

Tutorial

Confecção de máscaras de tecido



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



PROGRAMA
UTFPR
MULHER



1- Uso de máscaras de tecido

O coronavírus pode ser espalhado por gotículas suspensas no ar quando pessoas infectadas conversam, tosse ou espirram.

Essas gotículas podem ter sua formação diminuída pelo uso de máscaras não profissionais. Estas máscaras atuam como barreiras físicas, diminuindo a exposição e o risco de infecção para a população em geral.

Neste sentido, visando promover e apoiar as ações para a saúde pública, a Anvisa elaborou um manual acerca das orientações sobre máscaras faciais para uso não profissional.

O Manual encontra-se disponível no link:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

Visando facilitar o acesso às máscaras de tecido e incentivar a confecção própria das mesmas, a UTFPR, através do Programa UTFPR Mulher, elaborou o presente tutorial para confecção das máscaras de tecido.

2- Escolha do tecido

Para a confecção da máscara, são recomendados tecidos 100% algodão ou cotton. Também pode ser utilizado o "tecido não tecido" (TNT), feito de material sintético, desde que o fabricante garanta que o produto não cause alergia e seja adequado para uso humano.

Devem ser evitados os tecidos que possam irritar a pele, como poliéster puro e outros sintéticos.

Além disso, deve ser sempre confeccionada com tecido confortável e adaptar-se bem ao rosto, para evitar sua recolocação toda hora.

3- Modelos de máscaras

Há diversos modelos de máscaras que podem ser confeccionadas. O fundamental é que a máscara deve ser feita nas medidas corretas para cobrir totalmente a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais.

Dois dos modelos mais convencionais e simples de serem confeccionados são o modelo tradicional e o modelo bico de pato. Ensinaremos, a seguir, o passo a passo para confecção desses dois modelos.

4- Passo a passo - máscara modelo tradicional

1- Corte dois pedaços de tecido no tamanho de 21cm x 18cm



2- Sobreponha os dois tecidos, direito com direito, deixando o avesso para fora



3- Costure em toda volta do retângulo, deixando uma pequena abertura para desvirar



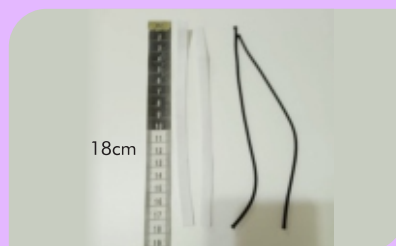
4- Desvire o retângulo pela abertura deixada e ajeite todos os cantos



5- Faça duas pregas no retângulo, deixando 3 cm para cada lado



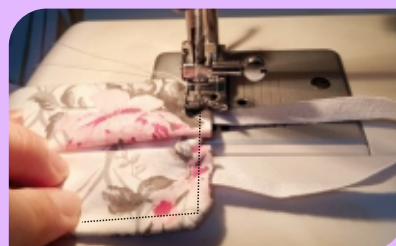
6- Corte dois pedaços de elástico com 18cm cada. Pode ser elástico chato ou redondo



7- Insira os elásticos em cada lado do retângulo, dentro das pregas feitas



8- Costure à toda volta, prendendo os elásticos e também fechando a abertura pela qual a máscara foi desvirada



Pronto! Sua máscara estará pronta.



Não esqueça de lavar e passar à ferro antes do primeiro uso.

Observações quanto ao tamanho:

- o tamanho utilizado é tamanho padrão adulto. Para homens, pode ser aumentado 2 cm no sentido do comprimento, ficando o corte do tecido com 23cm x 18cm.
- o elástico também está no tamanho padrão adulto. É importante, após ter o retângulo costurado, colocá-lo no rosto e medir o tamanho do elástico para fazer eventuais ajustes.
- para tamanhos infantis é necessário diminuir tanto o tamanho do tecido quanto o tamanho do elástico. O ajuste deve ser feito de acordo com o tamanho da criança. Uma sugestão de tamanho, que serve para crianças em torno de 8 à 10 anos, é fazer o tecido com 19cm x 16cm e o elástico com 16cm.

Observações quanto a costura

- para quem não possui máquina de costura, a costura pode ser feita à mão.
- outra opção é colar utilizando cola pano, a qual é resistente à lavagens.



5- Passo a passo - máscara modelo bico de pato

*Para confecção deste modelo é necessário uso de molde, o qual está disponível na pág. 06

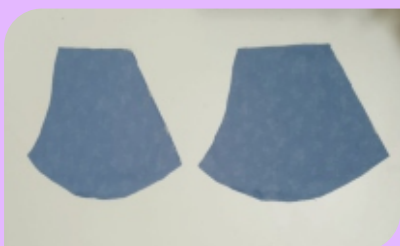
- 1- Sobreponha dois pedaços de tecido, direito com direito e corte seguindo o molde



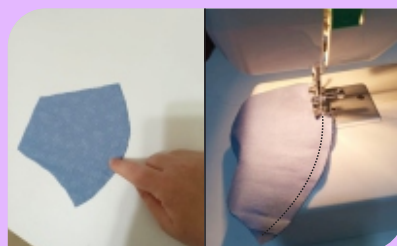
- 2- Repita o passo 1, fazendo 4 partes sendo 2 delas espelhadas



- 3- Sobreponha as partes, direito com direito, deixando o avesso para cima. Faça 2 x



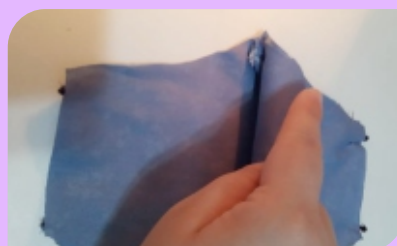
- 4- Costure somente na parte curva. Faça isso nas duas partes



- 5- Desvire uma das partes



- 6- Encaixe uma parte dentro da outra, direito com direito, deixando os avessos para fora. Alinhe pela costura central



- 7- Corte dois pedaços de elástico com 14cm cada. Pode ser elástico chato ou redondo



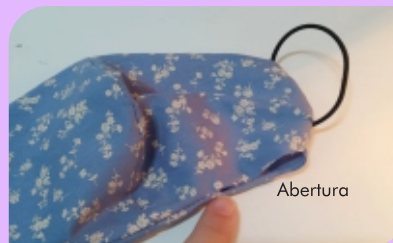
- 8- Encaixe o elástico nos dois lados, entre as duas partes de tecido



9- Costure à toda volta, deixando uma abertura para desvirar



10- Desvire pela abertura deixada e ajeite todos os lados / cantos

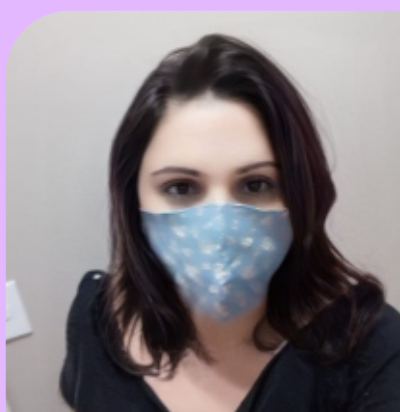


11- Costure à toda volta, fechando a abertura deixada.
Pronto! Sua máscara estará pronta.



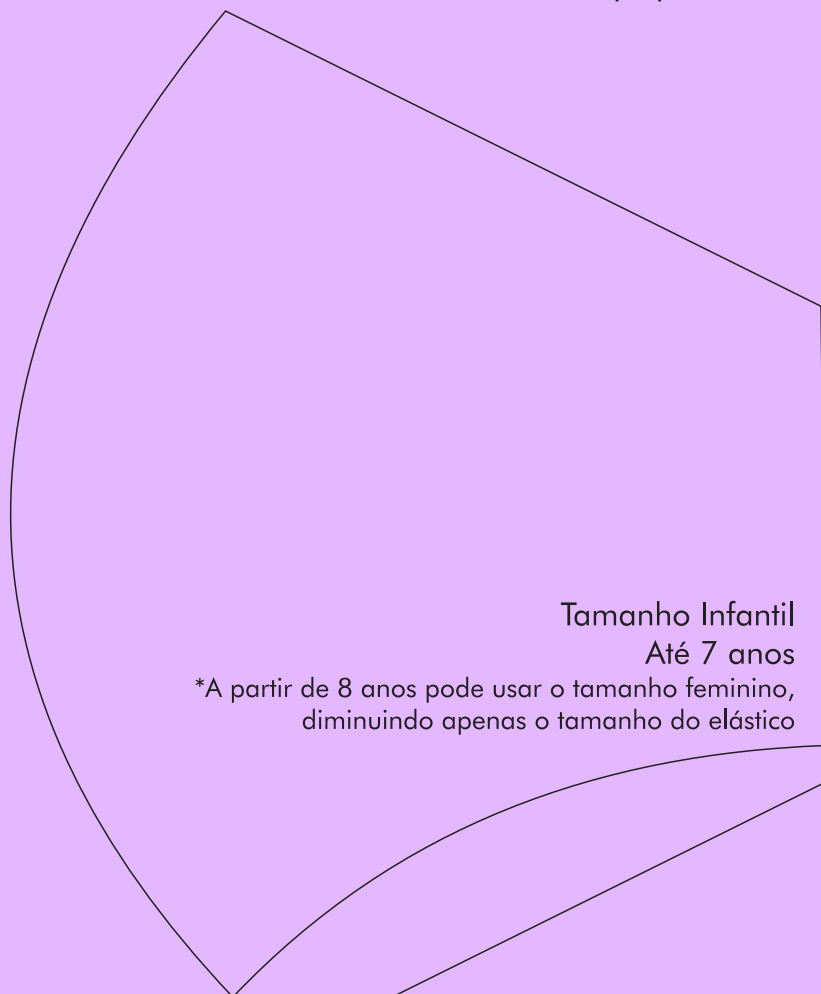
Não esqueça de lavar e passar a ferro antes do primeiro uso.

O modelo bico de pato, por ser mais anatômico, ajusta-se melhor ao rosto cortornando nariz e queixo e, assim, muitas pessoas consideram este modelo mais confortável para uso.



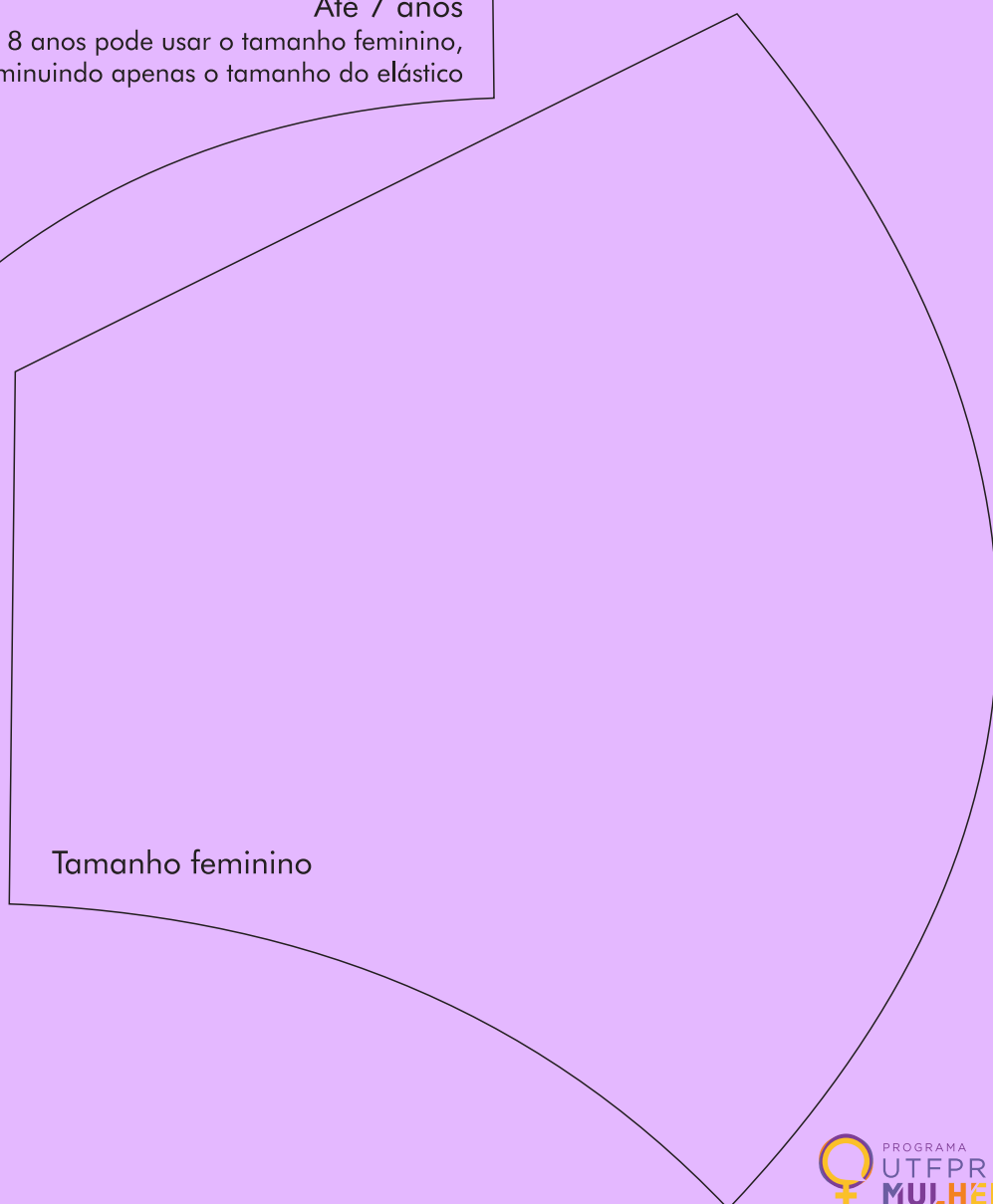
6- Moldes para máscara modelo bico de pato

Os moldes estão em escala real, papel tamanho A4.



Tamanho Infantil
Até 7 anos

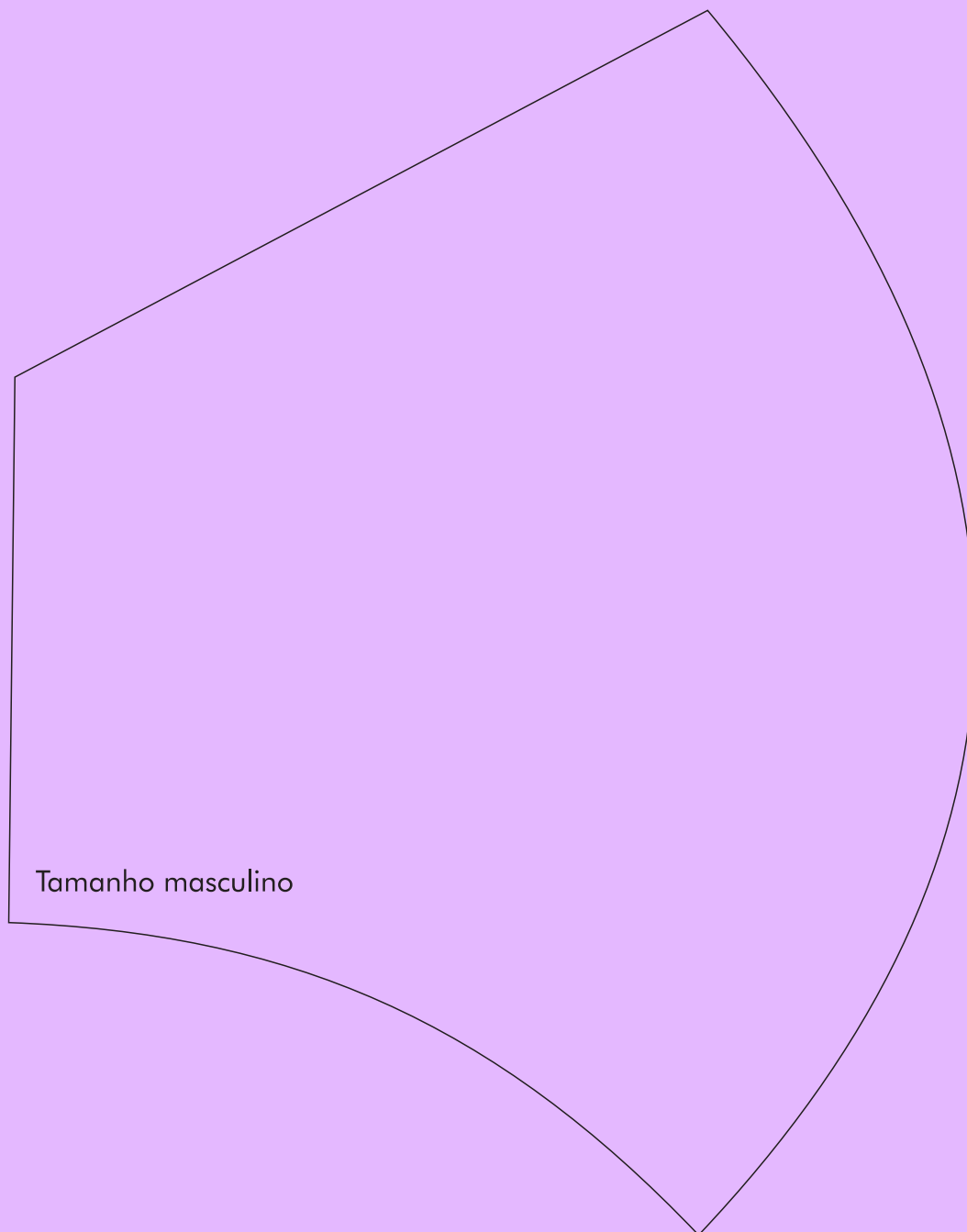
*A partir de 8 anos pode usar o tamanho feminino,
diminuindo apenas o tamanho do elástico



Tamanho feminino

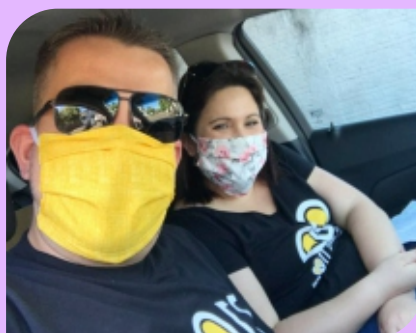
6- Moldes para máscara modelo bico de pato

Os moldes estão em escala real, papel tamanho A4.



Tamanho masculino

Use máscara e cuide da sua saúde e da saúde dos outros



Lembramos que, embora fundamental, o uso de máscara não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene preconizadas e a manutenção do distanciamento de mais de 1 (um) metro entre as pessoas.

#FIQUEEMCASA 
POR VOCÊ. POR TODOS

**A UTFPR CUIDANDO
DA SAÚDE DE TODOS**

