

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 011/2021

ATUALIZAÇÃO: 18/04/2023

ASSUNTO: **COVID-19: Utilização de Máscaras**

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Comunidade; Máscaras.

PARA: Todas as pessoas

CONTACTOS: [medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt](mailto:medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt)

SUMÁRIO DA  
ATUALIZAÇÃO

- Fim da obrigatoriedade de utilização da máscara em áreas não clínicas de serviços e estabelecimento de saúde, estruturas residenciais de acolhimento ou serviços de apoio domiciliário para populações vulneráveis, pessoas idosas ou pessoas com deficiência, bem como unidades da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados.
- Utilização de máscara em áreas clínicas mediante decisão do serviço/estabelecimento de saúde e de acordo com tipologia de doentes e procedimentos.
- Utilização recomendada para visitantes e profissionais em situações de proximidade com residentes vulneráveis.

A vacinação contra a COVID-19 reduz o risco de doença grave, hospitalização e morte por COVID-19, protegendo igualmente contra a infeção, mesmo face a novas variantes do SARS-CoV-2 com maior transmissibilidade.

A utilização de máscaras na comunidade é uma medida eficaz na prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 e continua a ser uma importante medida de prevenção da infeção, sobretudo em ambientes e populações com maior risco de infeção.

Portugal, em alinhamento com outros países europeus, tem vindo a proceder à eliminação da generalidade das medidas restritivas de resposta à pandemia por COVID-19.

Considerando a situação epidemiológica atual, importa, em matéria de utilização de máscaras, rever as medidas de saúde pública, tornando-as adequadas e proporcionais ao momento atual, ainda que sujeitas a adaptação em função da evolução epidemiológica e do conhecimento científico.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2.º do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde atualiza a seguinte Orientação:

1. Nos termos da legislação em vigor<sup>1</sup>, a utilização de máscaras na comunidade:
  - a) É **fortemente recomendada nos casos confirmados de COVID-19**, em todas as circunstâncias, sempre que estejam na presença de outras pessoas, até ao 10.º dia após a data do início de sintomas ou do teste positivo;
  - b) Deixa de ser obrigatória nas áreas não clínicas dos estabelecimentos e serviços de saúde e instalações similares. Nas áreas clínicas, a **utilização de máscaras ocorrerá de acordo com a tipologia de doentes e de procedimentos, a decidir em cada estabelecimento ou serviço de saúde** de acordo com as orientações das Unidades Locais do Programa de Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos (UL-PPCIRA), integradas nos estabelecimentos e serviços prestadores de cuidados de saúde.
  - c) Deixa de ser obrigatória nas estruturas residenciais de acolhimento ou serviços de apoio domiciliário para populações vulneráveis, pessoas idosas ou pessoas com deficiência, bem como unidades de cuidados continuados integrados da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, sendo **recomendada para visitantes e profissionais** em situações de proximidade com residentes vulneráveis.
2. Mantém-se a recomendação de uso de máscaras:

Por **pessoas mais vulneráveis**, nomeadamente, pessoas com doenças crónicas ou em situação de imunossupressão, com risco acrescido para COVID-19 grave, quando em situação de risco aumentado de exposição, principalmente se se encontrarem **em ambientes fechados, em aglomerados ou em contexto de surto**, especialmente nos estabelecimentos e serviços de saúde e em estruturas residenciais ou de acolhimento ou serviços de apoio domiciliário para populações vulneráveis, pessoas idosas ou pessoas com deficiência.

---

<sup>1</sup> Decreto-Lei n.º 26-A/2023, de 17 de abril

3. A utilização de **máscara cirúrgica ou FFP2** deve ser adaptada à situação clínica individual, nomeadamente às situações de perturbação do desenvolvimento ou do comportamento, insuficiência respiratória, ou outras patologias, mediante avaliação caso-a-caso pelo médico assistente.

Graça Freitas  
Diretora-Geral da Saúde

## ANEXO – Utilização Correta de Máscaras

COVID-19

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

**1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



**2º**  
VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



**3º**  
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



**4º**  
AJUSTAR AO ROSTO  
Do nariz até abaixo do queixo



**5º**  
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



### DURANTE O USO

**1º**  
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



**2º**  
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



**3º**  
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



### COMO REMOVER

**1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



**2º**  
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



**3º**  
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



**4º**  
LAVAR AS MÃOS



### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS