



A PANDEMIA DA COVID-19 E AS MÁSCARAS: RECOMENDAÇÕES PARA AS FAMÍLIAS

O QUE DEVE SABER SOBRE AS MÁSCARAS E COMO APOIAR A
SUA FAMÍLIA NA UTILIZAÇÃO CORRETA.

unicef 

para todas as crianças

PORQUE SE RECOMENDA O USO DA MÁSCARA?

As máscaras ajudam a impedir a propagação do novo coronavírus, mas como muitas famílias já descobriram o uso das mesmas não é fácil para as crianças.

Reunimos informações de especialistas sobre a utilização de máscaras e a COVID-19, para o ajudar a tomar as melhores decisões para a sua família: como as colocar, usar e cuidar corretamente.

Uma das principais formas de transmissão da COVID-19 é através de gotículas respiratórias que as pessoas expelem quando falam, cantam, tosem ou espirram.

Embora se esteja ainda a investigar sobre este assunto, já sabemos que o vírus também se pode transmitir através de pessoas que não apresentam sintomas, o que significa que algumas pessoas podem contagiar outras sem se aperceberem de tal. Esta é uma das razões pelas quais o distanciamento físico e a lavagem frequente das mãos é tão importante, complementarmente ao uso correto de máscara.

QUANDO É QUE A MINHA FAMÍLIA DEVE USAR MÁSCARA?

Verifique se as entidades de saúde pública exigem o uso de máscara em determinados ambientes e se existem recomendações específicas em função da idade e do local onde habita.

O uso de máscara é aconselhado em todos os locais públicos fechados e onde seja difícil manter a distância física. Evite, tanto quanto possível, espaços lotados e espaços fechados com pouca ventilação.

A necessidade dos seus filhos usarem máscara depende de vários fatores, incluindo a idade e a capacidade de a usarem de forma segura e adequada.

QUANDO É QUE NÃO DEVO USAR MÁSCARA?

Segundo a [UNICEF](#) e a [OMS](#) o uso de máscaras não é recomendável para pessoas que não a conseguem remover sem ajuda, como crianças mais novas, por questões de segurança.

Recomendamos, ainda, que crianças com deficiência cognitiva ou respiratória grave não devem, em nenhuma circunstância, ser obrigadas a usá-la.

CRIANÇAS ATÉ AOS 5 ANOS – Em geral, não devem usar máscara. Outras medidas preventivas, como a lavagem das mãos e o distanciamento físico, devem ser priorizadas. Caso a sua utilização seja necessária, essa deve ser feita sob a supervisão atenta de um adulto responsável. O uso correto da máscara pela criança deve ser garantido para evitar qualquer dano potencial a ele associado.

CRIANÇAS DOS 6 AOS 11 ANOS – A recomendação ou decisão de usarem (ou não) máscara deve ter em consideração a análise de fatores de risco, como por exemplo, a intensidade de transmissão na área de residência e a situação pessoal e familiar de cada criança. As orientações das entidades de saúde pública também devem ser observadas.

O QUE DEVE PROCURAR AO ADQUIRIR UMA MÁSCARA PARA OS SEUS FILHOS?

Muitas máscaras são desenhadas para os adultos e não se ajustam adequadamente às crianças. Se for comprar máscaras, escolha uma que seja do tamanho adequado ao seu filho. Ao comprar ou ao fazer as máscaras para os seus filhos, verifique se estas cobrem a boca, o nariz e o queixo e se não têm aberturas nas laterais ou bloqueiam a visão. Certifique-se de que podem respirar confortavelmente com a máscara enquanto caminham rapidamente e falam.

COMO LAVAR UMA MÁSCARA DE TECIDO?

Lave as máscaras de tecido, pelo menos uma vez por dia, com sabão ou detergente, com água quente (a uma temperatura mínima de 60 graus centígrados). Se lavar na máquina, use o programa mais quente possível para o tipo de tecido. Se lavar à mão, use água quente com sabão. Após a lavagem, a máscara deve estar completamente seca antes de ser usada novamente. Guarde-a num saco limpo.

COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA?

É importante saber colocar, remover e cuidar corretamente da máscara para proteger a sua saúde e a das pessoas que o rodeiam. Ponha em prática as seguintes regras com a sua família e transforme-as numa rotina.



Ao colocar a máscara

- Comece sempre por lavar as mãos com água e sabão antes de colocar a máscara.
- Verifique se a máscara está limpa. Verifique se há rasgões ou buracos. Não a use se estiver suja ou danificada.
- Ajuste a máscara para cobrir a boca, nariz e queixo, sem deixar aberturas nas laterais.
- Certifique-se de que está confortável a respirar.

Enquanto usa a máscara.

- Troque a máscara se ficar suja ou molhada.
- Não puxe a máscara para baixo do nariz ou do queixo, nem a use na cabeça - ela deve cobrir totalmente a boca e o nariz para ser eficaz.
- Não toque na máscara enquanto a usa.

Recomendações:

- Quando reutiliza a sua máscara de tecido, coloca-a num saco limpo e fechado.
- Use um saco para cada máscara.
- Ao colocar ou remover a máscara do saco, manuseie-a pelos elásticos (sem tocar na superfície) para evitar uma possível contaminação.
- Lembre-se sempre de lavar as mãos antes de a colocar.

6 ERROS QUE DEVE EVITAR



Não coloque a máscara
debaixo do nariz



Não deixe o queixo a
descoberto



Não puxe a máscara
para baixo do queixo



Não toque na máscara
enquanto a está a usar



Não use uma máscara
que esteja larga



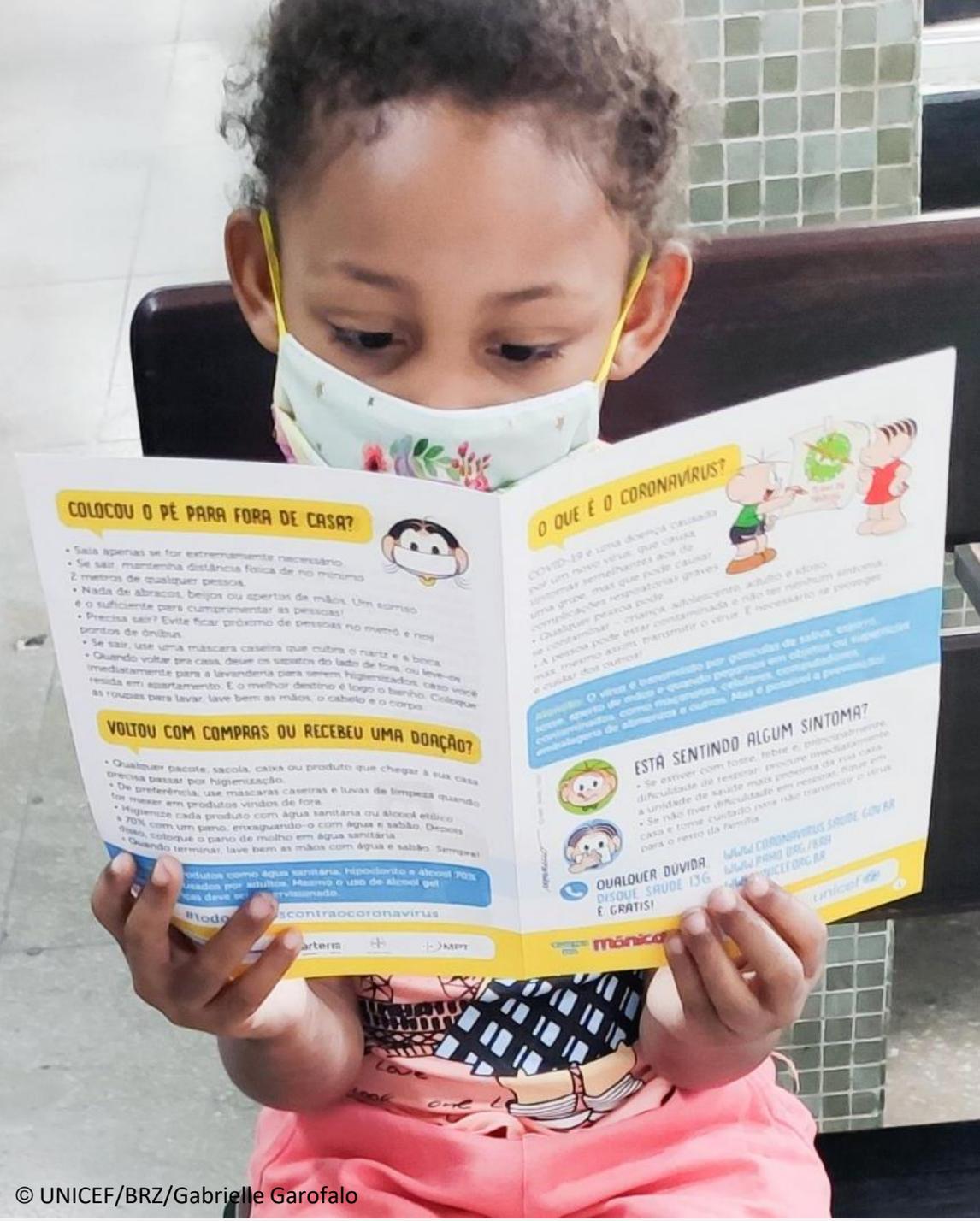
Não use uma máscara suja,
danificada ou molhada

CONVERSE COM OS SEUS FILHOS SOBRE AS MÁSCARAS

A pandemia da COVID-19 perturbou a vida das famílias em todo o mundo, causando stress, ansiedade e tristeza.

