

COVID-19 – MARÇO DE 2021

Promover o uso de máscara durante a pandemia de COVID-19:

UM GUIA PARA A LEGISLAÇÃO

Contents

RESUMO EXECUTIVO	2
I. INTRODUÇÃO	3
II. EVIDÊNCIA DE QUE O USO DE MÁSCARA REDUZ A TRANSMISSÃO DA COVID-19	4
III. AS MELHORES PRÁTICAS PARA O USO DE MÁSCARA	5
IV. PROMOVER O USO DE MÁSCARA POR MEIO DE POLÍTICAS	8
V. PROMOVER O USO DE MÁSCARA COM ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO	12
VI. PROMOVER O USO DE MÁSCARA POR MEIO DO ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE	16
VII. MEDIR O USO DE MÁSCARA NA COMUNIDADE	17

[ANEXO I: MONITORAR O USO DE MÁSCARA NA PANDEMIA DE COVID-19: RESUMO EXECUTIVO](#)

[ANEXO II: REFERÊNCIA TÉCNICA DE MEDIÇÃO DE ADESÃO AO USO DE MÁSCARA](#)

[ANEXO III: SETE PASSOS PARA ESTABELECEER UM PROGRAMA DE MONITORAMENTO DE US DE MÁSCARA](#)

[ANEXO IV: EXEMPLO DE QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE MÁSCARA](#)

Visite PreventEpidemics.org para mais informações.

Prevent Epidemics é um projeto da Resolve to Save Lives, uma iniciativa da Vital Strategies.

Resumo executivo

O uso de máscaras e coberturas faciais de tecido demonstrou [reduzir a transmissão do SARS-CoV-2](#), o vírus que causa a COVID-19. [Além da lavagem das mãos e da prática do distanciamento físico](#), o uso de máscara é uma das principais medidas que as pessoas podem tomar para diminuir o seu próprio risco de contrair a COVID-19 e diminuir a possibilidade de infectarem outra pessoa.

Promover o uso de máscara é uma das principais intervenções que os governos, comunidades, empresas e outras organizações podem implementar para controlar a COVID-19. O uso da máscara é mais eficaz quando combinado com uma ação abrangente, apropriada para a situação, para deter a COVID-19, incluindo limitar o uso de espaços internos quando apropriado, protegendo os profissionais e as instalações de saúde, testes estratégicos, isolamento rápido, rastreamento de contatos e quarentena de apoio e vacinação contra a COVID-19.

Este documento se baseia em evidências científicas da pandemia da COVID-19 e de pesquisas anteriores de saúde pública sobre a mudança de comportamento, com o objetivo de capacitar os governos a medirem o uso de máscaras em suas jurisdições e promover a adoção generalizada de máscaras na população em geral.¹

Principais achados:

- Há evidências científicas de que o uso generalizado de máscara em contextos não clínicos, como parte de uma estratégia abrangente para prevenir a transmissão de doenças, pode reduzir a disseminação da COVID-19.
- Nem todas as máscaras protegem da mesma forma: algumas máscaras são melhores para proteger as outras pessoas além do usuário, e algumas máscaras são muito menos eficazes do que outras. As máscaras devem ser usadas corretamente para máxima proteção. Tanto a construção quanto o ajuste da máscara influenciam a proteção que a máscara pode oferecer.
- Para ter o máximo de proteção, as máscaras devem ser usadas corretamente e durante todos os casos em que a exposição ao COVID-19 seja possível.
- Os governos devem monitorar a aceitação de máscaras em toda a comunidade, conduzir pesquisas de ciências sociais para compreender os diferentes índices de adesão e avaliar os dados epidemiológicos para determinar se a prática está tendo um impacto variável nas subpopulações.
- As evidências apoiam a eficácia dos mandatos, políticas que moldam as normas e os contextos sociais, a comunicação estratégica e publicidade, além do envolvimento da comunidade, aumentam o acesso às máscaras e providenciam uma modelagem social positiva. Os governos devem integrar esses elementos numa estratégia visando o uso de máscara.
- O uso generalizado de máscaras deve ser promovido como um “novo normal” no futuro próximo, até que a disseminação do vírus seja extremamente baixa ou a vacinação crie imunidade suficiente na população em geral. Enquanto a distribuição da vacina estiver em andamento, as pessoas devem continuar usando máscaras.
- A lavagem das mãos e o distanciamento físico e a redução ou eliminação de situações de alto risco (por exemplo, reuniões internas lotadas sem máscaras) também são essenciais para limitar a disseminação da COVID-19.

Como um documento em construção, será atualizado e corrigido conforme surgirem novas evidências: a versão mais recente está disponível em [PreventEpidemics.org](https://www.PreventEpidemics.org).

¹ Este documento não abrange a promoção e o uso de máscaras em contextos de cuidados de saúde.

I. Introduction

Usar uma máscara é uma das maneiras mais simples de reduzir a disseminação da COVID-19, e persuadir as pessoas e comunidades a adotarem o uso de máscara é uma intervenção central para conter a pandemia. [A Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), o [Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA \(CDC, na sigla em inglês\)](#), os [Centros Africanos de Controle e Prevenção de Doenças \(CDC da África\)](#) e vários outros órgãos governamentais e de saúde pública recomendaram que as pessoas usem máscaras em ambientes públicos enquanto o SARS-CoV-2, o vírus que causa a COVID-19, estiver sendo transmitido na comunidade.

A evolução das recomendações para o uso generalizado de máscara em contextos não clínicos tem causado uma confusão compreensível em algumas comunidades. No início da pandemia, antes da descoberta de evidências de que o uso de máscara pode reduzir a disseminação da COVID-19, alguns países sem histórico da prática resistiam em adotar as recomendações de uso de máscara. Outros países modelaram as suas políticas de máscara em respostas anteriores à pandemia de influenza, recomendando-as apenas para grupos específicos, como mulheres grávidas. Em contraste, onde as populações vivenciaram as epidemias anteriores de SARS ou MERS (duas outras doenças causadas por coronavírus), e em contextos, principalmente na Ásia, onde o uso de máscara é comum para pessoas com até mesmo um pequeno resfriado, as pessoas eram são mais propensas a consistentemente usar máscaras em espaços públicos, mesmo sem mandados.

