças menores de 2 anos ou pessoas que tenham dificuldade para respirar, estejam inconscientes, incapacitadas ou que tenham dificuldade de remover a máscara sem ajuda.

- Recomenda-se lavar as mãos antes de colocar a máscara, colocando-a sobre o nariz e a boca, prendendo-a sob o queixo.

- A pessoa deve ajustar a máscara confortavelmente pelas laterais do rosto, e certificar-se que consegue respirar normalmente. As máscaras não devem ser colocadas em volta do pescoço ou na testa, e ao tocá-la, deve-se lavar as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70% para desinfecção.

- Para pessoas sintomáticas recomenda-se o uso de máscaras cirúrgicas como controle da fonte.



BBC Lê

A equipe da BBC News Brasil lê para você algumas de suas melhores reportagens

