

O SARDOAL EM CASA



BOMBEIROS
em tempo de COVID 19

Estabelecimentos abertos ao público

Artelinho

241 855 768 | Santa Clara
Quarta, sexta-feira e sábado
das 8h às 12h

Pastelaria A Bela

241 855 680 | Panascos, Alcaravela
Segunda-feira a domingo, das
7h às 14h

Padaria/Pastelaria Parami

927 189 123 | Sardoal
Segunda-feira a sábado,
das 7h às 16h30

Pastelaria Sabores do Ti Pereira

241 851 235 | Sardoal
Todos os dias, das 6h30 às 14h

Farmácia Passarinho

241 855 213 | Sardoal
Segunda a sexta-feira, das 9h
às 13h e das 15h às 19h
Sábado, das 9h às 13h

Farmácia Bento (posto de atendimento)

241 851 008 | Alcaravela

Correios/CTT

241 852 247 | Sardoal
Segunda a sexta-feira,
das 9h às 13h30

Bombas GALP

241 855 153 | Sardoal
Segunda-feira a domingo,
das 7h às 20h30

Papelaria Zito & Vieira

241 852 013 | Sardoal
Segunda a domingo,
das 9h às 13h

Casa da Lavoura

241 855 121 | Sardoal
Segunda a sexta-feira, das 9h
às 13h e das 15h às 17h
Sábado, das 9h às 13h

Café do Gaspar

241 855 221 | Panascos
Segunda, quinta e domingo,
das 8h às 11h e das 12h30 às 14h30
Terça, quarta, sexta e sábado,
das 8h às 11h, das 12h30 às
14h30 e das 17h às 19h

Café Snack Bar Cacris

241 855 510 | Andreus
Terças e sextas-feiras,
das 16h às 19h

Café Jardim do Ribatejo

241 855 311 | Sardoal
Segunda-feira a sábado,
das 15h às 19h



O Sardoal em Casa - Boletim de Informação e Cultura

Série especial digital | Tempo de Confinamento

Câmara Municipal de Sardoal - Telefone: 241 850 000 - Email: imprensa@cm-sardoal.pt

Publicação semanal pontual - N.º 3 - 30 de abril

Propriedade - Câmara Municipal de Sardoal | Direção - António Miguel Cabedal Borges (Presidente da Câmara) |

Coordenação geral e edição - Gabinete de Apoio à Presidência | Fotografia e edição fotográfica - Paulo Sousa |

Redação - André Lopes - Cláudia Costa | Design gráfico - Cláudia Dias - João Saraiva | Número com 16 páginas

Neste número colaboraram – André Rodrigues, Biblioteca Municipal, Carla Grácio, Centro Cultural Gil Vicente, Rogério Pires e Setor de Desporto.



A vida não para e o Mundo continua a girar em volta do Sol, apesar de gravemente ferido por esta pandemia. Assim, o nosso trabalho autárquico tem continuado, procurando numa estranha normalidade dar resposta às necessidades da nossa comunidade, garantindo os padrões de uma qualidade de vida digna do século XXI.

Desviando um pouco do que mais nos tem ocupado, é com especial gosto que vejo publicado, em Diário da República do dia 23 de abril, o anúncio do procedimento para a empreitada da Substituição de Condutas de Abastecimento de Água e Pavimentação de Arruamentos na Freguesia de Santiago de Montalegre. Um investimento da Câmara Municipal superior a 300 mil euros. O curioso é haver quem questione este investimento “avultado” em tão poucos habitantes. Um tremendo disparate! Os habitantes de Mógão, de Lameiras, de Montalegre e da Amieira são tão portugueses como os de Cascais, Braga, Faro, Porto ou Lisboa. Este racional de pensamento, no mínimo mesquinho, é o mesmo que tem levado ao abandono do interior. Não tem gente, não tem investimento! Nós não pensamos assim! Um lamento! Devia ter sido há mais tempo, é verdade, mas tal não foi financeiramente possível!