À medida que a compreensão científica da COVID-19 evoluiu, a importância do uso generalizado de máscaras se tornou clara, em parte devido à dinâmica de transmissão do vírus. As pessoas com COVID-19 promovem mais contágio [no início do curso da doença, inclusive antes do desenvolvimento de sintomas](#), e muitas pessoas infectadas com COVID-19 nunca desenvolvem sintomas. A prevalência de infecção assintomática e de infecção e infecciosidade pré-sintomática tornam o uso de máscaras essencial, mesmo entre pessoas que aparentam estar saudáveis. A promoção do uso de máscara deve fazer parte de um pacote de medidas

que também inclui a lavagem das mãos, o distanciamento físico e as intervenções para reduzir a exposição em ambientes fechados, rastrear pessoas infectadas e seus contatos rapidamente e fornecer serviços de isolamento, de apoio, de quarentena e vacinas contra a COVID-19, quando disponíveis.

Não existe uma estratégia única que garanta a adoção generalizada do uso de máscaras; este guia reúne as evidências, ferramentas e orientações para ajudar os legisladores a desenvolverem uma intervenção abrangente, incluindo as melhores práticas para políticas, recomendações para o uso de mídia para as massas de forma a fazer com que as máscaras sejam uma norma social e transmitir orientações detalhadas sobre como medir o uso de máscara.

A promoção do uso de máscara deve fazer parte de um pacote de medidas que também inclui a lavagem das mãos, o distanciamento físico e as intervenções para reduzir a exposição em ambientes fechados, rastrear pessoas infectadas e seus contatos rapidamente e fornecer serviços de isolamento, de apoio, de quarentena e vacinas contra a COVID-19, quando disponíveis.

II. Evidência de que o uso de máscara reduz a transmissão da COVID-19

O principal modo de transmissão do vírus que causa a COVID-19 é por meio de pequenas gotículas respiratórias que são exaladas quando as pessoas infectadas respiram, tosse, cantam, falam ou espirram. As máscaras podem prevenir a propagação da COVID-19 de duas maneiras: evitando que uma pessoa saudável contraia a doença e evitando que uma pessoa infectada propague a doença. Neste último caso, conhecido como controle de origem, a máscara atua como uma barreira para evitar que as gotículas respiratórias se disseminem para as pessoas ao redor ou para superfícies onde o vírus pode permanecer vivo.

Há [evidência científica robusta de que o uso generalizado de máscaras, incluindo máscaras não cirúrgicas, evita a disseminação da COVID-19](#). A [recomendação das autoridades internacionais de saúde pública](#) de que o uso de máscara em ambientes públicos deve ser parte de uma estratégia abrangente de controle do COVID-19 é baseada em várias linhas de evidência.

Em primeiro lugar, vários estudos mostraram que [máscaras de tecido e cirúrgicas podem filtrar gotículas de vários tamanhos](#). Algumas máscaras de tecido, [especialmente aquelas feitas de materiais com grande quantidade de fios](#), que incluem várias camadas de material, podem filtrar com eficiência até mesmo gotículas muito pequenas.

Em segundo lugar, o fato de que as pessoas podem transmitir o vírus antes que os sintomas se desenvolvam (transmissão pré-sintomática) e que [uma proporção significativa de pessoas infectadas com SARS-CoV-2 pode nunca desenvolver sintomas](#) mas ainda transmitir o vírus (transmissão assintomática), significa que [pessoas sem sintomas podem contribuir de forma significativa para a disseminação da COVID-19](#). Isso fornece uma base teórica forte para o uso generalizado de máscaras na comunidade, pois as máscaras podem prevenir a propagação de gotículas infecciosas (“controle de origem”) daqueles que se sentem bem, mas podem ser infecciosos. Estudos demonstraram que pessoas com COVID-19 que [usam máscaras antes de desenvolver os sintomas têm menos probabilidade de transmitir a doença a outras pessoas em suas residências](#).

Uma terceira linha de evidência para apoiar o uso generalizado da máscara na comunidade é que a máscara pode proteger o usuário da COVID-19. Há [evidências de centros de saúde](#) de que tanto máscaras de procedimentos médicos (também chamadas de máscaras cirúrgicas) e respiradores (como respiradores N95) protegem o usuário de infecções respiratórias virais. Estudos mostram que [máscaras de tecido podem proteger os usuários contra a exposição a gotículas, em alguns casos de forma mais eficiente do que as máscaras cirúrgicas](#).

Por último, [vários estudos sobre a disseminação da COVID-19 em comunidades mostraram que o uso generalizado de máscara pode diminuir a disseminação da doença](#). Uma revisão sistemática que incluiu oito estudos conduzidos na comunidade descobriu que o uso de máscara protege contra infecções respiratórias em ambientes comunitários de alta transmissão. Uma metanálise para saber se as máscaras podem impedir a propagação da COVID-19 mostrou que o uso de máscara [reduz significativamente a disseminação dos coronavírus que causam SARS, MERS e COVID-19](#) tanto dentro como fora de centros de saúde. [A implementação de exigências do uso de máscara foi associada a menor disseminação da COVID-19 em múltiplos ambientes](#).

Na Tailândia, depois que as autoridades de saúde recomendaram o uso comunitário de máscaras de tecido, entre mais de 1.000 pessoas entrevistadas durante as investigações de rastreamento de contato, [aqueles que relataram sempre usar máscara durante exposições de alto risco tiveram um risco 70% menor de contrair COVID-19](#) em comparação com aqueles que não relataram uso consistente de máscara. No USS Theodore Roosevelt, onde um surto de COVID-19 infectou mais de 1.000 pessoas, [o uso autorrelatado de protetores faciais foi associado a um risco 70% menor de contrair a doença](#).

III. As melhores práticas para o uso de máscara

QUASE TODOS DEVEM USAR MÁSCARA SEMPRE QUE ESTIVEREM EM ESPAÇOS PÚBLICOS

Com poucas exceções, todos devem usar máscara quando estiverem em espaços públicos.

