

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 011/2021  
DATA: 13/09/2021  
ATUALIZAÇÃO: 03/12/2021

---

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)

---

---

SUMÁRIO DA ATUALIZAÇÃO

- Uso obrigatório de máscaras, de acordo com a legislação em vigor (ponto 1).

---

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.

Apesar da elevada cobertura vacinal em Portugal, 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 atualiza a seguinte Orientação:

1. Nos termos da legislação em vigor, o uso de máscara<sup>1,2,3</sup>, para acesso ou permanência em:
  - a. Estabelecimentos e serviços de saúde;
  - b. Estruturas 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;
  - c. Estabelecimentos de educação, de ensino e das creches, salvo nos espaços de recreio ao ar livre;
  - d. Espaços, equipamentos e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços, independentemente da respetiva área;
  - e. Edifícios públicos ou de uso público onde se prestem serviços ou ocorram atos que envolvam público;
  - f. Salas de espetáculos, de exibição de filmes cinematográficos, salas de congresso, recintos de eventos de natureza corporativa, recintos improvisados para eventos, designadamente culturais ou similares;
  - g. Recintos para eventos de qualquer natureza e celebrações desportivas, designadamente em estádios;
  - h. Transportes coletivos de passageiros, incluindo o transporte aéreo, bem como o transporte de passageiros em táxi ou TVDE.
  
2. 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 a partir do 2º ciclo do ensino básico, independentemente da idade.
  
3. A obrigatoriedade referida no ponto 1 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;

---

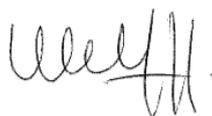
<sup>1</sup> Art.º 13.º-B do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual (nos termos do Decreto-Lei n.º 104/2021, de 27 de novembro)

<sup>2</sup> Nos termos do n.º 8 e 10 do art. 13.º-B do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual: incumbe às pessoas ou entidades, públicas ou privadas, que sejam responsáveis pelos respetivos espaços ou estabelecimentos, serviços e edifícios públicos ou meios de transporte, a promoção do cumprimento do ponto 1 da presente Norma; em caso de caso de incumprimento, estas pessoas ou entidades devem informar os utilizadores não portadores de máscara que não podem aceder, permanecer ou utilizar os espaços, estabelecimentos ou transportes coletivos de passageiros e informar as autoridades e forças de segurança.

<sup>3</sup> Salvo quando, em função da natureza das atividades, o seu uso seja impraticável, devendo tal dispensa limitar-se ao estritamente necessário.

- b. Declaração médica que ateste que a condição clínica da pessoa não se coaduna com o uso de máscaras.
4. 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 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 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 da DGS.
5. Sem prejuízo do referido no ponto 1, na **comunidade**, é recomendada **a utilização de máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica, por qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, nos espaços interiores**, exceto nas situações de coabitação.
6. **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.
7. Para efeitos do disposto nos pontos 5 e 6:
  - a. A **máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica** é 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**.
8. A utilização de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção relativamente às medidas em vigor de prevenção e controlo de infeção.

9. 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>4</sup>.
10. 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.
11. Para efeitos da presente Orientação:
- A máscara deve ser sempre utilizada de forma adequada (Anexo).
  - Perante a **circulação de novas variantes de SARS-CoV-2**, as máscaras recomendadas para efeitos da presente Orientação são:
    - Máscaras comunitárias certificadas com capacidade de filtragem igual ou superior a 90%** (em detrimento das máscaras comunitárias com menor capacidade de filtragem),
    - Máscaras cirúrgicas.**
  - 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>5</sup> e do Documento Normativo Português DNP TS 4575:2020 – Especificação Técnica: *Máscaras para uso social, Requisitos para a certificação*<sup>6</sup>.



Graça Freitas  
Diretora-Geral da Saúde

<sup>4</sup> Para o efeito, estão previstos regimes excecionais nos termos da legislação em vigor.

<sup>5</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>6</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.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS