



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

Estudo fenomenológico sobre o impacto do uso de máscara  
profilática na percepção que temos do eu e do outro

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Psicologia  
Clínica e da Saúde**.

**Marta Alves Vilela**

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

DEZEMBRO 2022



**CATÓLICA**  
**FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS**

---

BRAGA

**Estudo fenomenológico sobre o impacto do uso de máscara  
profilática na percepção que temos do eu e do outro**

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Psicologia  
Clínica e da Saúde**.

**Marta Alves Vilela**

Sob a Orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora **Armanda Paula  
Cunha Gonçalves**

## Resumo

O Coronavírus mudou o mundo como o conhecíamos, desde as tarefas básicas diárias à forma como nos relacionamos com o outro. Este trabalho assume o objetivo de explorar e compreender a experiência e impacto do uso de máscara profilática na percepção que temos de nós e do outro, bem como descrever o efeito do seu uso nas relações intersubjetivas, em particular, ao nível da comunicação e da manifestação de emoções. Os participantes são cinco jovens-adultos com rica experiência sobre o fenómeno, trata-se de um estudo qualitativo que recorre à abordagem fenomenológica, através do uso de entrevistas semiestruturadas. Os resultados obtidos revelam que a suscetibilidade percebida e os benefícios preventivos motivam o uso, sendo a experiência vista como positiva e vantajosa apesar das dificuldades. Quanto ao impacto nas relações e na percepção dos outros, o mais relatado foi ao nível do reconhecimento de rostos, da comunicação e do reconhecimento/ expressão de emoções. Houve uma diminuição da proximidade percebida, devido à menor demonstração de afetos, enquanto as pessoas que usam máscara são vistas como mais responsáveis, logo, mais confiáveis. Levando à conclusão que a experiência do uso de máscara é percebida como positiva e vantajosa, apesar de todas as adversidades, cabendo a cada um procurar as melhores estratégias de adaptação, afim de promover o bem-estar geral e de impedir a transmissão da doença aos demais. a principal implicação do estudo refere-se à informação adquirida que poderá ser usada de forma a diminuir o impacto (físico, psicológico e social) do uso de máscara facial no futuro, quer seja numa nova pandemia ou evento de saúde.

**Palavras-chave:** Covid-19, Máscara Profilática, Percepção do outro, Impacto do uso de máscara

## **Abstract**

Coronavirus changed the world as we knew it, from basic daily tasks to how we relate to each other. This work assumes the objective of exploring and understanding the experience and impact of the use of a prophylactic mask on the perception we have of ourselves and the other, as well as describing the effect of its use on intersubjective relationships, in particular, at the level of communication and manifestation. of emotions. With a sample made up of five young adults with rich experience on the phenomenon, this is a qualitative study that uses a phenomenological approach, through the use of semi-structured interviews. The results obtained reveal that the perceived susceptibility and the preventive benefits motivate the use, and the experience is seen as positive and advantageous despite the difficulties. As for the impact on relationships and the perception of others, the most reported was in terms of face recognition, communication and recognition/expression of emotions. There was a decrease in perceived proximity, due to less display of affection, at the same time that people who wear a mask are seen as more responsible, therefore, more trustworthy. Leading to the conclusion that the experience of wearing a mask is perceived as positive and advantageous, despite all the adversities, and it is up to each one to seek the best adaptation strategies in order to promote general well-being and prevent the transmission of the disease to others. The main implication of this study refers to the information acquired that can be used in order to reduce the impact (physical, psychological and social) of the use of a face mask in the future, whether in a new pandemic or health event.