O uso de máscara é particularmente importante em ambientes onde há um risco maior de transmissão do vírus. Isso inclui ambientes internos, e particularmente aqueles com qualquer um dos “3 L”:

- lugares fechados/confinados com pouca ventilação
- lugares lotados com muitas pessoas
- lugares de contato próximo onde as pessoas podem ter conversas privadas

O uso de máscara também é essencial em ambientes onde há pessoas que podem ter um maior risco de contrair a COVID-19 grave, [incluindo pessoas de idade avançada ou com certas comorbidades](#).

AS PESSOAS DEVEM USAR MÁSCARAS DE MATERIAL E DESIGN ALTAMENTE EFICAZES, E USÁ-LAS CORRETAMENTE

Para que as máscaras reduzam efetivamente a transmissão do vírus SARS-CoV-2, elas devem ser usadas sempre que houver potencial para infecção. Embora o uso de máscara em ambientes privados muitas vezes não seja obrigatório ou monitorado, é importante que o público reconheça [até que ponto a transmissão domiciliar contribui para a disseminação da COVID-19](#). As autoridades devem recomendar o uso de máscaras nos seguintes contextos por causa do aumento do risco de COVID-19:

- ambientes internos privados envolvendo pessoas de mais de uma residência;
- dentro de uma residência se alguém tiver sintomas que poderiam ser causados pela COVID-19, tiver entrado recentemente em contato com alguém com COVID-19 ou tiver sido diagnosticado com COVID-19.

AS PESSOAS DEVEM USAR MÁSCARAS DE MATERIAL E DESIGN ALTAMENTE EFICAZES, E USÁ-LAS CORRETAMENTE

Nem todas as máscaras são criadas da mesma forma – mas uma máscara imperfeita é melhor do que nenhuma máscara.

Vários estudos compararam a eficácia de diferentes tipos de máscaras na redução da exposição a gotículas ou na redução da disseminação da COVID-19. [Máscaras de tecido produzidas na comunidade podem servir como filtros eficientes](#). Uma [metanálise mostrou que máscaras de tecido, gaze, algodão e papel estavam todas associadas a um risco reduzido de COVID-19 entre usuários saudáveis](#).

[Máscaras feitas de algodão de alta contagem de fios e materiais híbridos](#), bem como aquelas feitas de camadas múltiplas em vez de camadas únicas, provavelmente reduzirão mais a transmissão. Há evidências de que a [eficácia da máscara é reduzida quando ela fica mal ajustada](#) e o ar pode vazar entre a máscara e o rosto sem ser filtrado. No entanto, foi demonstrado que as máscaras caseiras oferecem [maior proteção contra vírus respiratórios do que nenhuma máscara](#), mesmo que o ajuste e a aderência não sejam perfeitos.

Estudos de modelagem têm corroborado isso, demonstrando que mesmo [máscaras que são apenas parcialmente eficazes podem substancialmente reduzir o risco de transmissão](#), especialmente quando são usadas por um número suficiente de pessoas e quando são combinadas com outras medidas sociais e de saúde pública eficazes.

As evidências atualmente disponíveis indicam que a seguinte orientação pode ajudar a garantir a eficácia máxima da máscara:

Material da máscara

- As máscaras de tecido devem ser feitas com algodão de alta qualidade ou um material híbrido (como algodão combinado com uma fibra sintética). Se esses materiais não estiverem disponíveis, é preferível ter um substituto a não ter nenhuma máscara.
- As máscaras de tecido devem ser feitas de várias camadas de material. No entanto, usar uma máscara de camada única é preferível a não ter nenhuma máscara.
- Os materiais que não são eficazes incluem plástico ou outro material não respirável, porque a troca de ar não pode ocorrer por meio desse material e, portanto, deve ocorrer por meio de orifícios na máscara ou fendas nas laterais. Os materiais excessivamente respiráveis, como tecidos de malha, também são menos eficazes.

Estrutura da máscara

- Máscaras com orifícios que permitem que o ar exalado escape sem filtrar não são eficazes, como aquelas com válvulas unidirecionais.
- Máscaras que não ficam bem ajustadas ao rosto também são menos eficazes porque permitem que ar não filtrado entre e saia. Isso inclui bandanas dobradas sobre o nariz e a boca, mas não ajustadas nas laterais, máscaras cirúrgicas com ajuste muito folgado, bem como protetores faciais de plástico usados sem máscara por baixo.

Which Masks Are Best for COVID-19?



Figure I. O que procurar numa máscara

Ajuste da máscara

- A máscara deve cobrir completamente toda a boca, bem como a ponta do nariz, incluindo as narinas. Deve se estender por ambas as bochechas e abaixo do queixo.
- A máscara deve estar ajustada o suficiente em torno das bordas para que o ar não escape sem ser filtrado, mas sim seja forçado a passar através do material da máscara. Um ajuste suficientemente confortável é mais aceitável se a máscara incluir faixas ao redor das orelhas para apertar a máscara, uma peça semirrígida sobre a ponte do nariz para segurar a máscara e elástico sob o queixo para eliminar as aberturas.
- Deve ser possível respirar e falar facilmente ao usar a máscara.

Uso apropriado da máscara

- Lavar bem as mãos com água e sabão ou usar um gel higienizante para as mãos antes de colocar a máscara e antes e depois de removê-la.
- A máscara deve ser trocada se ficar úmida, danificada, visivelmente suja ou for tocada por mãos potencialmente contaminadas.
- A máscara deve ser trocada com regularidade, de preferência diariamente. A máscara pode ser limpa se o material for lavável e ela não será danificada no processo; se a máscara não for lavável, deve ser descartada com cuidado junto ao lixo doméstico habitual.

Apenas alguns grupos de pessoas devem ser isentados do uso de máscara

Pode ser difícil para crianças muito pequenas usarem máscaras. Nos Estados Unidos, os [CDC recomendam que crianças menores de 2 anos não usem máscaras](#). Different public health guidelines include different age cut-offs.

Qualquer pessoa que tenha problemas para remover a máscara sem ajuda não deve usá-la.

Os médicos podem ser solicitados a decidirem se recomendam uma isenção médica para o uso de máscara. As diretrizes para fazer isso são limitadas, mas existem condições que podem impedir o uso da máscara, incluindo deformidades faciais, problemas de saúde mental, deficiências intelectuais.

Usar uma máscara que atenda aos padrões recomendados acima não reduz os níveis de oxigênio, portanto, pessoas com certas doenças pulmonares crônicas não devem evitar automaticamente as máscaras. De fato, [as pessoas com doenças pulmonares que possuem um maior risco de contrair a COVID-19 grave devem ter um cuidado especial para seguirem estritamente as diretrizes de uso de máscara](#).

Na maioria dos casos, uma pessoa com problemas respiratórios que impeçam o uso de máscara deve evitar locais públicos com alto risco de exposição, sempre que possível. Os legisladores devem considerar se há outra acomodação razoável para pessoas com esses problemas médicos, como lhes fornecer serviços adicionais que lhes permitam ficarem protegidos em casa.

IV. Promover o uso de máscara por meio de políticas

Os requisitos de uso de máscaras em toda a comunidade serão mais eficazes se forem claros, consistentes, legalmente corretos e concebidos para incentivar uma ampla adesão. Embora os detalhes de qualquer política devam ser ajustados para cada localidade, algumas características gerais se aplicam.

AS REGRAS PARA O USO DE MÁSCARA DEVEM SER CLARAS E ABRANGENTES

As regras devem indicar claramente quem deve usar máscara, quais tipos de máscara são permitidos, onde², quando e como devem ser usadas. Independentemente das regras em uma localidade ou ambiente privado, o uso de máscara reduz o risco de disseminação da COVID-19, o que deve ser comunicado ao público.

Os mandatos devem definir os tipos de máscaras permitidas ou proibidas, buscando um equilíbrio entre precisão e flexibilidade. Requisitos excessivamente rígidos podem criar problemas de fornecimento ou dificultar a adesão, enquanto que regras excessivamente permissivas podem encorajar máscaras que fornecem pouca ou nenhuma proteção. Eles devem especificar que a máscara cubra o nariz e a boca o tempo todo. E se máscaras cirúrgicas ou outras máscaras especiais, como máscaras N95, estiverem em falta, os legisladores podem restringi-las aos profissionais de saúde, exigindo que o público em geral use outros tipos de coberturas.

Os mandatos geralmente devem ser aplicados a locais fechados acessíveis ao público em geral ou usados coletivamente, incluindo locais de trabalho³ e transporte público.⁴ Casas particulares geralmente não são consideradas locais públicos, mas se visitantes de fora da casa estiverem presentes, o distanciamento físico deve ser mantida e máscaras também devem ser usadas.^{5,3} Mandatos também podem se aplicar a lugares ao ar livre com muito tráfego, onde é difícil manter uma distância física consistente.

As localidades podem impor regras modificadas de uso de máscara em atividades nas quais o uso de máscara é difícil ou impossível.⁶ As atividades só devem ser isentas se os requisitos de distanciamento físico mínimo puderem ser mantidos ou se pessoas próximas estiverem usando máscaras. (Por exemplo, um paciente odontológico pode remover temporariamente a máscara durante um procedimento, mas o dentista deve continuar usando máscara.)

2 A Convenção para o Controle do Tabaco oferece um paralelo útil na criação de espaços livres de fumo. A FCTC exige que as Partes proíbam o fumo em locais de trabalho fechados, transporte público, locais públicos fechados e, conforme apropriado, outros locais públicos. As diretrizes da FCTC fornecem definições sugeridas para cada termo.

3 Os mandatos devem definir locais de trabalho como qualquer local usado pelas pessoas durante o trabalho, incluindo não apenas os locais em que o trabalho é executado, mas também todos os locais anexos ou associados comumente usados pelos trabalhadores, incluindo corredores, elevadores, escadas, saguões, instalações compartilhadas, refeitórios, banheiros, salões e dependências como galpões. Os veículos usados para a realização de trabalhos são locais de trabalhos, e devem ser especificamente identificados como tais.

4 Transporte público deve ser definido de forma a incluir qualquer veículo usado para o transporte de pessoas, geralmente em troca de retorno financeiro, incluindo táxis. Algumas localidades podem optar por estender a exigência do uso de máscara a qualquer veículo que transporte pessoas de mais de uma residência.

5 Por exemplo, a Califórnia exige máscaras em “áreas de alto risco”, incluindo qualquer cômodo ou área fechada onde outras pessoas (exceto membros da mesma residência) estejam presentes e não possam se distanciar fisicamente. As localidades podem desejar estender esta exigência a locais privados sempre que trabalhadores domésticos, como babás ou trabalhadores de manutenção, estiverem presentes.

6 Algumas tradições culturais ou religiosas podem ser difíceis de realizar usando máscaras. Os legisladores devem trabalhar com os líderes comunitários para desenvolver técnicas culturalmente aceitáveis que reduzam a disseminação viral.

Para algumas atividades que requerem esforço extremo ou expiração, outras exigências de distanciamento devem ser consideradas.

Isenções de atividades para um mandato podem incluir:

- Comer ou beber;
- Praticar esportes ou fazer exercício físico;
- Praticar ou tocar um instrumento musical;
- Atividades que envolvam molhar o rosto, como nadar ou tomar banho;
- No caso de uma pessoa ser solicitada a comprovar a sua identidade para fins legais;
- Comunicar-se com um indivíduo com deficiência auditiva;
- Submeter-se a um exame odontológico ou médico ou tratamento que não pode ser realizado através de uma máscara.

Evidência nos estados dos EUA: os mandatos para o uso de máscara funcionam

Experimentos naturais na [Carolina do Sul](#) e [Kansas](#) fornecem evidências de que os locais com mandatos para o uso de máscaras apresentam reduções adicionais na COVID-19. Em ambos os estados, diferentes condados e cidades adotaram abordagens diferentes. Na Carolina do Sul, **as localidades com mandatos de máscara tiveram uma redução 46,3% maior no número total de casos da COVID-19** em comparação com as localidades sem mandato. No Kansas, **15 condados que adotaram mandatos de máscara tiveram uma redução maior de casos do** que 90 condados que não o fizeram

MANDATOS DE MÁSCARA DEVEM SER EMITIDOS PELA AUTORIDADE GOVERNAMENTAL MAIS ADEQUADA

Os legisladores devem considerar qual órgão governamental é o mais adequado para emitir um mandato para o uso de máscara. Um órgão executivo, como um ministério da saúde, ou um líder como um governador, prefeito ou executivo de distrito, pode ou não ter uma autoridade clara para emitir tais regras. Caso contrário, o legislador pode precisar autorizar tais regras ou criar as regras por meio de leis.

Diversos órgãos – ou governos nacionais, regionais e municipais – podem ter uma autoridade sobreposta para emitir regras. Sem coordenação, isso pode levar a uma mistura de decisões conflitantes ou confusas de regulamentos. Os legisladores devem se esforçar para equilibrarem a consistência com a variação local, especialmente porque diferentes áreas podem enfrentar riscos drasticamente diferentes.

Em geral, os legisladores devem se esforçar para definir os padrões mínimos para que funcionem em toda a comunidade, mas permitir que as jurisdições locais imponham regras mais rígidas. As empresas privadas ou proprietários de imóveis também devem ter permissão para impor regras mais rigorosas aos seus funcionários e às pessoas em suas propriedades.

É problemático quando uma entidade geográfica maior se antecipa a requisitos locais mais protetores (por exemplo, quando um estado proíbe as cidades de exigirem máscaras) e pode prejudicar a capacidade das comunidades de se protegerem.

Os legisladores também devem perceber a percepção do público quanto ao órgão emissor. O público deve ver as regras como baseadas em evidências, e não em razões políticas. A escolha do órgão que emitirá as regras pode afetar a percepção do público quanto a ela e a sua adesão

Estudo de caso: política de uso de máscara em Minnesota

Em 25 de julho de 2020, o governador de Minnesota, Tim Walz, implementou [Medida Provisória de Emergencial 20-81](#) exigindo que seus habitantes usem uma cobertura facial em certos ambientes para evitar a propagação da COVID-19. Esta política de melhores práticas aborda cada um dos problemas discutidos aqui.

- **Quem:** Todos são obrigados a usar máscara, com exceções limitadas para crianças menores de dois anos ou pessoas com certas condições médicas.
- **O quê:** Uma grande variedade de máscaras é permitida, incluindo papel ou descartáveis, máscaras de pano, polainas para o pescoço, lenços, bandanas ou coberturas religiosas para o rosto. Coberturas incorporam uma válvula ou têm aberturas visíveis no design ou tecido (por exemplo, malha) não são permitidas.
- **Onde:** Máscaras são exigidas em todos os espaços públicos internos e empresas internas. Os trabalhadores são obrigados a usar máscaras ao ar livre quando o distanciamento não pode ser mantido. Regras especiais se aplicam a escolas e outros ambientes.
- **Quando:** Isenções temporárias para o uso de máscara são permitidas se as pessoas estiverem ativamente envolvidas em atividades nas quais o uso da máscara seria impraticável, como comer, beber, fazer exercícios⁷, tomar banho, nadar ou fazer um exame médico.
- **Como:** A cobertura deve abranger a boca e o nariz completamente, não deve ser excessivamente apertada ou restritiva e deve ser confortável de usar.
- **Outros:**
 - Localidades e empresas estão expressamente autorizadas a promulgar outras medidas de proteção.
 - Os violadores dos requisitos da máscara podem receber uma menção de contravenção irrisória e multa de até \$100.
 - As empresas são responsáveis por garantir que os funcionários e clientes usem máscaras e devem colocar sinalização clara em locais visíveis para todos. O não cumprimento pode resultar na suspensão ou rescisão da licença, multas de até \$25.000 ou processos criminais para os proprietários das empresas.

O estado de Minnesota publicou um [conjunto de perguntas frequente](#) explicando o mandato do uso de máscara e disponibilizando-o em vários idiomas locais, incluindo inglês, espanhol, somali e hmong.

SANÇÕES RESTRITAS PARA A NÃO CONFORMIDADE

O ideal é que as comunidades adotem amplamente os requisitos de uso de máscara sem a necessidade de sanções. A promoção de normas sociais para o uso generalizado de máscaras (por meio de comunicação estratégica e estratégias de envolvimento da comunidade descritas abaixo) provavelmente será mais eficaz do que a fiscalização. Em algumas áreas, os legisladores ainda podem optar por implementar sanções para a não conformidade.

Antes de implementarem sanções, os legisladores devem garantir que comunicaram claramente as regras, que as pessoas têm acesso a máscaras e que os líderes estão modelando um bom comportamento. Se essas condições forem atendidas e as sanções ainda forem consideradas necessárias, devem ser

7 Minnesota estendeu o mandato da máscara para todas as academias ou centros de fitness - incluindo durante a prática dos exercícios (Ordem Executiva 20-103 de 18 de dezembro de 2020).

proporcionais ao mau comportamento. Em casos raros em que outros esforços não consigam corrigir violadores repetidos ou flagrantes, os legisladores podem aplicar sanções graduais que se tornam cada vez mais severas, desde que a punição permaneça proporcional à infração. Por exemplo, uma advertência para a primeira infração, uma multa nominal para a segunda infração e multas mais severas para outras infrações.

Para a maioria das pessoas, a ameaça de sanções pode ser suficiente para incentivar a adesão, e os governos podem considerar a divulgação das sanções na mídia para gerar conscientização.

A aplicação da lei deve ter cuidado em garantir que as sanções sejam aplicadas de forma consistente para toda a população e evitar almejar grupos específicos. Os esforços de fiscalização podem ser um tiro no pé se a lei for percebida como uma ferramenta de discriminação ou assédio contra certas populações, ou se esses esforços aumentarem as situações onde pode ocorrer violência.

ENVOLVER AS EMPRESAS NA PROMOÇÃO DO USO DE MÁSCARA

Os legisladores podem estender o alcance dos mandatos de máscara, impondo responsabilidades especiais às empresas. Os governos podem condicionar a reabertura de empresas à adoção de novas regras, incluindo o distanciamento físico, lavagem das mãos e uso de máscaras.

O varejo e outras empresas costumam ter um relacionamento face a face com seus funcionários e clientes, o que pode ser uma forma poderosa para disseminar mensagens de saúde pública. Os requisitos para as empresas devem estabelecer e reforçar as normas da comunidade e melhorar a conformidade com as exigências do uso de máscaras. As localidades devem ajudar as empresas a ter sucesso nessa função, fornecendo recursos educacionais, sinalização gratuita ou outros incentivos.

As empresas devem ser obrigadas a afixar de forma proeminente pôsteres informando todos os clientes e funcionários para usarem máscara a todos os momentos nas instalações, e devem instruir os funcionários a informar os clientes sobre as regras e fornecer máscaras, se disponíveis. Se os clientes se recusarem a cumprir, a equipe deve se recusar a atendê-los, pedir a eles que deixem as instalações e, se necessário, contatar as autoridades.

Os funcionários devem ser obrigados a usar máscara como condição de emprego, e os empregadores devem suspender ou demitir os funcionários que se recusarem a fazê-lo sem justa causa.⁸

Na maioria dos casos, os governos devem evitar punir empresas que não cumpram perfeitamente com os mandatos de máscaras. Em casos raros, as sanções podem ser apropriadas, como para empresas que incentivam clientes ou funcionários a desrespeitar os regulamentos locais. Nesses casos, as penalidades devem ser rigorosas o suficiente para impedir violações adicionais e podem incluir sanções não monetárias, como suspensão ou revogação da licença.

8 Funcionários com deficiência ou outras preocupações podem solicitar a isenção de mandatos de máscara. Os empregadores devem entender sob quais condições eles podem ser obrigados a fornecer acomodação razoável a esses funcionários de acordo com a lei. Conforme mencionado anteriormente, se um funcionário não puder usar máscara porque tem problemas respiratórios graves, o funcionário ficará especialmente vulnerável à COVID-19 e deve limitar a exposição.

V. Promover o uso de máscara com estratégias de comunicação

Além das políticas que promovem o uso de máscaras, os governos devem desenvolver abordagens de comunicação para apoiar o uso generalizado de máscaras como o “novo normal” para o futuro previsível.

Os dados de pesquisas de opinião pública sugerem que há vários motivos pelos quais as pessoas podem não usar máscaras (consulte a Figura 2) e que, muitas vezes, as pessoas que não seguem as normas ou regulamentos de uso de máscaras podem enfrentar múltiplas barreiras sobrepostas para o uso.

Campanhas de comunicação estratégica podem ser usadas para mudar conhecimentos, atitudes e práticas e influenciar as normas sociais percebidas sobre o uso de máscaras, abordando algumas dessas barreiras. É importante realizar análises de barreira periodicamente para entender por que as pessoas não usam máscaras. Isso pode ajudar a direcionar mensagens e identificar fontes confiáveis de informação para o público

Figure 2: Por que as pessoas não usam máscaras?



Transitar das intenções para os hábitos

Frequentemente, as pessoas que desejam usar novos comportamentos, como usar máscara, são inibidas por pequenas barreiras, como esquecer uma máscara ou inconveniências momentâneas (“é difícil respirar enquanto estou correndo”).

Campanhas que apoiam a formação de novos hábitos – como deixar uma máscara na porta da frente ou no carro – podem ajudar a preencher a lacuna entre as intenções e a ação.

OS GOVERNOS DEVEM TESTAR MENSAGENS, CANAIS E MENSAGEIROS EFICAZES

Idealmente, as mensagens devem ser emitidas por pesquisas de comunicação conduzidas com grupos de foco ou por pesquisas para garantir que os pontos-chave sejam compreendidos e percebidos como confiáveis, relevantes, culturalmente apropriados e eficazes. As mensagens escolhidas serão mais eficazes se envolverem e atenderem às necessidades de seus públicos-alvo e se essas mensagens forem transmitidas por porta-vozes de confiança, incluindo os líderes comunitários. Os governos devem considerar a pesquisa de comunicação e dados epidemiológicos oportunos juntos para identificarem os públicos mais importantes: aqueles com maior risco e para os quais as mudanças de comportamento podem ter o maior impacto. Também é importante estar preparado com contramensagens para lidar com qualquer desinformação, que pode se espalhar rapidamente dentro das comunidades, especialmente online.

OS GOVERNOS DEVEM REFORÇAR AS MENSAGENS COMO PARTE DE UMA IMPORTANTE ESTRATÉGIA DE SAÚDE PÚBLICA

A maioria das audiências precisa de exposição repetida às mensagens para desencadear mudanças de comportamento sustentadas, então as autoridades de saúde pública devem se esforçar para entregar mensagens eficazes por meio de fontes confiáveis que são repetidas ao longo do tempo e em diferentes canais de mídia e atividades. As mensagens devem ser tão simples quanto possível, consistentes e reforçadas em diferentes canais, incluindo na mídia local, nas propriedades digitais do governo, como sites ou páginas de rede social, e publicidade paga e marketing na TV, rádio, mídia impressa, nos espaços exteriores, redes sociais ou digitais. Certifique-se de que as mensagens sejam acessíveis a todas as comunidades, traduzindo para os idiomas locais e tornando as mensagens altamente visuais para comunidades com baixos índices de alfabetização.

Essas comunicações devem ser transmitidas em coordenação com mensagens adicionais que promovam evitar ambientes de alto risco, como multidões, espaços internos com pouca ventilação e ambientes de contato próximo, como reuniões. A Vital Strategies e Resolve to Save Lives promovem essas etapas usando a mnemônica dos “3 M”:



As mensagens dos “3 M” fornecem uma excelente campanha “guarda-chuva” para todos os públicos que deve ser complementada com uma comunicação estratégica mais direcionada focada em públicos menores, como populações negras e latinas em risco, populações com baixas taxas de uso de máscaras ou pessoas vivendo em regiões ou demografias de alto risco. Essas campanhas segmentadas podem usar mensageiros da comunidade que atraem subpopulações, usar aquisições de mídia direcionadas para veicular mensagens culturalmente apropriadas para públicos-chave ou fornecer canais de mídia direcionados geograficamente, como outdoors ou anúncios digitais. As mensagens também podem ser espalhadas por meio de arte popular, como murais em espaços públicos ou canções executadas por artistas populares.