A semana começou com a instalação dos novos equipamentos de acalmia de trânsito. Falo-vos de um sistema de sinalização luminosa nas passadeiras, acionado com a proximidade dos peões num raio de 4 metros. A sinistralidade neste âmbito é quase nula mas, mesmo assim, não quisemos deixar de reforçar a segurança dos Sardoalenses. Vamos continuar por todo o Concelho, nos locais considerados de maior perigosidade.

No momento em que a vós me dirijo, já é do nosso conhecimento que o Senhor Presidente da República não irá renovar o estado de emergência. Não sabemos quais as medidas que vão continuar a vigorar! A partir deste momento a responsabilidade do comum dos portugueses é acrescida. Parte-se do princípio que, ao longo deste período de confinamento, adquirimos gestos, procedimentos, boas práticas que nos vão garantir preservar a nossa saúde, a saúde dos outros e o retomar da atividade económica. Por favor, não nos vamos desiludir uns aos outros!

António Miguel Cabedel Borges

Presidente da Câmara



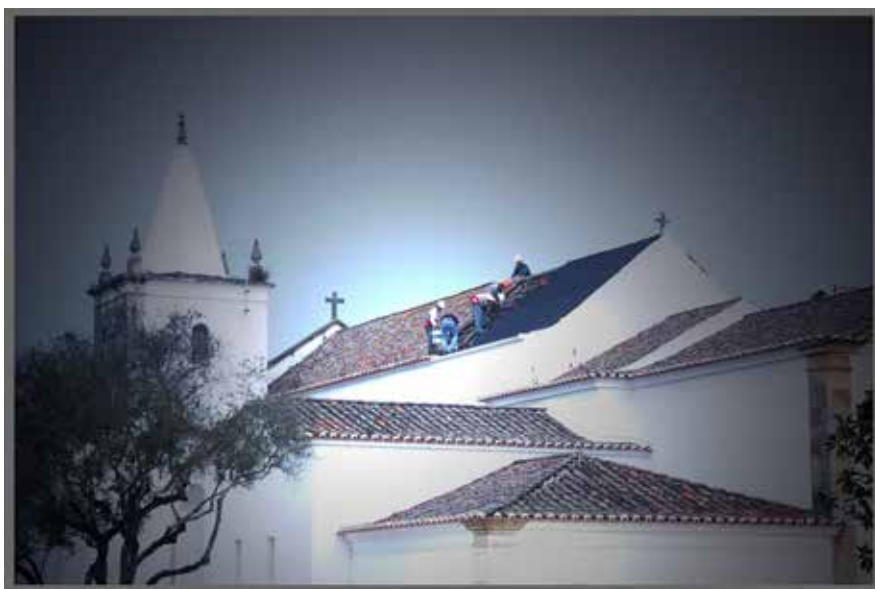
A Vida não para...

“A partir deste momento a responsabilidade do comum dos portugueses é acrescida.”



Fotografias de Conde Falcão conquistaram prémios

Conde Falcão tem vindo a conquistar, nos últimos meses, prémios em Concursos de Fotografia, reconhecendo o seu talento e dedicação à arte de fotografar. O Sardoalense alcançou o 2.º Prémio nos Concursos promovidos pelo Município de Ílhavo e pela Noite Europeia dos Investigadores, nas edições de 2019 e 2020.



CMTV entrevistou Miguel Borges



Miguel Borges foi entrevistado pela CMTV enquanto Presidente da Comissão Distrital de Proteção Civil. No direto, transmitido no dia 26 de abril, o Presidente da Câmara Municipal sensibilizou os peregrinos para que adiem a ida ao Santuário de Fátima nos dias 12 e 13 de maio, devido à Covid-19, alertando para os riscos de saúde pública associados à peregrinação e à aglomeração de pessoas.



Os quatro exercícios terão o auxílio de um cabo (por exemplo, vassoura)

EXERCÍCIO 1

Com os braços sempre esticados começando ao nível da cintura e terminando elevando o cabo acima da cabeça. Fazer 15 repetições.



1

EXERCÍCIO 2

Apoiar-se sobre os dedos dos pés e depois ir baixando lentamente até os calcanhares tocarem no chão. Fazer 15 repetições.



2

EXERCÍCIO 3

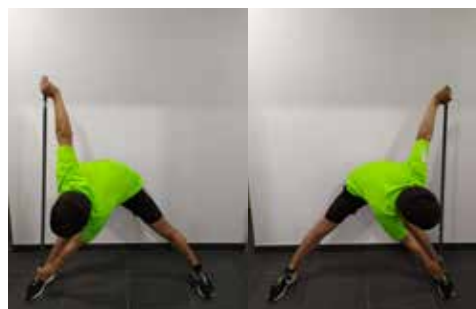
Com o cabo atrás das costas e com os braços esticados elevar depois o cabo até conseguir. Fazer 15 repetições.



3

EXERCÍCIO 4

Com as pernas afastadas ir com o braço à perna contrária. Braço direito na perna esquerda e braço esquerdo na perna direita. Fazer 10 repetições.



4

Nota:

- Fazer 2 séries;
- 15 segundos de descanso entre exercícios;
- 1 minuto de descanso entre séries;
- Não esquecer o aquecimento e os alongamentos;
- Não esquecer a hidratação entre exercícios.



Livros

A leitura tem a capacidade de nos fazer viajar... De nos levar a outros locais sem sair do mesmo sítio! É por isso que os livros podem ser uma ótima companhia nestes dias de confinamento...

A pensar nisso, a Biblioteca Municipal deixa como sugestão para esta semana

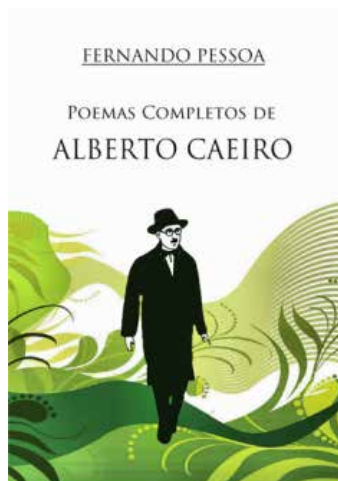
“Poemas completos de Alberto Caeiro”, de Fernando Pessoa, disponível no site Luso-Livros, em <https://www.luso-livros.net/Livro/poemas-completos-de-alberto-caeiro/> (depois de descarregar o ficheiro PDF pode guardar o ficheiro no seu computador e ler offline).

O livro reúne os poemas das obras “O Guardador de Rebanhos”, “O Pastor Amoroso” e “Poemas inconjuntos”, todos da lavra de Alberto Caeiro, o heterónimo de Fernando Pessoa que o próprio mais apreciava e que relacionava com um dia triunfal de produção literária – 8 de março de 1914. Caeiro é o he-

Espetáculos

Os concertos, as peças de teatro e os espetáculos em geral tiveram que se adaptar aos tempos de confinamento, ajustando a forma de chegar ao público. Com as salas de espetáculos fechadas, a cultura reinventa-se em função da nova realidade, mas a oferta continua a ser diversificada.

terónimo de Fernando Pessoa ligado à natureza, expressa-se de forma bucólica, pura, simples, objetiva, sem floreios, como quem demonstra que o mundo é o que é.



Neste sentido, o Centro Cultural Gil Vicente sugere o programa “Eléctrico”, disponível na página “Palco” da RTP Play dedicada aos espetáculos (<https://www.rtp.pt/play/palco/p5745/e407413/electrico>). Com a curadoria da Antena 3, “Eléctrico” é um programa dedicado à música portuguesa, gravado ao vivo no Teatro Capitólio e que coloca frente a frente duas bandas que tocam os seus temas alternadamente. A escolha do Centro Cultural recai sobre o programa que junta Samuel Úria e B Fachada. Durante cerca de uma hora, podemos ouvir músicas de ambos, como “Fusão”, “Ferrugem” e “Vem de Novo” de Samuel Úria; “Como Calha”, “Cru” e “Agosto” de B Fachada, intercalado com momentos de entrevista aos músicos.





Deixe que a leitura o acompanhe...

Aida Batista aceitou o desafio, lançado pela Biblioteca, e aderiu à iniciativa “Deixe que a leitura o acompanhe...”, partilhando com os leitores a crónica “Páscoa Suspensa”, da sua autoria.

A autora escreve crónicas regulares para um semanário de Toronto, destinado especialmente à comunidade portuguesa lá residente, sendo que o texto que partilha nesta iniciativa foi publicado na edição de Sexta-feira Santa.

“Deixe que a leitura o acompanhe...” convida autores do Sardoal, ou com ligações ao nosso Concelho, a fazerem um pequeno vídeo no qual leem algo da sua autoria. Estes vídeos serão disponibilizados no Facebook da Biblioteca.

Curiosidades

No âmbito de investigações que são solicitadas à Biblioteca, os técnicos deste espaço encontraram referências ao Sardoal no Museu Marítimo de Ílhavo. Dois sardoalenses, Isidro Lopes dos Santos e António Pereira Macieira, foram membros do Grémio dos Armadores de Navios da Pesca do Bacalhau. A informação pode ser verificada em <http://www.centro de documentacao.cm-ilhavo.pt/Nyron/Archive/Catalog/winlibsrch.aspx?skey=8BB6E7A379044A1A8ABA0915C1F9A481&pesq=2&doc=10217>, existindo ainda alguma documentação digitalizada sobre os mesmos em: http://homensenaviosdobacalhau.cm-ilhavo.pt/header/pesquisa/results?nome=&alculha=&year=&navio=&categoria=&idoriginal=&naturalidade=Sardoal&navioCategoria=&searchlocale=pt_PT&action_getResults=Pesquisar.



Nome: Carla Sofia Mendo Grácio

Idade: 43 anos

Profissão: Técnica de Recursos Humanos e
Técnica de Intervenções Assistidas por Animais

Morada: Valhascos

Que livros recomenda para este tempo de confinamento?

O livro que estou a ler **O Meu Mestre Animal** de Margarida Raposo – “Por vezes sou gato e sou amor próprio. Por vezes sou cão e amo-te tanto que sou amor incondicional”. Tenho andado também a descobrir a literatura infantil e existem diversas obras espantosas, tanto para crianças como para adultos.

Que banda sonora/disco aconselha para estes dias?

Depende do momento, pessoalmente tanto me apetece ouvir Metallica como André Rieu por exemplo.

Há algum filme de que tenha gostado e que recomende?

Sempre adorei cinema e são muitos os filmes que vi e que poderia recomendar, pelo que me é muito difícil escolher apenas um. Vou escolher um filme da nossa vida e que, por tantas vezes o ter visto, quase sei as falas de cor, o **Dirty Dancing** de 1987. Ainda hoje me consegue arrepiar quando ouço o tema “(I’ve Had) The Time Of My Life”.

Como se tem adaptado à nova realidade com o encerramento de bibliotecas, salas de espetáculos e cinemas? Como procura chegar à cultura?

Neste momento, tendo o meu filho de 2 anos em casa, não tenho grande oportunidade para chegar à cultura que não seja a infantil. Relativamente a esta, atualmente existem muitas opções media/virtuais que podemos usar.



E com os demais serviços públicos e, por exemplo, com os cafés e o comércio em geral?

Café tenho bebido em casa. Relativamente às compras, pequenas coisas do dia a dia tenho optado pelo comércio local ou ambulante. Outras compras maiores, organizo para uma ida a uma grande superfície a cada 2-3 semanas aproximadamente.

Costuma fazer exercício físico?

Tento fazer algumas caminhadas com a minha cadela e algumas sessões de Yoga.

Como procura ocupar o tempo em casa?

Não preciso esforçar-me muito, ocupo-me quase a 100% com o meu filho. Tenho tentado também reinventar algumas coisas tradicionais e improvisar formas de brincar/ fazer atividades com recursos mais caseiros.

Quando acabar este tempo de isolamento social o que mais lhe vai apeter fazer?

Ir com o meu filho ao parque e poder vê-lo brincar livremente com outras crianças.



Ser Bombeiro em Tempo de Covid-19

Vivemos tempos em que as palavras proteção, distanciamento e segurança entraram no nosso vocabulário diário. Quisemos saber como se vive com estas palavras dentro do Quartel dos nossos Bombeiros Municipais. Fomos até lá para dar a conhecer o dia-a-dia dos nossos Soldados da Paz...





Muita coisa mudou em cerca de dois meses no Quartel do nosso Corpo de Bombeiros. A porta principal fechada é sinal de que as entradas são muito restritas. Após entrarmos, não saímos da Central sem medir a temperatura corporal e colocar uma máscara e só depois fomos guiados pelo Comandante Nuno Morgado numa viagem às mudanças implementadas.

Poucos minutos após a nossa chegada, uma carrinha da Santa Casa da Misericórdia de Sardoal estacionava para entregar as refeições. E aqui começam as mudanças... Todas as refeições do dia (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar) são servidas pela Santa Casa, ao abrigo de um acordo com o Município, por forma a evitar o contacto

entre os elementos do Corpo de Bombeiros na hora da sua refeição. Os utensílios passaram a ser trazidos de casa e cada um usa as suas coisas... as loiças do refeitório estão arrumadas. A confraternização à mesa deu lugar ao distanciamento. Cada um come sozinho numa mesa... As brincadeiras e os “dois dedos de conversa” mantêm-se, mas agora à distância...

As formações também mudaram. A sala já não se enche para momentos de aprendizagem e partilha. Agora, tudo é aprendido online, através de conferências ou videoconferências e quase todas elas sobre o mesmo assunto: covid-19.

O pessoal ao serviço foi reduzido ao mínimo. Todos os que o podem fazer, estão em teletra-

balho. As equipas de bombeiros foram reduzidas para cinco elementos em permanência e os turnos passaram a ser de 24 horas. Também do Comando raramente estão os três em simultâneo. Quem conhecia o movimento habitual dentro daquelas instalações, não consegue ficar indiferente à calma destes dias... A única área que sofreu aumento de funcionários foi a limpeza por forma a garantir uma maior e mais regular higienização do espaço.

Contudo, as maiores diferenças sentem-se no momento em que os bombeiros são chamados a entrar ao serviço das suas funções... As regras são muitas, os equipamentos de proteção individual aumentaram e eles sabem que nada pode falhar



pele seu próprio bem. Assim, durante o dia são vários os exercícios que fazem para vestir e despir os equipamentos, tendo sempre em mente a sua segurança e a redução do tempo que o demoram a fazer.

Durante a nossa visita tivemos oportunidade de assistir a um treino desses. Qualquer saída do Quartel para socorro de vítimas implica vestir um equipamento de proteção individual. Se forem casos suspeitos ou confirmados de covid-19, o equipamento é de elevada proteção. Se não for esse o caso, e não sabendo que tipo de doente ou vítima vão encontrar, a segurança é mantida, mas com um equipamento mais simples. Na primeira situação, cada saída do Quartel custa cerca de

30€ em equipamentos de proteção individual.

No exercício a que assistimos, Martinho Nunes equipou-se, com o auxílio de João Ribeiro, para uma saída de um caso suspeito ou confirmado. Confirmar que não existem relógios, anéis ou qualquer objeto pessoal, colocar a touca, a máscara e os óculos de proteção, vestir o fato, pôr o avental, calçar o cobre-botas e pôr o primeiro par de luvas por baixo dos punhos das mangas. Segue-se o segundo par de luvas por cima dos punhos e, por fim, a viseira. No máximo pode demorar cinco minutos para o fazer!