**Keywords:** Covid-19, Prophylactic Mask, Perception, Mask use's impact

## Índice

Resumo.....	3
Abstract.....	4
Introdução .....	8
<b>1.1. O novo Coronavírus.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Introdução das máscaras no quotidiano .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3. Uso obrigatório, mas não consensual. Porquê? .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4. Estudos eficácia de proteção .....</b>	<b>15</b>
<b>1.5. Experiência do uso de máscara.....</b>	<b>17</b>
<i>1.5.1. Impacto do uso de máscara na percepção do outro .....</i>	<i>19</i>
<b>1.6. Impacto no funcionamento social .....</b>	<b>19</b>
<i>1.6.1. Dificuldades no reconhecimento dos rostos .....</i>	<i>20</i>
<i>1.6.2. Percepção da atratividade .....</i>	<i>22</i>
<i>1.6.3. Dificuldades no reconhecimento de emoções .....</i>	<i>23</i>
<i>1.6.4. Impacto na percepção da comunicação.....</i>	<i>25</i>
<i>1.6.5. Percepção de confiabilidade e proximidade.....</i>	<i>26</i>
Metodologia .....	28
<b>2.1. Objetivo.....</b>	<b>28</b>
<b>2.2. Abordagem fenomenológica.....</b>	<b>29</b>
<b>2.3. Participantes .....</b>	<b>30</b>
<b>2.4. Instrumentos.....</b>	<b>31</b>
<b>2.5. Procedimentos de recolha e análise de dados .....</b>	<b>33</b>
Resultados e Discussão .....	35
Conclusão.....	63
Bibliografia .....	67
Anexos .....	75
<b>Anexo A- Questionário Sociodemográfico .....</b>	<b>76</b>
<b>Anexo B- Entrevista Fenomenológica .....</b>	<b>78</b>

<b>Anexo C – Consentimento Informado.....</b>	<b>80</b>
<b>Anexo D – Análise fenomenológica das entrevistas .....</b>	<b>83</b>

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - <i>Descrição sociodemográfica dos participantes</i> .....	30
<b>Tabela 2</b> - <i>Constituintes da experiência do uso de máscara da participante 1</i> .....	37
<b>Tabela 3</b> - <i>Constituintes da experiência do uso de máscara do participante 2</i> .....	41
<b>Tabela 4</b> - <i>Constituintes da experiência do uso de máscara do participante 3</i> .....	45
<b>Tabela 5</b> - <i>Constituintes da experiência do uso de máscara da participante 4</i> .....	48
<b>Tabela 6</b> - <i>Constituintes da experiência do uso de máscara do participante 5</i> .....	52
<b>Tabela 7</b> - <i>Constituintes da experiência e motivações do uso de máscara</i> .....	55
<b>Tabela 8</b> - <i>Constituintes da significação da experiência e de que forma impacta as relações</i> .....	57
<b>Tabela 9</b> - <i>Constituintes do impacto na confiabilidade e na percepção de si e dos outros</i> .....	59
<b>Tabela 10</b> - <i>Constituintes do impacto na sensação de segurança e proximidade</i> .....	61
<b>Tabela 11</b> - <i>Constituintes do impacto nas manifestações emocionais</i> .....	62
<b>Tabela 12</b> - <i>Constituintes da percepção sobre o futuro do uso de máscara</i> .....	63

## Introdução

No início do ano de 2020 assistiu-se a um aumento, sem precedentes, do uso de máscara facial. Uso este que se refletiu num esforço para travar a transmissão do novo vírus e, posteriormente, permitir a reabertura segura das várias instituições (Freud et al., 2022). No entanto, apesar de desempenhar um papel crucial em facilitar o retorno à normalidade, as máscaras implicaram diversos constrangimentos, nomeadamente ao nível da perceção de si e dos outros, além de induzirem desconforto percebido, prejudicam a comunicação vocal e são percebidas como uma barreira à interação social (Hies & Lewis, 2022).

A presente dissertação de mestrado tem como finalidade perceber e refletir sobre o fenómeno do uso de máscara, devido ao Covid-19, que tão significativamente impactou a vida e a perceção realidade, que conhecíamos até então. Pretende-se assim, através de uma abordagem fenomenológica, explorar e compreender a experiência e o impacto do uso de máscara profilática na perceção que temos de nós e do outro, bem como descrever o efeito do seu uso nas relações intersubjetivas.

A experiência do uso é vivida de forma única por cada um, motivo sobre o qual recai a escolha da referida abordagem. Assim, método fenomenológico distingue-se do método experimental, por não operar ao nível das ciências naturais, mas antes, ao nível dos fenómenos humanos, obedecendo a alguns passos que permitem aceder melhor às experiências dos sujeitos. Ou seja, no método fenomenológico, destaca-se a importância da descrição das experiências dos sujeitos e a forma como estas foram vividas, ganhando um significado (Giorgi, 1985).

O presente estudo é pioneiro ao explorar, através da fenomenologia, a perceção sobre vastos fatores que sofreram o impacto do uso de máscara, sendo que a sua importância se prende com a obtenção de contributos para futuramente identificar formas de incentivar a adoção ao uso de máscaras, bem como desenvolver estratégias e habilidades de

enfrentamento que possam facilitar experiência de uso de máscara. Ainda, segundo Freud, o ser humano é na sua essência um ser relacional, e uma vez que o uso de máscara impacta de forma significativa essas relações (Swain et al., 2022), o presente estudo contribui também para perceber as consequências das alterações provocadas pelo uso. O presente estudo é ainda importante devido ao seu contributo para a identificação do impacto ao nível mental. Deste modo, o trabalho apresentado divide-se em várias secções que o convidamos a seguir.

Primeiramente, apresenta-se o atual estado da arte sobre o tema que ao longo dos quase dois anos foi alvo de grande enfoque levando à condução de vários estudos, apesar da escassez de artigos no momento em que se iniciou a realização do presente estudo. A secção seguinte, apresenta de forma mais sustentada a escolha do tema e a metodologia adotada, seguindo-se a análise e apresentação de dados que recai sobre um conjunto de entrevistas que dão corpo ao presente estudo de cariz fenomenológico.

Atenta-se para o facto de que ao longo da condução do presente estudo, a obrigatoriedade do uso foi sofrendo oscilações, afetando a perceção dos participantes em diferentes momentos, uma vez que, inicialmente o uso era obrigatório, passando a facultativo em algumas ocasiões e, aquando do término do mesmo, o uso já não era de todo obrigatório (excetuando espaços de saúde).

### **1.1. O novo Coronavírus**

O final do ano de 2019 ficou marcado pelo surgimento do Covid-19, doença provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2, identificada originalmente na cidade de Wuhan, na china (World Health Organization, 2020). Meses depois, o pequeno surto disseminou-se, ultrapassou fronteiras e tornou-se na pandemia que enfrentamos hoje. Em virtude dessa elevada disseminação, foram criadas várias medidas preventivas além de sistemas de monitoramento em larga escala, em todo o mundo. Sendo que a característica que contribuiu

para que se tornasse num problema de saúde pública a nível mundial é a sua alta taxa de transmissibilidade (Ferreira et al., 2020). Uma vez que, esta ocorre por meio de objetos contaminados e de gotículas respiratórias de tosse e/ou de espirro (WHO, 2020).

A doença apresenta distintos quadros clínico que variam de infeções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Os infetados ainda que assintomáticos transmitem também a doença. O período de incubação varia entre 1 e 14 dias e os sintomas aparecem após cinco ou seis dias após a infeção, enfatizando-se os mais comuns que são febre, tosse seca, dor de garganta, diarreia, ageusia, isto é, caracterizada pela perda de paladar, anosmia, definida como a perda de olfato, cansaço, dores musculares e dispneia (WHO, 2020).

Estima-se que aproximadamente 80% dos doentes desenvolvam doença leve, 14% doença grave e 5% doença crítica. Os doentes com doença grave geralmente apresentam sinais e sintomas de pneumonia viral e podem evoluir para situações de Síndrome de Dificuldade Respiratória Aguda (SDRA), insuficiência cardíaca aguda, lesão renal aguda, sobre infeção, sépsis ou choque (Bernheim, 2020). Sendo que a mortalidade da doença é significativamente mais elevada em doentes com doença grave, em pacientes idosos e com comorbilidades, variando a taxa de mortalidade de 2 a 3%.

Estudos que têm sido realizados em vários países demonstraram que o número absoluto de pessoas contaminadas pela Covid-19 varia em proporções distintas nas diversas classes da sociedade. Sugerindo que homens, idosos, pessoas de classes étnicas consideradas minoritárias e pessoas que ocupam baixas posições sociais são os mais suscetíveis a desenvolver um quadro grave da doença (Ferreira et al., 2020). Atualmente, segundo os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), esta abreviatura não corresponde à expressão a 18 de Abril de 2022 haviam sido registados **505 817 953** casos de covid e **6 213 876** mortes, sendo que 212 388 135 se registavam na Europa, 152 265 980 na América

e 8 711 054 na África. Na mesma data Portugal tinha registado 3 781 160 casos e 22 148 mortes (OMS, 2022).

Uma vez que a propagação é muito superior à capacidade de resposta, era urgente parar e controlar a disseminação da doença, passando isso por encontrar medidas preventivas.

Medidas estas centradas na antisepsia das mãos, do ambiente e no isolamento social, que leva ao encerramento de escolas, comércio, restauração e tudo o que não é essencial. Além destas chega-nos também o uso de máscara profilática, sobre a qual nos iremos centrar.

