

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 011/2021  
DATA: 13/09/2021

---

ASSUNTO: **COVID-19: Utilização de Máscaras**  
PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Comunidade; Máscaras.  
PARA: Todas as pessoas  
CONTACTOS: [normas@dgs.min-saude.pt](mailto:normas@dgs.min-saude.pt)

---

A utilização de máscaras é uma medida eficaz na prevenção da transmissão de SARS-CoV-2.

A vacinação contra a COVID-19 reduz o risco de infeção e, sobretudo, de doença grave e morte por COVID-19, mesmo face a novas variantes de SARS-CoV-2 com maior transmissibilidade, como a variante Delta.

Apesar da elevada cobertura vacinal em Portugal e da atual situação epidemiológica suportarem uma estratégia de flexibilização gradual, progressiva e proporcionada das medidas de saúde pública implementadas no contexto pandémico, a utilização de máscaras continua a ser uma importante medida de contenção da infeção, sobretudo em ambientes e populações com maior risco para infeção por SARS-CoV-2, fundamentando, nesta matéria, o atual regime legal em vigor.

Importa, por isso, em matéria de utilização de máscaras, definir as medidas de saúde pública, adequadas e proporcionais ao momento atual, sujeitas a reponderação 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 emite a seguinte Orientação:

1. É revogada a Orientação 005/2021, de 21 de abril, da DGS.
2. Nos termos da legislação em vigor, o uso de máscara é obrigatório nos seguintes contextos<sup>1,2</sup>:
  - a. Para acesso e permanência nos estabelecimentos de educação, ensino e creches;
  - b. Para acesso e permanência nos espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços;

---

<sup>1</sup> Art.º 13.º-B do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual.

<sup>2</sup> Art.º 4.º e alínea b) do art.º 25.º do regime anexo à Resolução do Conselho de Ministros n.º 114-A/2021, de 20 de agosto.

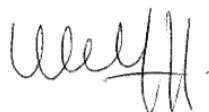
- c. Para acesso e permanência nos edifícios públicos ou de uso público onde se prestem serviços ou ocorram atos que envolvam público;
  - d. Para acesso e permanência no interior das salas de espetáculos, cinemas ou similares;
  - e. Para utilização de transportes coletivos de passageiros;
  - f. Para acesso e permanência em locais de trabalho, sempre que não seja possível o distanciamento físico e/ou não haja barreiras físicas impermeáveis de separação e proteção entre postos de trabalho; e
  - g. Nos estabelecimentos residenciais para pessoas idosas (ERPI), unidades da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) e outras estruturas e respostas residenciais para crianças, jovens e pessoas com deficiência, requerentes e beneficiários de proteção internacional e acolhimento de vítimas de violência doméstica e tráfico de seres humanos.
3. Para efeitos do disposto no ponto anterior estão abrangidas pessoas com idade superior a 10 anos ou, no caso dos estabelecimentos de educação e ensino, os alunos do 2º ciclo do ensino básico, independentemente da idade.
4. A obrigatoriedade referida nos pontos 2 e 3 é dispensada, nos termos da legislação em vigor, mediante a apresentação de:
  - a. Atestado Médico de Incapacidade Multiusos ou declaração médica, no caso de se tratar de pessoas com deficiência cognitiva, do desenvolvimento e perturbações psíquicas;
  - b. Declaração médica que ateste que a condição clínica da pessoa não se coaduna com o uso de máscaras.
5. Por **motivos de ordem clínica**, deve ser usada **máscara cirúrgica**, em qualquer circunstância, em espaços interiores ou exteriores, por:
  - a. Qualquer **pessoa com infeção por SARS-CoV-2 ou com sintomas sugestivos de COVID-19**, nos termos da Norma 004/2020, de 23 de março, da DGS, excepto quando se encontrar sozinha no seu local de isolamento;
  - b. Qualquer pessoa que seja considerada **contacto de um caso confirmado de COVID-19**, nos termos da Norma 015/2020, de 27 de julho, da DGS, exceto quando se encontrar sozinha no seu local de isolamento.
  - c. Todas as pessoas que circulem no interior de **unidades prestadoras de cuidados de saúde**;
  - d. **Pessoas mais vulneráveis**, sempre que se desloquem para ou circulem fora do local de residência ou permanência habitual, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão com risco acrescido para COVID-19 grave, nos termos da Norma 004/2020, de 23 de março, da DGS.

