



PRÓS

Os coronavírus conhecidos (e por comparação provavelmente acontecerá com este novo coronavírus o SARS-CoV-2, embora sobre este não existam certezas) são transmitidos através de gotículas que são emitidas por uma pessoa contaminada, através da saliva, de tosse ou espirros, do muco, de outros fluidos libertados pela boca, e que vão atingir outra pessoa – o receptor – penetrando através da boca, nariz e de forma indirecta, dos olhos. Sabe-se já que estas gotículas podem alcançar 2 metros ou ainda (muito) mais através de aerossóis. É importante referir que o vírus não se encontra no ar (diz-se em inglês que não é "airborne", não é transportado pelo ar).

As gotículas caem e depositam-se nas superfícies, nas quais o vírus se pode manter viável durante horas (ou dias) dependendo do material dessa superfície.

Ou seja, se estiver na rua sem ninguém a respirar/tossir/espirrar em seu redor, não vai ser infectado pelo vírus. Mas se tocar com a mão numa superfície (mesa, telemóvel, etc.) e depois levar essa mão à cara ou especificamente à boca, corre o risco de transferir o vírus dessa superfície para o interior do seu corpo.

- Qualquer barreira entre outras pessoas ajuda a reduzir o risco de infecção porque reduz a possibilidade de uma gotícula vir de alguém para a boca ou nariz de outro. Nesse sentido, uma máscara social é útil, DESDE QUE SEJA BEM UTILIZADA. Todavia, a principal função das máscaras sociais é proteger os outros e não proteger quem usa.

- Com o levantamento das restrições e aumento do uso de espaços comuns (escritórios, transportes públicos, etc.) qualquer barreira será útil porque diminui a possibilidade de transmissão.

- A utilização generalizada protege-nos a todos.

CONTRAS

- As principais razões para não recomendação do uso generalizado de máscaras são as seguintes:

1. O mercado mundial de máscaras clínicas (de utilização pelos profissionais de saúde e muito mais seguras) está em colapso. Devemos restringir o seu uso a profissionais de saúde e doentes para quem são fundamentais e absolutamente imprescindíveis.

Esses profissionais precisam de utilizar estes dispositivos (máscaras, luvas, batas, etc.) de forma DESCARTÁVEL. Este método não é possível nem num consultório onde não temos stock suficiente para estar sempre a descartar, não temos recipientes para material descartável, métodos de recolha, etc.

As pessoas que não vão ter acesso a estas máscaras de qualidade clínica, vão optar pelas máscaras sociais cuja utilização tem um efeito de protecção que, embora significativo, é mais reduzido.

2. A nossa população não está sensibilizada para utilizar máscaras e a sua utilização correcta não é óbvia nem intuitiva.

3. As pessoas que usam máscaras sentem-se mais protegidas e por isso aumentam o número de vezes que vão à rua e quando saem têm menos cuidados. Seria preferível ficarem em casa sem máscara do que saírem à rua com máscara.

Alguns exemplos de utilização incorrecta

- A pessoa que vai com máscara ao supermercado. Vai pesar fruta, tira um saco de plástico e como é difícil abrir o saco, baixa a máscara, leva os dedos à boca para os molhar com saliva para abrir o saco e depois volta a colocar a máscara. De cada vez que leva as mãos à boca, se levou um vírus, vai concentrá-lo nesse espaço entre a boca e a máscara e até criar um ambiente quente e húmido que facilita a propagação de bactérias e fungos como efeito cumulativo. Mais valia não ter máscara!

- A pessoa que baixa a máscara e a coloca no queixo para fumar/telefonar/qualquer outra coisa. Depois de estar em contacto com o queixo, a máscara vai arrastar todos os microrganismos que tinha na pele do queixo para a boca, aumentando o risco. Mais valia não ter máscara!

- A pessoa que só tem um número reduzido de máscaras e portanto não pode estar sempre a substituir, tem tendência a reutilizar (mesmo que seja durante um dia) a máscara. Quando vai almoçar, à casa de banho, a qualquer outro local de pausa, vai deixar a máscara em cima de uma mesa, em cima de uma agenda, em cima de qualquer superfície que já esteve exposta ou em contacto com outras pessoas. E depois vai recolocar a máscara junto à boca. Está a aumentar o seu risco de contaminação!

- Um exemplo muito comum são as pessoas que usam óculos e para as quais a utilização da máscara é um problema porque embacia os óculos, que regularmente tiraram/baixam a máscara, limpar os óculos e recolocar a máscara. O risco era menor sem máscara e sem óculos embaciados...

Em resumo

1 – É preciso educar e consciencializar as pessoas para que, embora possam ser mais uma barreira, as máscaras não substituem NENHUMA das medidas de protecção em vigor:

Distanciamento social (evitar ao máximo estar em contacto muito próximo com outras pessoas);

Nunca espirrar sem protecção da boca e nunca na direcção de outras pessoas;

Lavar as mãos frequentemente com sabão ou desinfectante. Use e abuse dos géis desinfectantes para as mãos;

Tocou em compras? Não leve as mãos à boca e nariz e assim que puder lave as mãos;

Use lenços de papel e deite-os fora. Não utilize lenços de panos que guarda no bolso e usa várias vezes;

2 – Quando for necessário e aconselhável usar máscaras, aprender a usá-las: Não reutilize (sem lavar entre utilizações), não poise em nenhuma superfície, tente utilizar máscaras com bolsa para poder colocar um filtro fácil de substituir no meio – p. ex., uma simples toalha de papel.

3 – Se mexeu com as mãos em muitas coisas não toque na máscara, muito particularmente na parte de dentro. Não esteja sempre a tocar nas máscaras com as mãos.

4 – Aprenda a lavar as máscaras que forem reutilizáveis.

Parceria Ordem dos Advogados e Ordem dos Biólogos