É compreensível que a utilização de máscaras possa aumentar estes sentimentos em muitas crianças, em particular nas crianças mais novas. É, pois, importante abordar esta questão de forma aberta e compreensiva e manter um comportamento contínuo e coerente na sua utilização para que as crianças adquiram esta prática.

Também é importante lembrar aos seus filhos que o uso de máscara deve ser acompanhado de outras precauções, como o distanciamento físico e a lavagem frequente das mãos, para se protegerem e a todas as outras pessoas.



1. SEJA SINCERO

Use uma linguagem adequada à idade dos seus filhos e seja sensível ao seu nível de ansiedade. Reconheça que o uso de máscara não é divertido para ninguém. Mas explique-lhes como a sua utilização os pode ajudar a manter as pessoas seguras, incluindo as pessoas mais velhas e mais vulneráveis da sociedade. Usar uma máscara mostra que nos preocupamos uns com os outros.

Relembre que existem muitos especialistas que estão a trabalhar arduamente para erradicar a pandemia da COVID-19, mas precisam da nossa ajuda e isso significa que temos de tomar todas as precauções.

Lembre que usar uma máscara por si só não nos deixa seguros, precisamos de lavar as mãos com frequência e manter o distanciamento entre as pessoas.

2. ESCUTE E MOSTRE EMPATIA

Peça a opinião aos seus filhos e procure identificar sinais de ansiedade, mudanças na sua linguagem corporal ou no tom de voz. Responda às suas perguntas da melhor forma possível. Não se preocupe se não souber dar todas as respostas - esta é uma situação nova para todos.

Relembre que podem sempre contar consigo, em qualquer momento, para qualquer dúvida ou preocupação.

Verifique regularmente como se estão a sentir. Dependendo da idade, pode iniciar a conversa perguntando o que os seus amigos falam sobre o assunto e certificar-se de que estão a ter informações confiáveis.

3. COMECE EM CASA

Experimente, durante um tempo, usar a máscara, em casa, para ajudar os seus filhos a aceitarem a sua utilização.

Considere que as crianças mais novas aprendem mais facilmente através da comunicação visual, por isso coloque a máscara com um sorriso e um tom de voz agradável. Pode também, por exemplo, colocar a máscara no seu peluche favorito.

4. ENVOLVA OS SEUS FILHOS

Considere, as máscaras são de várias cores e desenhos e as crianças podem vê-las como uma oportunidade de se expressarem. Por isso, transforme a escolha de uma máscara numa atividade divertida e envolva-os tanto quanto possível.

Lembre, quanto mais os seus filhos gostarem da aparência das suas máscaras, maior será a probabilidade de as usarem mesmo quando não estiver por perto.

5. SEJA CONSISTENTE

Considere o uso de máscara como um hábito que se deve desenvolver. É fundamental dar o exemplo, através da repetição de um comportamento adequado. Encontre formas de reiterar a importância do uso correto da máscara e incentive a sua família a comunicar quando algo não está correto.

As crianças detetam inconsistências rapidamente e, portanto, esteja atento aos exemplos que dá e incentive os seus familiares e amigos a seguir as recomendações corretas sobre o uso de máscara.



USO DE MÁSCARAS NAS ESCOLAS

O uso de máscara nas escolas deve ter em consideração fatores de risco relacionados com a transmissão da doença, as infraestruturas de cada escola, as recomendações para cada faixa etária, a condição pessoal e familiar de cada criança, bem como as orientações das entidades de saúde pública.

Deve ser dada especial atenção quando o uso de máscara interferir no processo de aprendizagem, nas atividades de educação física, alimentação, brincadeiras e atividades desportivas.

A nenhuma criança ou jovem deve ser negado o acesso à escola pela inexistência de máscara. Nestes casos, a escola deve providenciar este recurso aos alunos.



OUTRAS INFORMAÇÕES:

Para obter mais informações sobre a COVID-19, os sintomas, como se transmite e como proteger-se e aos seus filhos, leia [Como falar sobre o coronavírus com a criança?](#).

Consulte também:

- [Coronavírus - Um guia para pais e educadores: Como proteger os seus filhos e alunos.](#)
- [Como ter uma atitude positiva e manter a calma?](#)
- [6 formas de apoiar as crianças a lidar com as suas emoções](#)
- [Regressar à Escola em tempo de pandemia](#)
- [Como será o regresso à escola durante a pandemia da COVID-19?](#)
- [Prevenção e Controlo do COVID-19](#)