

# COVID-19

*Ministério da Saúde*

## O que é

A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

## O que é o coronavírus?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. **O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19** após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

## Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

## Como é transmitido

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;

- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

## **Diagnóstico**

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.
- Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar OU pressão persistente no tórax OU saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exame laboratoriais:

- De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica tanto a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).
- Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

O diagnóstico da COVID-19 também pode ser realizado a partir de critérios como: histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 7 dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19 e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica, também observados pelo profissional durante a consulta.

## **Como se proteger**

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.

- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

### **Dicas para viajantes**

- Caso você precise viajar, avalie a real necessidade. Se for inevitável viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais. Ao voltar de viagens internacionais ou locais recomenda-se:
- **No caso de viagens internacionais:** o isolamento domiciliar voluntário por 7 dias após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado os sintomas.
- **No caso de viagens locais:** ficar atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforçar os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

### **Se eu ficar doente**

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias.

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:

- Fique em isolamento domiciliar.
- Utilize máscara o tempo todo.

- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

## **A Máscara**

Sob a emergência de saúde pública internacional relacionada ao vírus SARS-CoV-2, causador da Covid 19, a Anvisa estabeleceu diversas medidas excepcionais e temporárias visando facilitar o acesso pela população a produtos auxiliares na prevenção do contágio, e avaliadas do ponto de vista da relação risco-benefício como favoráveis aos pacientes e à população em geral. O coronavírus pode ser espalhado por gotículas suspensas no ar quando pessoas infectadas conversam, tosse ou espirram. Essas gotículas podem ter sua formação diminuída pelo uso de máscaras não profissionais. Estas máscaras atuam como barreiras físicas, diminuindo a exposição e o risco de infecção para a população em geral. Importante destacar que as máscaras profissionais (material médico cirúrgico industrializado) devem ter seu uso dedicado e exclusivo aos profissionais de saúde e pacientes contaminados, onde as máscaras não profissionais não tem utilidade. A Anvisa, com a finalidade de promover e apoiar as ações para a saúde pública, elaborou estas orientações sobre máscaras faciais para uso não profissional. O efeito protetor por máscaras é criado por meio da combinação do potencial de bloqueio da transmissão das gotículas, do ajuste e do vazamento de ar relacionado à máscara, e do grau de aderência ao uso e descarte adequados da máscara transmitida também para leigos, incluindo crianças, apesar do ajuste imperfeito e da adesão imperfeita. Assim, máscaras faciais não-hospitalares não fornecem total proteção contra infecções, mas reduzem sua incidência. Especialistas apontam que mesmo pequenas medidas para

reduzir transmissões têm grande impacto na atual pandemia, especialmente quando combinadas com medidas preventivas adicionais, que SÃO ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIAS, como higienizar as mãos e adotar as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse: se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos); evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca e realizar a higiene das mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70%. As máscaras de pano feitos com itens domésticos ou feitos em casa com materiais comuns e de baixo custo podem ser usados como uma medida voluntária adicional de saúde pública. As máscaras de uso não profissional não são máscaras cirúrgicas ou respiradores N-95. Esses são suprimentos essenciais que devem continuar reservados para os profissionais de saúde e outros socorristas, conforme recomendado nas orientações atuais do Ministério da Saúde.

A máscara deve ser feita nas medidas corretas, devendo cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais. Também é importante que a máscara seja utilizada corretamente, não devendo ser manipulada durante o uso e deve-se lavar as mãos antes de sua colocação e após sua retirada. Seguindo as recomendações a seguir, as máscaras faciais de uso não profissional podem ser produzida em casa, adquiridas no comércio ou diretamente das artesãs. Usar uma máscara pode ser “uma medida adicional de proteção para quem precisa sair”, disse Antonio Barra Torres, Diretor Presidente – substituto da Anvisa, é mais uma ação que o cidadão pode fazer, além das demais medidas preventivas.