João Ribeiro também auxiliou Nuno Carreira que se equipou para uma saída para um caso não suspeito. Os equipa-

mentos são menos, mas não saem sem touca, máscara, óculos, bata, avental, cobre-botas e dois pares de luvas. Neste caso, o tempo para se equiparem não pode exceder os três minutos...

Para qualquer um deles, o pior momento é sempre quando regressam e têm que se despir... sabem que o mínimo descuido pode resultar num contágio e, por isso, a folha com as instruções para retirar o equipamento está sempre presente, assim como um colega que lhes vai dando todas as indicações.

Como é óbvio, o cuidado com as viaturas também aumentou, nomeadamente com limpeza e desinfecção após cada serviço. Volante, manete de mudanças, travão de mão, puxadores e todos os locais onde as mãos



Rui Alexandre, Pedro Batista, Martinho Nunes,
Nuno Carreira, João Ribeiro e Paulo Rebelo



toquem com mais frequência estão devidamente protegidos com película aderente. Nada é deixado ao acaso...

Muito se fala de quem está na linha da frente e a verdade é que os Bombeiros são, na maioria das vezes, os primeiros a contactar com os doentes. Todo o seu esforço, empenho e abnegação merecem o nosso respeito!



Nota – Devido à manifesta falta de espaço para descrever tudo o que ficámos a conhecer nesta visita, iremos publicar uma reportagem mais alargada sobre a mesma na página do Facebook do Município.



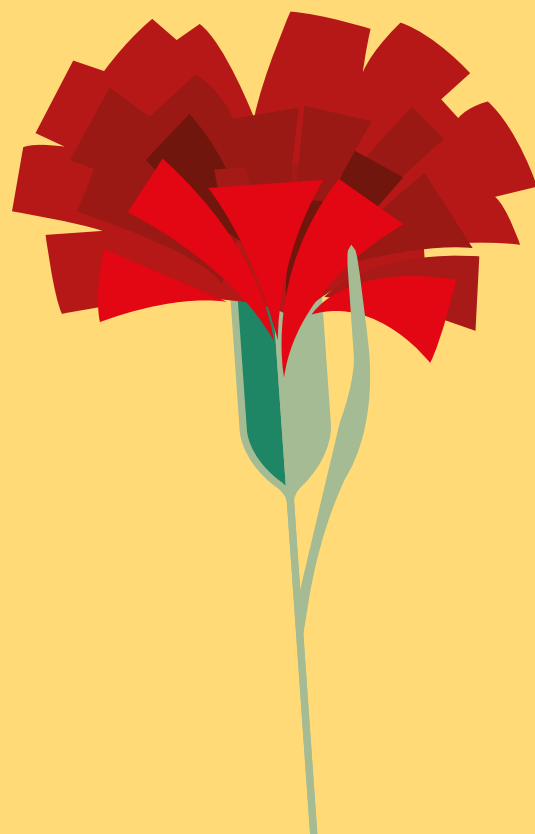
Evocar o 25 de Abril de forma especial

Este ano, as comemorações do 25 de Abril tiveram um sabor diferente mas nem por isso deixaram de ser vividas de forma especial e sentidas com a mesma intensidade de anos anteriores.

Do alto da varanda da Câmara Municipal, com as bandeiras hasteadas, o som ecoou das colunas: primeiro foi o hino nacional, depois ouviu-se “Grândola, Vila Morena”, canção escolhida pelo Movimento das Forças Armadas, há 46 anos, para ser a segunda senha de sinalização da Revolução. No período da manhã, as poucas pessoas que passaram na Praça da República e nas ruas adjacentes puderam ouvir algumas “Canções de Abril”, um momento simbólico e revivalista. A evocação do 25 de Abril foi uma “surpresa” programada pelo Município e não foi divulgada antecipadamente para evitar que a população saísse à rua, como anualmente acontece desde há 46 anos.

Já no período da tarde, Manoel Luís Costa assinalou a data e, sem que ninguém o previsse, subiu os degraus do Pelourinho e, ao trompete, tocou a música “Grândola, Vila Morena”. Um momento gravado e partilhado na rede social Facebook, que testemunha a originalidade do Sardoalense.

Numa altura em que a população se encontra em confinamento e que o 25 de Abril, pela primeira vez, não se viveu nas ruas, o Município não quis deixar de evocar a data, mesmo que de forma simbólica.





Covid 19 - Higiene Oral e Medicina Dentária por André Rodrigues*



Com a chegada do coronavírus as nossas vidas foram completamente transformadas, quer a nível profissional como pessoal.

Atualmente as clínicas de medicina dentária estão apenas disponíveis para situações comprovadamente urgentes e inadiáveis.

Enquanto a nossa atividade não se encontrar a funcionar normalmente, não deixará de poder contar com acompanhamento especializado nesta área da saúde.

Durante este período, sempre que possível, a intervenção deverá ser efetuada através do telefone ou de outro meio de consulta, seja para a prescrição de medicamentos ou para outros procedimentos.

Além disso, sempre que tiver dúvidas sobre um problema oral que lhe tenha surgido, deverá entrar em contacto com o seu médico dentista. Este irá avaliar se é uma situação urgente e inadiável.

Uma das formas de contágio do novo coronavírus dá-se pela disseminação de gotículas de saliva. Por isso, o uso de pasta de dentes, sabonete e toalha de rosto precisa ser individualizado. Nesse sentido, também se indica não deixar as escovas no mesmo ambiente.

Mais do que nunca devemos estar atentos à nossa saúde oral. Face à atual pandemia, as boas práticas de higiene oral devem ser mantidas e até reforçadas para prevenir a maioria das doenças que podem afetar a cavidade oral.

- Deve escovar os dentes no mínimo duas, três vezes por dia durante aproximadamente 2 minutos, pode adicionar um bochecho com iodopovidona solução oral ou de peróxido de hidrogénio a 1%. A sensibilidade do vírus a estas soluções é maior do que com um elixir comum;

- Utilizar fio dentário ou escovilhão antes da escovagem;

- Não partilhar escovas de dentes, as cerdas acumulam bactérias e vírus;

- Arrumar as escovas separadamente umas das outras;

- Para quem utiliza prótese ou aparelho removível higienizar sempre após as refeições;

- Manter uma dieta saudável, sem muitos açúcares que nesta ocasião do confinamento podem ser uma tentação.

Assim como toda a população, os profissionais de medicina dentária também estão enfrentando estes tempos difíceis.

Mas o fundamental é reforçar que, quanto mais aderirmos às medidas de prevenção e contenção, mais rapidamente passaremos pela Covid-19.

***Médico Dentista**



Do Seixal para o Sardoal...

O meu nome é Rogério Pires. Vivo no Seixal, mas sou natural do concelho do Sardoal, Freguesia de Santiago de Montalegre. É com muito orgulho que visito amiúde a terra que me viu nascer.

Sou encarregado de construção civil e vou relatar como tem sido o meu dia-a-dia durante a pandemia.

Pesados os prós e os contras, a empresa onde laboro optou por prosseguir com os trabalhos. Mudaram-se os procedimentos, adaptando-os à realidade vivida no País e no mundo. Foram estabelecidas regras que determinam maior afastamento entre os operários. Regras de limpeza com produtos adequados. Interdição de entrada em obra de pessoas que não pertençam aos quadros da empresa ou aos subempreiteiros, etc.

Como encarregado, coube-me lidar com o medo. Alguns operários expuseram-me os seus receios. Em reunião, expus-lhe as linhas mestras da situação. Sem esconder o risco, relatei-lhes as minhas previsões para a evolução da pandemia. O perigo é apenas igual ao de qualquer outra pessoa que esteja em isolamento, mas que transite pela rua para fazer compras, exercitar-se, ou simplesmente passear o cão. O vírus é novo, as formas de contá-

gio e propagação são diversas e praticamente desconhecidas.

Ninguém faltou à chamada, mas era por demais evidente que o medo grassava. Os primeiros dias foram difíceis e de produtividade minorada.

Aos poucos sobreveio a calma. A inexistência de casos de contágio entre os profissionais em obra e mesmo entre os profissionais de outros sectores que continuaram com a laboração, motivou a confiança e a produção normalizou.

A minha missão é um pouco mais complexa. Lido diariamente com um elevado número de pessoas. Operários da empresa. Técnicos de várias áreas que executam as suas empreitadas. Vendedores. Fornecedores. Engenheiros. Etc.

Felizmente, está a correr bem. E para nosso bem e da empresa da qual dependem os nossos postos de trabalho e os nossos salários, não existem contagiados.

A nível pessoal, senti medo. Não por mim, mas pela minha família em quarentena. Conseguem-se evitar ou minorar os contactos sociais, mas à noite regresso a casa e ao convívio da esposa e filha e o perigo pode viajar à boleia.

Somos bombardeados com notícias inquietantes. As redes sociais ressumam medo. Nas

ruas, as pessoas circulam apressadas, cabisbaixas, escondidas atrás de máscaras, olhares desconfiados e ausentes de sorrisos. As sirenes das ambulâncias recordam-nos do perigo invisível. Como manter a sanidade mental e ir trabalhar todos os dias?

No meu caso, é o meu profissionalismo e a consciência de que o que tiver de ser, será. O medo é mau parceiro e pior conselheiro.

É um grande desconforto não poder viajar até ao Casal dos Pombos e visitar a minha mãe e todos aqueles que me são queridos. Foi tacitamente convencionado entre mim e os meus irmãos que não viajaríamos até à “terra”, enquanto o perigo se mantiver em níveis altos. Todos os dias falamos com a mãe, quer por telefone, quer pelas redes sociais. Sabemos as notícias de lá. Sabemos que muita gente se recolheu às aldeias. Foi uma opção tomada em consciência. O perigo é real. Estou consciente que o vírus se vai manter até ser descoberta uma cura. Esta pode demorar meses ou anos.

Os abraços e beijos podem esperar mais um pouco. A vida daqueles que amamos é mais valiosa que qualquer afago.

Rogério Pires



Os vários tipos de máscaras e a sua utilização

A Direção-Geral da Saúde recomendou, em 13 de abril, o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com várias pessoas. Contudo, nem todas as máscaras são iguais. Vamos ajudar a conhecê-los e a usá-los corretamente.



Máscaras de tecido

Quando feitas com várias camadas, reduzem a exposição das outras pessoas às gotículas expelidas por quem a está a utilizar, mas a sua eficácia é reduzida. O Centro de Controlo e Prevenção de Doenças norte-americano recomenda que sejam feitas com tecidos de algodão.



Máscaras de esponja

O seu uso é meramente estético e não tem qualquer eficácia ao nível da proteção.



Máscaras cirúrgica

Reduzem a exposição das outras pessoas às secreções de quem as usa e também protegem das gotículas de maiores dimensões que possam conter vírus ou bactérias. Compostas por TNT (tecido não tecido), não são eficazes a bloquear as partículas microscópicas que circulam no ar.



Máscaras com filtro de carbono ativado

São muito eficazes na filtragem de pó, mas não contra vírus. O nível de proteção que oferecem é inferior ao das máscaras cirúrgicas.



Respirador FFP3

Filtra cerca de 99% das partículas que circulam no ar, incluindo as mais pequenas, com 0,3 micrómetros (0,003 milímetros). O modelo FFP1 impede a passagem de, pelo menos, 80% das partículas, e o FFP2 de 94%. Habitualmente feitas de microfibras sintéticas, devem ser usadas o mais ajustadamente possível ao rosto.

Como usar a máscara corretamente