## **1.2. Introdução das máscaras no quotidiano**

Ao longo dos anos, a máscara facial cirúrgica tem sido usada com vista a proteger de doenças infecciosas transmitidas pelo ar, tendo sido usada pela primeira vez em 1897 pelo cirurgião alemão Johann von Mikulicz. O seu uso deu-se para prevenir a transmissão de doenças de profissionais de saúde para os seus pacientes, no entanto, o papel da máscara facial na população em geral como intervenção preventiva durante emergências de saúde pública é apoiado por relatórios históricos que vão desde a Peste Bubônica Europeia em 1619, à Grande Peste Manchuriana de 1910-1911, à pandemia de Influenza de 1918 e à doença coronavírus (COVID-19), desde 2019, atual pandemia (Kristo et al., 2021).

Esta pandemia fora declarada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a 10 de março de 2020 com a justificativa dos níveis alarmantes de propagação e inação, acompanhando um quadro sanitário sem precedentes nos últimos 100 anos. A doença COVID-19, é transmitida principalmente quando alguém infetado tosse, espirra, fala ou expira, libertando e projetando saliva ou gotículas de líquido contaminado (OMS, 2020). A transmissão acontece quando essas partículas são respiradas por outra pessoa ou se houver contacto das mesmas com os olhos, nariz ou boca (Panovska-Griffiths et al., 2020). O SARS-CoV-2 pode ser transmitido rapidamente e antes do aparecimento dos sintomas, daí ser

fundamental o distanciamento social e o uso de máscara. Ou seja, dado que a transmissão acontece essencialmente através do nariz, boca e olhos, e sendo que a máscara, quando corretamente utilizada protege o nariz e a boca, esta torna-se num dos principais meios de prevenção e impedimento de contágio. Além disso, está também associada o à reeducação de hábitos do indivíduo, uma vez que é criada uma barreira mecânica que impede o contato direto da mão com o nariz e a boca (Ma et al., 2020-as cited in Peloso et al., 2020). Com distanciamento social ressalva-se que que não se trata de romper com a sociabilidade, mas manter o afastamento físico entre pessoas para travar a propagação do vírus.

Objetivando o controlo da transmissão, foram envolvidas ações individuais e sociais de higiene e distanciamento físico, consideradas radicais no impacto que tiveram no quotidiano, onde se inclui o uso de máscara fácil como equipamento de proteção individual. Dentro destas, realçam-se as máscaras cirúrgicas, sociais, FFP2 e KN95. É evidente que no início da pandemia a população estava com uma sensação de medo aumentada, o que resultou numa maior colaboração com as medidas preventivas (Peloso et al.,2020). Todavia, a sua eficácia e consequente utilização foram, por diversas vezes, questionadas e colocadas em causa, gerando dúvida generalizada nas medidas a adotar. A adesão às mesmas mostrou-se relacionada com crenças populares, em função do que era divulgado pelos governantes e por demais entidades de impacto popular, como a comunicação social (Peloso et al.,2020).

Aquando da realização deste estudo, o seu uso tornou-se obrigatório na maioria dos países a nível mundial, e vários estudos científicos comprovaram a sua eficácia, como iremos ver futuramente no presente trabalho. A máscara facial passou então a ser um acessório imprescindível no dia-a-dia e, a recomendação do seu uso massivo levou à escassez generalizada dos materiais individuais de proteção, nomeadamente máscaras cirúrgicas descartáveis e dos tipos respiradores (N95, PFF, PFF2), o que levou a que várias pessoas começassem o seu fabrico próprio ou para comercialização (Fischer et al., 2020). No entanto,

com o avanço de outras medidas como a vacinação, o seu uso deixou de ser obrigatório. Em Portugal, findou a obrigatoriedade primeiramente em espaços ao livre, posteriormente em espaços públicos e fechados, até que cessou completamente em Agosto de 2022, excetuando locais de saúde como hospitais e centros de saúde, onde o uso permanece obrigatório.

### **1.3. Uso obrigatório, mas não consensual. Porquê?**

Após a OMS declarar o surto de coronavírus uma pandemia global, um dos assuntos mais debatidos entre a população e os especialistas foi a utilização das máscaras faciais como medida de proteção. Uma das motivações para este debate foram as evidências insuficientes sobre a eficácia do uso de máscaras faciais entre a população em geral, o que levou à adoção de recomendações inconsistentes (Li et al., 2022). Inicialmente, foi transmitido pelos profissionais de saúde, pela OMS, bem como pelos líderes políticos, que não deveriam ser usadas máscaras faciais protetoras, a menos que as pessoas estivessem doentes ou a cuidar de alguém infetado com COVID-19. No entanto, dada a possibilidade de haver doentes assintomáticos, que podem igualmente disseminar a doença, a recomendação mudou. Isto é, passou a ser recomendado a toda a gente circular na rua com máscara descartável ou de tecido, tornando-se numa das principais recomendações dos protocolos de proteção à disseminação do COVID-19. Posteriormente, em alguns países, o uso de máscara facial passou de uma recomendação para uma obrigação, envolta em controvérsia. Sendo que, em Dezembro de 2021, mais de 86% da população mundial vivia em países que recomendavam ou obrigavam ao uso de máscaras faciais em público, refletindo a obrigatoriedade em mais de 130 países (Balestracci et al., 2021).

