

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 011/2021  
DATA: 13/09/2021  
ATUALIZAÇÃO: 01/10/2021

---

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. Nos termos da legislação em vigor, o uso de máscara é obrigatório nos seguintes contextos<sup>1,2</sup>, para acesso e permanência no interior 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

---

<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 78-A/2021, de 29 de setembro)

<sup>2</sup> Alinea d) do art.º 11.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 135-A/2021, de 29 de setembro.

- 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 e estabelecimentos comerciais, incluindo centros comerciais, com área superior a 400m<sup>2</sup>;
  - e. Lojas de Cidadão;
  - f. Espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços, em que necessariamente ocorra contacto físico com o cliente, por exemplo cabeleireiros, barbeiros ou esteticistas;
  - g. Salas de espetáculo, de exibição de filmes cinematográficos, salas de congresso, recintos de eventos de natureza corporativa, recintos improvisados para eventos, designadamente culturais ou similares;
  - h. Recintos para eventos e celebrações desportivas;
  - i. Transportes coletivos de passageiros, incluindo em táxi ou TVDE.
2. Nos termos da legislação em vigor, o uso de máscara é ainda obrigatório pelos profissionais de bares, discotecas, restaurantes e similares<sup>3</sup>.
  3. Para efeitos do disposto nos pontos anteriores 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 1 e 2 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;

---

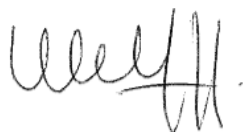
<sup>3</sup> Art.º 13.º-B do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual (nos termos do Decreto-Lei n.º 78-A/2021, de 29 de setembro)

- 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 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.
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 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>4</sup>.

---

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

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 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>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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SAÚDE

SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

DGS  
Direção-Geral da Saúde