

O Uso de Máscaras Faciais é Recomendado Durante a Prática de Exercícios Físicos?

Dr. João Felipe Franca

Coordenador de divulgação do DERCAD/RJ

Médico do exercício e do esporte e diretor da CLINIMEX

– Clínica de Medicina do Exercício.

De acordo com as evidências atuais, o novo coronavírus Sars-CoV-2, agente causal da doença COVID-19, é transmitido principalmente através de gotículas respiratórias e mucosas. Quando duas pessoas estão em contato próximo (dentro de 1 metro), as gotículas respiratórias, potencialmente infectadas e geradas pela tosse, pelo espirro ou pela fala e a respiração, podem inocular portais de entrada como a boca, o nariz ou a conjuntiva dos olhos.¹⁻⁶ A transmissão também pode ocorrer através de vírus vivo ainda em superfícies no ambiente imediatamente ao redor da pessoa infectada. Portanto, a transmissão do vírus Sars-CoV-2 pode ocorrer diretamente pelo contato com as pessoas infectadas, ou indiretamente pelo contato imediato com superfícies ou objetos usados pela pessoa infectada (por exemplo, estetoscópio ou termômetro).

O uso de máscaras faz parte de um conjunto abrangente de medidas de prevenção e controle, com a finalidade de limitar a propagação de certas doenças virais respiratórias, como incluindo a COVID-19, na medida em que evita que partículas infecciosas sejam expelidas ao ambiente. As máscaras podem ser usadas tanto por pessoas sem a doença, para proteção quando em contato com um indivíduo infectado, quanto por pessoas infectadas, para impedir a transmissão subsequente. O uso de máscara facial pela pessoa infectada, sintomática ou assintomática, diminui a eliminação do vírus para

o ambiente, reduzindo a sua transmissibilidade.⁷ Já o uso por pessoas não infectadas mitiga o risco de infecção por causa da barreira física em tocar a face e, portanto, as mucosas, com as mãos potencialmente infectadas.

A Organização Mundial de Saúde recentemente fez uma publicação contraindicando o uso de máscara durante a prática de exercícios físicos. Apesar disso, é pertinente atentar para alguns pontos que sugerem que o uso de máscaras faciais durante a prática de exercícios pode trazer mais benefícios do que riscos à saúde, especialmente em locais em que há alta taxa de transmissão comunitária e onde o distanciamento social não é respeitado ou possível. Alguns aspectos a considerar:

- A prática de exercícios físicos aumenta a temperatura corporal e, conseqüentemente, a temperatura do ar expirado.
- O volume de ar expirado pode aumentar em até 15 vezes dependendo da intensidade do exercício físico ou esporte realizado.
- O uso da máscara nestas condições (maior volume e temperatura do ar expirado) piora a troca de calor com o ambiente, podendo aumentar o desconforto durante a prática do exercício ou esporte. Adicionalmente, a máscara pode ficar molhada e levar à resistência inspiratória ainda maior, além ser um meio propício à proliferação



de micro-organismos como fungos e bactérias no tecido. Essas consequências são piores quanto mais quente e úmida for a condição climática do ambiente.

- O uso de máscaras faciais cria graus variados de resistência para o ar que entra nos pulmões, dependendo do tipo de tecido.
- As máscaras simples de pano e as máscaras cirúrgicas exercem a função de proteger as outras pessoas do alcance das gotículas de aerossol expelidas por quem as usa. Estas máscaras não têm capacidade de filtração para micropartículas ou micro-organismos como vírus, e, portanto, não protegem o usuário de ser infectado pelo novo coronavírus.
- Alguns tipos de máscaras mais vedadas na face e com trama de tecido mais fechada e com proteção contra vírus, como as de uso por equipes médicas, não favorecem a perda de calor do trato respiratório induzindo a maior estresse térmico e percepção de desconforto.⁸ No entanto, na literatura científica atual, não há evidências robustas de deficiência de trocas gasosas com o uso de máscaras deste tipo.
- O uso de máscara facial pode estimular ainda mais o seu manuseio na face para ajustá-la, fazendo com que o toque da mão na face seja ainda mais frequente do que se o indivíduo não estivesse usando a máscara. Além disso, a sua colocação e retirada devem ser bem cuidadosas

para evitar a autocontaminação. Sendo assim, o constante reposicionamento da máscara com as mãos durante a atividade física poderia invalidar medidas higiênicas de proteção. Em relação à proteção contra o efeito aerossol de transmissão viral, a eficácia e eficiência da máscara mal posicionada na face são baixíssimas, o que invariavelmente ocorre na prática esportiva.