### **Indicação/Público Alvo**

Qualquer pessoa pode fazer uso de máscaras faciais de uso não profissional, inclusive crianças e pessoas debilitadas, desde que respeitadas a tolerância, o ajuste e a higiene do material. Recomenda o uso em locais públicos (por exemplo, supermercados, farmácia e no transporte público). O profissional de saúde também poderá indicar a utilização da máscara não profissional nas condições de exposição que ele indicar como adequada. Quatro regras básicas devem ser seguidas:

- a - a máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada;
- b - deve-se destinar o material profissional (máscaras cirúrgicas e do tipo N95 ou equivalente) para os devidos interessados: pacientes com a COVID-19, profissionais de saúde e outros profissionais de linha de frente em contato próximo e prolongado com possíveis fontes de contágio;
- c - as medidas de higiene e a limpeza das máscaras não profissionais em tecido e a eliminação periódica das descartáveis são ações importantes de combate à transmissão da infecção;
- d - fazer a adequada higienização das mãos com água e sabonete ou com preparação alcoólica a 70%. **IMPORTANTE:** mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1 (um) metro de outra pessoa.

### **Contra-Indicação**

As máscaras faciais de uso não profissional não devem ser utilizadas pelos:

- a - profissionais de saúde durante a sua atuação;
- b - pacientes contaminados ou suspeitos (com sintomas);
- c - pessoas que cuidam de paciente contaminados;

- d - crianças menores de 2 anos, em pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência;
- e - demais pessoas contraindicados pelo profissional de saúde. Sigam as orientações da NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020-ORIENTAÇÕES PARA SERVIÇOS DE SAÚDE: MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE QUE DEVEM SER ADOTADAS DURANTE A ASSISTÊNCIA AOS CASOS SUSPEITOS OU CONFIRMADOS DE INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2). <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>

## **Tipos De Tecidos**

Para fins de ampliar o acesso é importante que a máscara tenha baixo custo. Devem ser evitados os tecidos que possam irritar a pele, como poliéster puro e outros sintéticos, o que faz a recomendação recair preferencialmente por tecidos que tenham praticamente algodão na sua composição. Informações quanto a composição dos tecidos:

- a - 100% Algodão - características finais quanto a gramatura:
  - I - 90 a 110 (p/ ex, usadas comumente para fazer lençóis de meia malha 100% algodão);
  - II - 120 a 130 (p/ ex, usadas comumente para fazer forro para lingerie); III - 160a 210(p/ ex, usada para fabricação de camisetas).
- b - Misturas - composição:
  - I - 90 % algodão com 10 % elastano;
  - II - 92 % algodão com 8% elastano;
  - III - 96% algodão com 4% elastano.

Para a produção de máscaras faciais não profissionais pode ser utilizado Tecido Não Tecido (TNT) sintético, desde que o fabricante garanta que o tecido não causa alergia, e seja adequado para uso humano. Quanto a gramatura de tal tecido, recomenda-se gramatura de 20 - 40 g/m<sup>2</sup>. É recomendável que o produto manufaturado tenha 3 camadas: uma camada de tecido não impermeável na parte frontal, tecido respirável no meio e um tecido de algodão na parte em contato com a superfície do rosto.

## **Procedimentos de Produção**

Na internet há inúmeros vídeos/tutoriais ensinando como a população pode fazer máscaras, inclusive modelos e moldes que podem ser baixados gratuitamente. Há orientações passo-a-passo de como fazer máscaras para pacientes, por exemplo, em tratamento quimioterápico, que podem ser utilizadas para a pandemia da COVID-19. A Rede SENAI de inovação também vem contribuindo com publicações de instruções para fabricar máscaras faciais. Neste contexto, incentivamos utilizar as orientações no portal da indústria. Recomendamos fazer um molde em

papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, e seguir as orientações de higiene durante a confecção e uso das máscaras faciais. Limpe as superfícies de trabalho com um produto para desinfecção, como preparação alcoólica a 70% ou hipoclorito de sódio a 1%. Após a confecção da máscara de pano é importante que a mesma seja lavada com água e sabão e passada com o ferro quente. Para minimizar os riscos de alergias, não use essências ou perfumes. Para as máscaras faciais para uso não profissional que serão comercializadas, os fabricantes devem atender aos requisitos de qualidade do tecido, determinação de forma qualitativa, da irritabilidade dérmica (primária e cumulativa) provocada pelo tecido, bem como as medidas padronizadas para o tamanho das máscaras. Neste sentido, referimos a utilização das normas da ABNT -Associação Brasileira de Normas Técnicas. O design da máscara facial deve ser confortável e eficiente: deve estar bem adaptada ao rosto, para que se evite sua recolocação toda hora, lembrando que seu uso é por um período de poucas horas, em situações de saída da residência, e sempre se respeitando a distâncias entre as pessoas preconizado pelo Ministério da Saúde ou Organização Mundial da Saúde.

## **Forma de Uso**

É recomendável que cada pessoa tenha entorno de 5(cinco) máscaras de uso individual. Antes de colocar a máscara no rosto deve-se:

- a - assegurar que a máscara está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- b - fazer a adequada higienização da mão com água e sabonete ou com preparação alcoólica a 70%/(cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas);
- c - tomar cuidado para não tocar na máscara, se tocar a máscara, deve executar imediatamente a higiene das mãos;
- d - cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- e - manter o conforto e espaço para a respiração;
- f - evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara.

## **Advertências**

- a - não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas);
- b - trocar após esse período e sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- c - higienizar as mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70% ao chegar em casa;
- d - retire a máscara e coloque para lavar;
- e - repita os procedimentos de higienização das mãos após a retirada da máscara;
- f - não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.

## **Limpeza**

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

- a - a máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- b - lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- c - deixar de molho em uma solução de água com água sanitária\* ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos;
- d - enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- e - evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- f - passar com ferro quente;
- g - garantir que a máscara não apresenta danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou você precisará substituí-la;
- h - guardar em um recipiente fechado. \* Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Caso você possua máquina de lavar, pode programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60°C.

## **Descarte**

Descarte a máscara a de pano ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira. As máscaras de TNT não podem ser lavadas, devem ser descartáveis após o uso. Para removê-la, manuseie o elástico ao redor das orelhas, não toque não a parte frontal da máscara e jogue fora imediatamente em um saco papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa. Evite tocar a superfície do saco de papel ou plástico após o descarte da máscara, não toque no rosto ou em superfície, lave imediatamente as mãos com água e sabonete novamente ou proceda a higienização com preparação alcoólica a 70%.

## **Medidas Preventivas**

O uso de máscara não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene preconizada se a manutenção do distanciamento de mais de 1 (um) metro entre as pessoas. Importante que todas as pessoas, sigam:

- a - as medidas de higiene já estudadas e estabelecidas;
- b - limpe as mãos frequentemente; lave as mãos com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar. Se água e sabonete não estiverem prontamente disponíveis, use uma preparação alcoólica a 70%, cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas;
- c - evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- d - limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas diariamente - mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras, pias, etc. Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as com detergente ou sabão e água antes da desinfecção;



- e - para desinfetar, use produtos domésticos comuns registrados na Anvisa e apropriados para a superfície;
- f - siga as normas do Ministério da Saúde divulgadas no site: <https://coronavirus.saude.gov.br>

## Referência

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

## Máscara e óculos

As pessoas que usam óculos já sabem que eles embaçam quando você sai de um lugar quente e vai para fora ou quando você abre o forno, por exemplo. Quando usamos uma máscara, o hálito quente pode escapar pelas bordas superiores. Quando o ar quente encontra as lentes mais frias, ele cria condensação na superfície e o aspecto embaçado. Então, como faço para evitar névoa nas lentes?

**Molde a sua máscara:** Se você está usando um modelo de máscara cirúrgica daquelas descartáveis, ajuste a tira de metal dobrável no nariz. “Ajuste corretamente o clip nasal, que já vem na própria máscara, a fim de evitar que suba a umidade do nariz e da boca e embaça os óculos e mantenha os óculos sempre bem limpos”, alerta Igor Marinho, infectologista do HC-FMUSP (Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) e coordenador médico do hospital AACD.

**Aperte a máscara:** ajuste os elásticos ou laços para amarrá-la para que ela fique bem colada ao seu rosto e evite que o vapor suba.

**“Cole” sua máscara:** outra opção é usar fita do tipo esparadrapo ou micropore para colar a parte superior da máscara no nariz.

“Isso é algo que muitos estudantes de medicina aprendem desde cedo quando usam óculos de proteção para os olhos”, disse Andrew Janowski, professor de doenças infecciosas pediátricas no Hospital Infantil St. Louis da Escola de Medicina da Universidade de Washington, em entrevista ao The New York Times. Parece que no Brasil também é assim. “No hospital muita gente coloca um micropore na parte da máscara que fica sobre o nariz, assim o ar/vapor não sobe na direção dos óculos, e sai pelas laterais ou por baixo”, afirma Vivian Avelino-Silva, também infectologista do HC de SP. É melhor evitar a fita adesiva comum, já que ela pode irritar a pele.

**Puxe sua máscara:** uma dica bem fácil para o uso diário de máscaras é usar o peso dos seus óculos para bloquear o ar. Puxe a máscara para cima do nariz o mais alto que puder (verifique se ainda está embaixo do queixo) e deixe seus óculos descansarem em cima da máscara. Aí vai depender, claro, do formato dos seus óculos. “Existem pessoas que colocam um pedacinho de papel higiênico ou guardanapo na margem superior da máscara, para que ele absorva a umidade. No entanto, vejo essa estratégia como arriscada, pois pode prejudicar a vedação”, diz Marinho.

Um cirurgião britânico publicou um estudo em 2011 que dizia que lavar os óculos com água e sabão e deixá-lo secar naturalmente cria uma barreira que evita que gotículas se formem e embaçam as lentes. Você pode até tentar a técnica, mas muitas lentes já recebem tratamentos na fábrica e pode ser que isso não funcione. Nadadores e mergulhadores têm um truque para evitar que os óculos embaçam. Eles cospem em seus óculos e esfregam-no. Mas, como estamos lidando com um vírus respiratório e tentando impedir a propagação de germes, não é aconselhável cuspir nos óculos durante uma pandemia. **Portanto, não faça isso.**

Como último recurso, você pode tentar empurrar os óculos para a frente no nariz para permitir que mais ar circule e pare o embaçamento. A desvantagem é que isso pode distorcer sua visão.

## Referência


<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/21/mascara-e-oculos-nao-combinam-muito-veja-dicas-para-nao-embacar-as-lentes.htm?cmpid=copiaecola>

### Como colocar a máscara



The infographic is titled "Como colocar a máscara" (How to wear a mask) and is divided into four numbered steps, each with an illustration and a text description. Step 1 shows hands being washed under a faucet. Step 2 shows a person adjusting a mask to cover their nose and mouth. Step 3 shows a person pulling the mask over their ears. Step 4 shows a person avoiding touching the front of the mask, with a red 'X' over the hand.