6. Sem prejuízo do referido no ponto 2, na **comunidade**, deve ser utilizada **máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica, por qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, nos espaços interiores**, exceto nas situações de coabitação.
7. **A utilização de máscara é ainda recomendada, para as pessoas com idade superior a 10 anos, nos espaços exteriores, quando é previsível a ocorrência de aglomerados populacionais ou sempre que não seja possível manter o distanciamento físico recomendado.**
8. Para efeitos do disposto nos pontos 6 e 7:
  - a. A **máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica** é fortemente recomendada **nas crianças com idade entre 6 e 10 anos**, ou por alunos do 1.º ciclo, independentemente da idade, no caso dos estabelecimentos de educação e ensino, desde que:
    - i. As crianças tenham “treino no uso” e utilizem as máscaras de forma correta;
    - ii. Seja garantida a supervisão por um adulto.
  - b. A utilização de **máscara não está recomendada nas crianças com 5 ou menos anos.**
9. A utilização de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção relativamente às medidas em vigor de prevenção e controlo de infeção.
10. A **utilização de máscara 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<sup>3</sup>.
11. Para garantir a utilização da máscara em todas as circunstâncias previstas na presente Orientação, e sempre que a pessoa considere que a sua utilização se justifica, recomenda-se que qualquer pessoa **seja portadora de uma máscara cirúrgica ou comunitária certificada**, sempre que se desloque ou circule para fora do local de residência ou permanência habitual.
12. Para efeitos da presente Orientação:
  - a. A máscara deve ser sempre utilizada de forma adequada (Anexo).
  - b. Perante a **circulação de novas variantes de SARS-CoV-2**, as máscaras recomendadas para efeitos da presente Orientação são:

---

<sup>3</sup> Para o efeito, estão previstos regimes excecionais nos termos da legislação em vigor.

- i. **Máscaras comunitárias certificadas com capacidade de filtragem igual ou superior a 90%** (em detrimento das máscaras comunitárias com menor capacidade de filtragem),
  - ii. **Máscaras cirúrgicas.**
- c. São consideradas máscaras comunitárias certificadas as que cumprem os requisitos técnicos do Documento Normativo Português DNP CWA 17553:2020 – Acordo Técnico: *Coberturas faciais comunitárias, Guia para os requisitos mínimos, métodos de ensaio e utilização*<sup>4</sup> e do Documento Normativo Português DNP TS 4575:2020 – Especificação Técnica: *Máscaras para uso social, Requisitos para a certificação*<sup>5</sup>.



Graça Freitas  
Diretora-Geral da Saúde

---

<sup>4</sup> DNP CWA 17553 2020 – Documento Normativo Português – Acordo Técnico: Coberturas faciais comunitárias Guia para os requisitos mínimos, métodos de ensaio e utilização.

[http://www1.ipq.pt/PT/Site/Noticias/Documents/DNPCWA17553\\_2020.pdf](http://www1.ipq.pt/PT/Site/Noticias/Documents/DNPCWA17553_2020.pdf)

<sup>5</sup> Especificação Técnica DNP TS 4575:2020 – Máscaras para uso social. Requisitos para a certificação.

[http://www1.ipq.pt/PT/Site/Destaques/Documents/2020/JUL/DNPTS004575\\_2020.pdf](http://www1.ipq.pt/PT/Site/Destaques/Documents/2020/JUL/DNPTS004575_2020.pdf)

## 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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS