

# Máscara.

## Usar errado é não usar. Não usar é contaminar...

Saiba como técnicas de atenção plena contribuem para reduzir os erros

Mariana Pedreira Marcelo Dittmar

Maió 2020

Usar máscara corretamente para reduzir a contaminação pelo COVID-19 é o grande desafio do momento. Ele reforça a relação entre estar presente e consciente do que se está fazendo e o sucesso da incorporação desse novo hábito.

A finalidade dessa proteção é gerar uma barreira (um "escudo") entre o ar ambiente e o nariz e boca e assim, primeiramente, evitar que alguém contaminado, mas sem sintomas espalhe o vírus (ele ficará contido na máscara), mas também vai evitar que a pessoa entre em contato com partículas contendo o vírus covid-19 no ambiente. **A parte interna da máscara, sua boca e nariz não devem ter contato com o ambiente e tudo que está exposto: mãos, mesa, pescoço, testa, cabelo, etc.**

A recomendação dos especialistas é que a máscara seja de uso contínuo e, quando retirada, somente reutilizar se a face interna não tenha tido contato com partes do corpo ou superfícies contaminadas.

Empresas e profissionais autônomos têm demonstrado comprometimento com relação à implementação de protocolos de prevenção ao COVID-19: aviso na porta da obrigatoriedade do uso de máscaras, isolamento das recepcionistas, indicação de espaçamento maior entre as cadeiras para clientes em espera, dentre outros.

Entretanto, o uso incorreto das máscaras, contrariando as indicações acima, tem impressionado negativamente na mesma intensidade! Temos que aceitar que seu uso traz desconforto, aparente dificuldade para falar e até um certo constrangimento. Para complementar, não houve tempo para treinar como usá-la e muito menos pensar em soluções para as situações onde é necessário tirar a máscara momentaneamente como tomar água, assoar o nariz e comer o lanche.

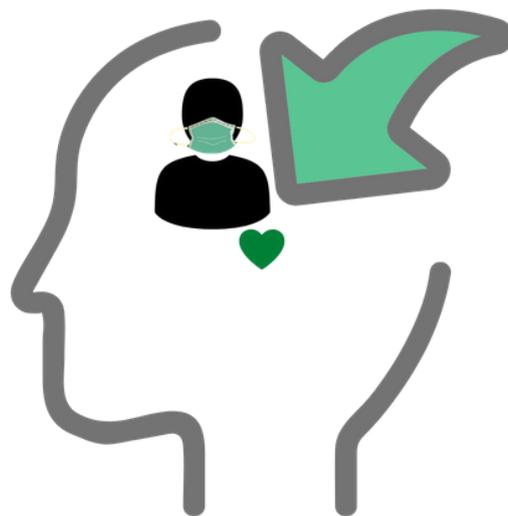


## Mas afinal, o que o uso incorreto da máscara tem a ver com atenção plena e presença?

TU-DO!

Você consegue perceber por quê?

Porque para conseguir não colocar a mão na máscara, falar sem tirá-la, controlar a vontade de coçar o nariz e acima de tudo, aguentar permanecer com ela ininterruptamente, você vai precisar estar atento ao que está fazendo, ter consciência dos seus movimentos e sentimentos, autocontrole e serenidade. . Isso tudo também se chama **estar presente**, estar aqui e agora. Praticar a presença.



Surge então, nesta pandemia, a oportunidade global de poder aprender a praticar presença tendo como lembrete o ato de usar máscara! O resultado esperado do maior número de pessoas praticando a presença e estando conscientes é o crescimento de comportamento seguro dos cidadãos e a redução das contaminações. Na área de prevenção, o comportamento das pessoas com relação ao perigo que enfrentam é parte primordial para alcançar bons resultados e é por isso que estar atento às tarefas é tão importante.

Nós da **QUATRO** acreditamos que comunicar e capacitar são fatores de sucesso na implementação das medidas de prevenção COVID-19. É possível introduzir exercícios descontraídos para conscientizar sobre o comportamento adequado ao usar a máscara. Por exemplo: toda vez que sentir coceira no nariz, fazer uma respiração profunda e não tocar na máscara; ou observar o comportamento das pessoas ao seu redor: elas tiram a máscara para falar?

Por fim, é necessário aliar a sensibilização a pequenos ajustes no ambiente de trabalho para permitir a gestão apropriada das máscaras reutilizáveis.

A **QUATRO** desenha soluções para você e seu negócio contemplando todos estes aspectos.

Se você achou este conteúdo relevante, compartilhe com sua rede e envie suas dúvidas para nós.

[mariana@quatrosol.com.br](mailto:mariana@quatrosol.com.br)

**QUATRO**   
SOLUÇÕES EM SEGURANÇA OCUPACIONAL, OPERACIONAL E SUSTENTABILIDADE