- 

1. Lave bem as mãos com água e sabão
- 

2. Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca
- 

3. Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras
- 

4. Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano

## Como remover a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão



3. Apenas toque o elástico ou tira que a prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar



2. Evitar tocar a parte da frente da máscara



4. Lave novamente as mãos com água e sabão

## Como lavar a máscara



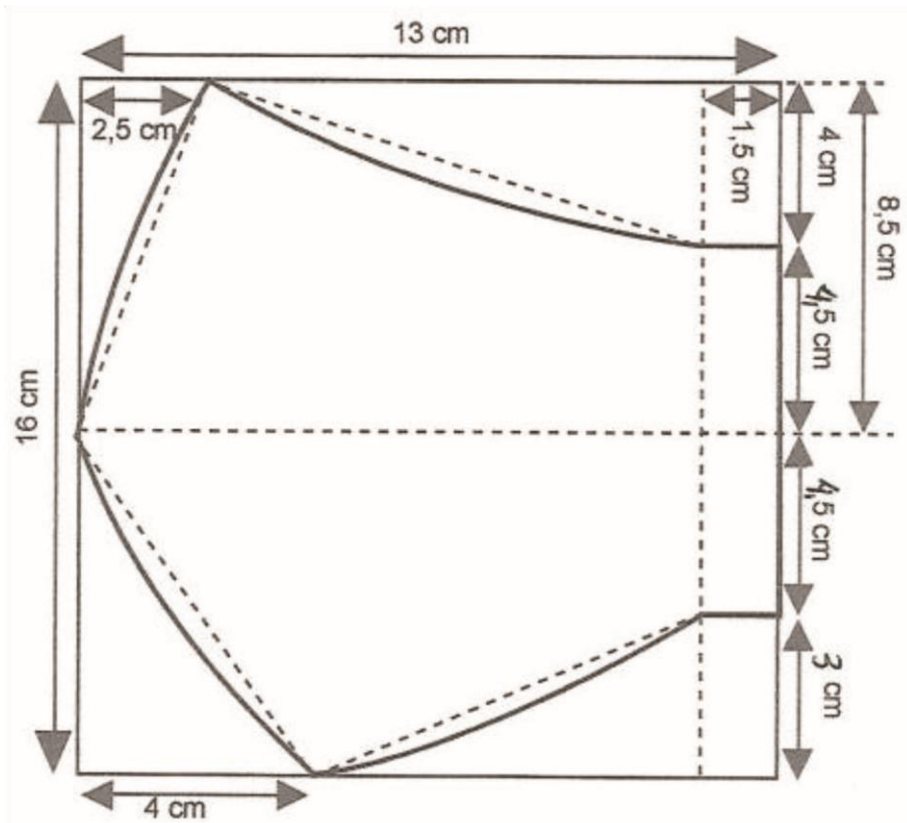
1. As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio indivíduo. Cada membro da família deve ter as suas



2. Lave-as com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos

Fonte: Ministério da Saúde

## Moldes para Máscaras



### Material:

20 cm por 20 cm de tecidos 100% algodão como tricoline, popeline, cambraia, percal...

20 cm por 20 cm de tecidos 100% algodão para forro como tricoline, popeline, cambraia, percal...

34 cm de elástico sendo 17 cm para cada alça. Margem de costura de 1 cm.

### Acabamento lateral (opcional):

duas tiras com 4 cm de largura por 12 cm

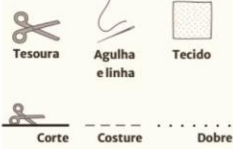
# Como fazer sua máscara de pano **GZH**

Depois que a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde passaram a recomendar o uso do item para reduzir os casos de coronavírus, cresceram a procura e as dúvidas sobre esse tipo de proteção. No entanto, as máscaras de pano não dispensam outros cuidados, especialmente a higiene das mãos e o distanciamento social

TEXTO: JÉSSICA REBECA WEBER DESIGN PASSO A PASSO: BRUNA LORA DESIGN DA PÁGINA: PAOLA GANDOLFO

## PASSO A PASSO

Você vai precisar de:



1 Dobre o pedaço de pano ao meio e costure as pontas do lado avesso, deixando a peça quadrada



2 Inverta o tecido novamente, deixando a estampa para fora



3 Faça duas pregas (dobrinhas) no tecido, para que a máscara se ajuste melhor ao rosto. Costure as tiras nas laterais



4 Puxe as tiras e amarre atrás da cabeça, acima e abaixo das orelhas

Fonte: Artesã Lu Gastal

