



UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS EM IDADE PEDIÁTRICA DURANTE A PANDEMIA A COVID-19

Porque é que a utilização de máscara está recomendada?

- Está comprovado que cerca de 50-75% das pessoas que são COVID-19 positivo não têm sintomas. O uso correto de máscaras diminui a probabilidade de pessoas assintomáticas transmitirem o vírus.
- As máscaras reduzem a projeção de gotículas respiratórias que são produzidas quando uma pessoa fala, espirra ou tosse, ajudando a reduzir a transmissão do vírus. Asseguram também proteção perante pessoas que não respeitam a distância de segurança de 2 metros.

Quando é que as crianças devem utilizar máscara?

- Em Portugal apenas é obrigatória a utilização de máscaras em crianças, com idade igual ou superior a 10 anos, nas escolas e nos transportes coletivos de passageiros.
- Devem utilizar máscara crianças com idade superior a 2 anos se estiverem em espaços fechados, como supermercados ou hospitais. O ideal é usar a máscara o menor tempo possível e por isso evitar a permanência nestes espaços se não for estritamente necessário.

Quando é que a máscara não está recomendada?

- Em crianças com idade inferior a 2 anos, pelo risco de asfixia.
- Se a criança, independentemente da sua idade, não compreende as regras de utilização da máscara, não tolera a sua colocação ou toca frequentemente na máscara, não a deverá utilizar, pois a manipulação da máscara aumenta o risco de exposição ao vírus.
- Enquanto a criança come, bebe, pratica exercício físico ou durante atividades lúdicas.
- Se a única máscara disponível não for de tamanho adequado, existindo risco de asfixia.
- Se a criança tiver dificuldade em respirar, estiver inconsciente ou se, em qualquer situação, for incapaz de remover a máscara sem assistência.

Que máscaras devem ser utilizadas pelas crianças?

- As máscaras infantis devem ter um tamanho adequado à face da criança, cobrindo o nariz e a boca. Não devem ser usadas máscaras de adulto em crianças pequenas.



- Independentemente do tipo de máscara utilizada, esta deve ser certificada pelas entidades competentes:
- Máscara comunitária/de uso social: dispositivos de diferentes materiais têxteis destinadas à população geral; reduzem a probabilidade de pessoas assintomáticas transmitirem o vírus.
- Máscara cirúrgica: destinadas a profissionais de saúde, pessoas que circulam em instituições de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas mais vulneráveis (com doenças crónicas ou imunocomprometidas); minimizam a transmissão direta de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
- Respirador N95/FFP2: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS. Pode ser utilizada em crianças consideradas de alto risco para complicações a COVID-19 ou gravemente imunocomprometidas.

Como colocar e utilizar a máscara?

- Antes e depois da colocação/remoção da máscara, as mãos devem ser lavadas com água e sabão ou desinfetadas com solução alcoólica.
- A máscara deve ser colocada e retirada tocando apenas nos atilhos ou elásticos, deve ser adaptada nas orelhas e ajustada corretamente à face, cobrindo o nariz e a boca (até ao queixo).
- A máscara cirúrgica deve ser colocada com a parte colorida virada para fora, ficando a parte branca em contacto com a face. Caso não tenha distinção de cor, as pregas viradas para o exterior devem estar orientadas para baixo. Na parte superior da máscara está colocado um metal moldável que deve ser posicionado no nariz e ajustado.
- Após a sua colocação, não se deve tocar na máscara nem na cara, mas se isso acontecer, deve-se proceder à higiene correta das mãos.
- A máscara deve ser substituída após 4 a 6 horas de utilização ou sempre estiver húmida.
- Após cada utilização, a máscara cirúrgica deve ser colocada no lixo comum. A máscara social deve ser lavada e seca de acordo com as indicações do fabricante.

E se a criança tiver medo de utilizar uma máscara ou não entende porque a deve utilizar?

- Se a criança tiver medo de utilizar máscara, os familiares também devem utilizá-la, para que ela não se sinta sozinha. Enquanto estiver a utilizar máscara, fale com a criança ao espelho sobre isso.
- Conselhos que podem ajudar :



- Coloque uma máscara no seu brinquedo ou peluche preferido;
- Desenhe uma máscara na sua personagem preferida;
- Mostre à criança fotos de outras crianças a utilizar máscara;
- Utilize máscaras com motivos infantis desenhados;
- Pratique a utilização correta da máscara em casa;
- Tranquilize a criança e enfatize que a máscara o torna mais seguro.

Atenção! O uso de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção. Além de ser fundamental a sua utilização adequada, deve ser mantido o distanciamento social e as regras de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca sempre que tossir ou espirrar, utilizando o cotovelo ou um lenço de papel; colocar o lenço de papel no lixo; lavar com frequência as mãos.

Referências bibliográficas

Esposito S, Principi N. To mask or not to mask children to overcome COVID-19. Eur J Pediatr 2020 (in press) doi: 10.1007/s00431-020-03674-9

Masks and Children During COVID-19. American Academy of Pediatrics - Critical Updates on COVID-19 [Consultado em Maio 2020] Disponível em:
<https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/masks-and-children-during-covid-19/>

Norma nº 007/2020 de 29/03/2020 da Direção Geral de Saúde: Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

Norma nº 009/2020 de 13/04/2020 da Direção Geral de Saúde: COVID-19: Fase de Mitigação - Uso de Máscaras na Comunidade).

Decreto Lei nº 20/2020 de 01 de Maio: Altera as medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia da doença COVID-19.

Comunicado do Conselho de Ministros de 15 de maio de 2020.

Elaborado por:

Laura Correia, Interna de Formação Específica em Pediatria Médica do Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Patrícia Gomes Pereira, Interna de Formação Específica em Pediatria Médica do Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Orientado por:

Filipa Rodrigues, Assistente Hospitalar de Pediatria, Centro Hospitalar do Baixo Vouga