OS LÍDERES DEVEM ESTABELECEM NORMAS POSITIVAS POR MEIO DA MÍDIA

As pessoas são fortemente influenciadas pelo que entendem como os valores de sua comunidade. Os governos devem usar a mídia de notícias e mídias sociais para promover o uso de máscaras como uma norma social; algumas estratégias incluem a liberação de dados de pesquisas que demonstram a aprovação generalizada da comunidade para máscaras, o compartilhamento de dados de monitoramento de adesão generalizada e o incentivo a notícias sobre tendências positivas no uso de máscaras, já que um número maior de membros da comunidade não usa máscaras. Os resultados de uma pesquisa de autorrelato em grande escala administrada nos EUA sugerem que a porcentagem de pessoas que relataram usar máscara em público a maior parte ou todo o tempo aumentou entre outubro de 2020 e fevereiro de 2021. Aqueles que desafiam os requisitos de uso de máscara podem receber atenção desproporcional da mídia em relação ao seu número; as autoridades de saúde pública devem evitar chamar a atenção para eles.

Aqueles que desafiam os requisitos de uso de máscara podem receber atenção desproporcional da mídia em relação ao seu número; as autoridades de saúde pública devem evitar chamar a atenção para eles. Em junho de 2020, enquanto dois terços dos americanos relataram usar máscaras o tempo todo ou a maior parte do tempo, a sua percepção era de que menos da metade dos americanos o faziam.

Funcionários do governo e autoridades de saúde devem usar máscaras em público para modelar o comportamento, inclusive em coletivas de imprensa quando não estão falando, e devem compartilhar fotos de si mesmos usando máscaras em suas publicações nas redes sociais. A mídia governamental também deve exemplificar esse “novo normal”, retratando pessoas usando máscaras e praticando o distanciamento físico em anúncios impressos e em vídeo

A COMUNICAÇÃO DEVE APELAR ÀS EMOÇÕES E AOS VALORES

Para muitas campanhas de mudança de comportamento, imagens gráficas que transmitem emocionalmente os danos à saúde por não tomar medidas de proteção são eficazes.

Os grupos de foco da Vital Strategies para a campanha “Be The One” (Ser o Tal), transmitindo que a adoção de comportamentos protetores provavelmente protegerá os vizinhos e a comunidade foi motivador, especialmente para o público negro e latino. Da mesma forma, os vídeos de promoção de uso de máscara [#MaskUp campaign](#) usam esta mensagem-chave: “O que quer que sua máscara diga sobre você, ela diz que você se preocupa com os outros”.

[Durante a Semana da Máscara na África](#), um esforço de divulgação multiorganizacional, líderes e comunidades em toda a África se uniram na mídia social e tradicional para promover o uso de máscaras. A campanha [atingiu 229 milhões de pessoas e resultou em um aumento de 18% na atividade de postagem social relacionada ao uso de máscara](#).

Outra estratégia pode ser promover máscaras de forma alinhada com a identidade de públicos segmentados. Nos Estados Unidos, [uma pesquisa recente concluiu que a identidade partidária \(como republicana e democrata\) é o determinante mais forte para o comportamento de saúde pública durante a COVID-19](#).

Para algumas pessoas, usar máscara é um ato partidário, com os republicanos menos propensos a usar máscara e os democratas mais propensos a fazê-lo. As mensagens que destacam o apoio bipartidário ao uso de máscaras e adesão crescente podem atrair alguns segmentos da população.

A pesquisa formativa que examina conhecimentos, atitudes e comportamentos pode incluir a pesquisa qualitativa exploratória, na forma de entrevistas abrangentes ou grupos de foco, ou pesquisas representativas, conduzidas por telefone ou internet. Para um questionário de pesquisa de amostra, consulte: [Anexo I: Exemplo de questionário sobre o uso de máscara](#)

Estudo de Caso: “Be The One”

Em julho de 2020, a Vital Strategies conduziu uma pesquisa de grupo com foco nas audiências negras e latinas e em líderes comunitários para identificar quais temas de campanha e mensagens tinham maior probabilidade de promover a participação no rastreamento de contatos. Os resultados demonstraram que entre esses públicos, desproporcionalmente afetados pela COVID-19 e provavelmente menos confiantes nas autoridades governamentais, as mensagens de melhor desempenho apelaram para o benefício do rastreamento de contatos para a comunidade. O público foi motivado a “ser o tal”, cujas ações ajudaram a proteger sua família, amigos e colegas.

VI. Promover o uso de máscara por meio do envolvimento da comunidade

As comunidades foram afetadas pela pandemia da COVID-19 de diferentes maneiras. As estratégias de envolvimento da comunidade procuram envolver os líderes e membros da comunidade na resposta de saúde pública e fornecer suporte específico, levando em conta seu contexto, e culturalmente apropriado para superar as barreiras e promover as informações e os comportamentos positivos. Essas estratégias são importantes durante qualquer intervenção de saúde pública e são extremamente importantes durante uma pandemia.

ENVOLVER E CAPACITAR OS LÍDERES DA COMUNIDADE

Durante a epidemia do Ebola de 2014 na África Ocidental, a desconfiança do governo e das autoridades de saúde pública em muitos países levou algumas comunidades a renunciarem os comportamentos de proteção, como práticas alternativas de sepultamento. Envolver e capacitar os líderes religiosos foi considerada uma das estratégias essenciais para controlar o surto.

Durante a pandemia da COVID-19, os governos devem envolver os líderes das minorias étnicas e religiosas, com ênfase nas comunidades que correm maior risco. Por exemplo, nos Estados Unidos, os negros e latinos têm duas vezes mais chances de morrer por COVID-19. O envolvimento dos líderes da comunidade pode fornecer percepções poderosas sobre os tipos de envolvimento da comunidade que aumentam o uso de máscara, e eles podem ser mensageiros importantes e confiáveis para promover o uso de máscara. Isso pode incluir medidas como pedir aos líderes que entrem em contato por meio da mídia comunitária, como grupos de WhatsApp ou Facebook.

USAR AS ATIVIDADES A NÍVEL COMUNITÁRIO PARA AUMENTAR O ACESSO ÀS MÁSCARAS

Existem evidências da eficácia das campanhas de promoção da saúde que combinam a comunicação estratégica com produtos de baixo ou zero custo (por exemplo, preservativos). Fornecer máscaras para comunidades com poucos recursos e baixa adesão, juntamente com mensagens de promoção da saúde, pode ajudar a aumentar o uso de máscaras. Isso pode incluir ensinar aos membros da comunidade como fazer máscaras com materiais disponíveis.

VII. Medir o uso de máscara na comunidade

As localidades podem monitorar e medir a taxa de uso de máscaras em toda a comunidade por vários motivos. Dados agregados sobre a adesão ao uso de máscara podem informar os governos, as comunidades e outras organizações sobre o quão bem eles estão promovendo o uso adequado da máscara e ajudá-los a implementar e avaliar as estratégias para aumentar a proporção de pessoas que usam as máscaras corretamente. O monitoramento do uso de máscara também pode identificar locais para mensagens direcionadas e uma intervenção adequada.

Por exemplo, se os dados mostrarem que a maioria das pessoas usa máscaras em ambientes públicos, isso indica que o uso de máscaras está se tornando uma norma social e divulgar isso pode melhorar ainda mais a adesão. Se dados mostrarem que o uso de máscara é incomum, isso pode desencadear atividades de envolvimento e educação da comunidade para melhorar a adesão ou políticas para impedir a não adesão, juntamente com avaliações para refinar as intervenções.

MÉTODOS PARA MONITORAR O USO DE MÁSCARA

Primeiro, os governos devem decidir o que medirão: o uso geral da máscara, o uso correto da máscara, as características demográficas dos usuários de máscara ou os motivos para usar ou não a máscara. As autoridades devem escolher medidas que sejam guiadas por seus objetivos gerais e apenas coletar informações que fomentarão a tomada de decisões. Os dados coletados sobre o uso de máscara devem ser usados para fomentar a tomada de decisões de saúde pública e melhorar os resultados, em vez de exercer medidas punitivas.

Em segundo lugar, os governos devem decidir como medir o uso de máscara, seja por meio de observação direta por observadores treinados, ou por outros métodos, como pesquisas autorrelatadas ou a análise das imagens de câmeras ou outras tecnologias.

[A observação direta presencial é atualmente considerada como o padrão de excelência para a coleta de dados](#) quando o cumprimento das medidas de prevenção e controle de infecção é monitorado entre os profissionais de saúde. A observação direta do comportamento de uso da máscara por observadores treinados pode fornecer estimativas confiáveis a adesão ao uso da máscara pela população, bem como facilitar a medição da seleção do tipo de máscara e se as máscaras são usadas corretamente. Os observadores devem ser treinados para reconhecer consistentemente o que constitui um espaço público fechado, o que constitui uma máscara e o que constitui o uso apropriado da máscara; eles devem usar um instrumento padronizado para coletar e documentar dados que podem ser comparados entre diferentes locais e ao longo do tempo.

Se observações diretas forem realizadas, os locais onde o uso da máscara pode ser mais importante devem ser priorizados. Deve-se dar atenção aos “3 L” (lugares fechados/confinados com pouca ventilação; lugares lotados com muitas pessoas; lugares de contato próximo onde as pessoas podem ter conversas privadas) na seleção de locais para uso de máscara. Alguns exemplos de locais incluem lojas fechadas, transporte público, locais de importância cultural ou religiosa, onde a aglomeração pode ser provável, mercados e escritórios do governo. Deve-se ter cuidado ao selecionar locais acessíveis para, e frequentados por, diversos segmentos da sociedade. Além disso, locais numa diversidade de bairros devem ser selecionados, pois isso pode esclarecer os padrões de uso de máscara e permitir mensagens direcionadas.

Os observadores devem registrar os dados usando técnicas padronizadas que reduzem o potencial de erro humano e facilitam a rápida coleta e análise de dados. Ferramentas úteis incluem aplicativos para smartphones, pranchetas ou contadores de pontos. É preferível que as observações sejam feitas

secretamente, a fim de evitar o efeito Hawthorne (em que o comportamento da pessoa muda pelo fato dela saber estar sendo observada), portanto, deve ser usada uma ferramenta discreta de coleta de dados.

Analisar vídeo ao vivo ou gravado é um método alternativo para medir o uso correto da máscara. Até mesmo filmagens rudimentares, como as gravadas por câmeras de segurança nas entradas das lojas ou em alguns espaços públicos, podem ser usadas. Os observadores humanos podem revisar as filmagens para determinar a porcentagem de pessoas que têm máscaras e a porcentagem que as usam corretamente. Os vídeos podem ser particularmente úteis em pontos de observação onde é difícil coletar dados com precisão em tempo real, ou onde a presença de um observador pode afetar o comportamento de uso da máscara.

Um segundo método para coletar dados é administrar pesquisas nas quais as pessoas relatam o uso de máscaras. As pesquisas podem fornecer a oportunidade de coletar dados adicionais (tipo de máscara, informações demográficas como idade, gênero, raça/etnia), bem como informações sobre crenças e atitudes em relação ao uso da máscara. Se feito com uma metodologia e rigor estatisticamente sólidos, os dados de pesquisa autorrelatados podem adicionar informações granulares valiosas aos dados de observação. As pesquisas de autorrelato podem ser administradas pessoalmente, por telefone ou pela internet. Uma vantagem potencial das pesquisas de autorrelato é a relativa facilidade e baixo custo de administração em comparação com a observação direta.

Se os recursos humanos ou financeiros para conduzir um estudo independente de uso de máscara não estiverem disponíveis, os dados disponíveis publicamente de [pesquisas de autorrelato de uso de máscara em grande escalas](#) podem ser usados para gerar estimativas em tempo real, robustas e seriais do comportamento de uso de máscara. Os dados dessas pesquisas em grande escala podem até oferecer vantagens sobre os dados de estudos menores ou de estudos com desenhos alternativos. Contudo, [se esses dados forem usados, o conhecimento das limitações potenciais é importante](#) e, quando possível, os dados autorrelatados devem ser validados por meio da comparação com os dados de observação.

[Algumas empresas privadas](#) e [governos](#) desenvolveram e empregaram tecnologias mais avançadas para monitorar o uso da máscara, avaliando automaticamente a adesão ao uso da máscara por meio do aprendizado de máquina. Devido à falta de dados sobre seu desempenho, bem como questões de privacidade e legais, não é possível endossar nenhuma plataforma de tecnologia específica no momento

Para mais informações, consulte o [Anexo II: Referência técnica de medição de adesão ao uso de máscara](#) e [Anexo III: Sete passos para estabelecer um programa de monitoramento de uso de máscara](#).