A partir destas informações e considerando que o uso de máscaras faciais durante a prática de exercícios pode trazer mais benefícios do que riscos à saúde, seguem algumas orientações sobre o gerenciamento da máscara facial, seja do tipo simples de pano, cirúrgica ou as de tecnologias mais avançadas, como as de uso pela equipe médica:

- Para qualquer tipo de máscara, o uso e descarte apropriados são essenciais para garantir que sejam tão eficazes quanto possível e evitar qualquer aumento na transmissão de doenças.
- Realize a higiene das mãos antes de colocar a máscara e após retirá-la;
- Coloque a máscara cuidadosamente, garantindo que ela cubra a boca e o nariz, ajuste a ponte nasal e amarre-a com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara;
- Evite tocar na máscara enquanto a estiver usando;
- Remova a máscara usando a técnica apropriada: não toque na frente da máscara, desamarre-a por trás ou retire pelas alças atrás da orelha.

Sistemas de Ergometria e Ergoespirometria
Esteiras para Avaliação e Reabilitação
Desfibriladores , Cardioversores e Monitores
ECG's Digitais , Oxímetros e Capnógrafos
Assistência Técnica Permanente



Tel: (0xx21) 2592-9232
www.cael-on.com.br

Porque sua tranquilidade é a
nossa melhor imagem

- Após a remoção, ou sempre que a máscara usada for tocada inadvertidamente, limpe as mãos com um produto à base de álcool ou água e sabão se as mãos estiverem visivelmente sujas;
- Substitua as máscaras assim que ficarem úmidas por uma nova máscara limpa e seca;
- Não reutilize máscaras de uso único;
- Descarte máscaras descartáveis após cada uso, imediatamente após a remoção.
- O uso da máscara facial durante a prática de exercício é progressivamente mais tolerável, assim como um fone de ouvido, viseira ou óculos escuros.

Vale destacar que somos seres sociáveis e com comportamento replicativo: se um indivíduo não utiliza a máscara, o outro se sente no direito de não usar. O mesmo acontece quando um indivíduo a utiliza: o outro se vê inclinado a usar.

E se tiver sintomas respiratórios ou mal-estar geral, é recomendado procurar orientação médica e fazer isolamento por 14 dias (pelo menos), bem como aconselhar isolamento também dos indivíduos contactantes dos últimos 5 a 7 dias. Essa medida é fundamental para interromper a cadeia de transmissão da COVID-19.

Para tolerar o uso da máscara facial no exercício:

- Reduza a sua intensidade ou intervale com períodos de menor intensidade.
- Escolha um tecido mais apropriado para a máscara, que permita a troca de calor do ar expirado, para que ela não molhe tão rapidamente.
- Mesmo usando máscara, as medidas higiênicas e o distanciamento das pessoas devem ser prioritários: pelo menos 1,5 metro se estiver parado, pelo menos 4 metros se estiver correndo e pelo menos 10 metros se estiver pedalando.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Liu J, Liao X, Qian S, Yuan J, Wang F, Liu Y, et al. Community Transmission of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, Shenzhen, China, 2020. *Emerg Infect Dis.* 2020; 26 (6): 1320-3. <https://doi.org/10.3201/eid2606.200239>.
2. Chan JF, Yuan S, Kok KH, To KK, Chu H, Yang J, et al. A Familial Cluster of Pneumonia Associated with the 2019 Novel Coronavirus Indicating Person-To-Person Transmission: a Study of a Family Cluster. *Lancet.* 2020; 395 (10223): 514-23. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9).
3. Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, et al. Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *N Engl J Med.* 2020; 382 (13): 1199-207. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>.
4. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical Features Of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China. *Lancet.* 2020; 395 (10223): 497-506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).
5. Burke RM, Midgley CM, Dratch A, Fenstersheib M, Haupt T, Holshue M, et al. Active Monitoring of Persons Exposed to Patients with Confirmed COVID-19 - United States, January-February 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2020; 69 (9): 245-6. <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6909e1>.
6. World Health Organization (WHO) [homepage na internet]. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report - 73. Geneva, 2020 [acesso em 4 de junho de 2020]. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200402-sitrep-73-covid-19.pdf?sfvrsn=5ae25bc7_6.
7. Chu DK, Akl EA, Duda S, Solo K, Yaacoub S, Schünemann HJ, et al. Physical Distancing, Face Masks, and Eye Protection to Prevent Person-to-Person Transmission of Sars-Cov-2 and Covid-19: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Lancet.* 2020; 395 (10242): 1973-87. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9).
8. Li Y, Tokura H, Guo YP, Wong ASW, Wong T, Chung J, Newton E. Effects of Wearing N95 and Surgical Facemasks on Heart Rate, Thermal Stress and Subjective Sensations. *Int Arch Occup Environ Health.* 2005; 78 (6): 501-9. <https://doi.org/10.1007/s00420-004-0584-4>.
9. World Health Organization (WHO) [homepage na internet]. Advice on the Use of Masks in the Context of COVID-19: Interim Guidance, 5 June 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332293>.