Como já referido, os primeiros casos de COVID foram detetados em Dezembro de 2019, passando em Março de 2020 a pandemia mundial. Nesse seguimento, a 6 de Abril, a OMS emitiu o primeiro comunicado provisório acerca do uso de máscaras. Apenas a 5 de

Junho de 2020, a OMS fez a atualização desse mesmo comunicado sobre as recomendações, referindo que ficava aos critérios dos líderes de cada país encorajar, obrigar, ou não, a população para o seu uso (OMS, 2020), juntamente com estudos que comprovavam a eficácia do uso das mesmas. Embora a medida do uso em público de máscaras faciais tenha sido adotada desde cedo em muitos países asiáticos, uma vez que já tinham experiência com epidemias como a SARS em 2003, países como os EUA e o Reino Unido demoraram a exigir o seu uso (Panovska-Griffiths et al., 2020). Essa falta de consenso revelou negacionismo, por parte dos líderes políticos, em relação às evidências científicas encontradas até então para ajudar no combate ao vírus (Freitas et al., 2020 as cited in Peloso et al., 2020). Está continuamente a trocar expressão OMS e WHO, ora usa abreviatura ora não - rever com muita atenção

Quanto à tomada de decisão de usar máscara em público, Bokemper et al. (2021) afirmam que esta é provavelmente afetada concomitantemente pelas crenças sobre a sua eficácia e a prevalência do comportamento. Isto é, o maior uso de máscaras na comunidade pode encorajar outras pessoas a seguir essa recomendação (influência social), mas também cria um incentivo para que os indivíduos aproveitem negativamente, a sensação de proteção oferecida pelos outros. Com o aumento da informação e dos estudos gerou-se um consequente aumento do conhecimento sobre o novo vírus, as pesquisas do âmbito da saúde direcionaram o caminho a seguir, recaindo então a responsabilidade sobre líderes políticos e comunicação social, do poder de convencer e de distribuir informações reais da eficácia do uso de máscara no combate à pandemia. (Peloso et al., 2020).

As tomadas de decisão sobre seguir ou não as medidas preventivas e de controlo da propagação da COVID-19, centradas nos indivíduos, como o uso de máscara, são influenciadas pelo contexto, classe e normas sociais, que por sua vez se refletem na percepção de risco, na suscetibilidade para adoecer e no acesso aos serviços e cuidados de saúde,

podendo perpetuar conhecidas iniquidades sociais e de saúde (Couto et al., 2021). Em consonância, no que concerne à taxa de letalidade da Covid, esta varia de acordo com as estratégias de prevenção e de controlo implementadas, bem como pela abrangência das testagens e pelas capacidades do sistema de saúde de cada país. A taxa é também influenciada pelo avanço no conhecimento epidemiológico e clínico. Deste modo, a taxa de letalidade tende a ser maior nas localidades mais pobres e sem acesso a instalações de cuidados hospitalares intensivos (Couto et al., 2021). Os mesmos autores referem ainda que, a hesitação na tomada de decisão quanto à adesão das medidas preventivas, reflete a tensão entre o risco cientificamente validado e o risco percebido subjetivamente, influenciado pela crise na confiança da ciência, (no caso, quanto à eficácia das máscaras).

Neste sentido, a responsabilização individual, ou seja, deixar ao critério de cada indivíduo o uso ou não uso de máscara, é um ato que não tem em conta as complexidades atuais, podendo assim reforçar estereótipos e preconceitos ao não considerar género, raça/cor, classe, geração, entre outros marcadores sociais que informam sobre “escolha” e “cuidado” na saúde (Couto et al., 2021).

#### **1.4. Estudos eficácia de proteção**

A eficácia das máscaras é definida pela OMS como o tamanho da redução na probabilidade de transmissão durante o contacto entre um indivíduo suscetível e exposto quando a máscara é usada por uma ou ambas as partes (Panovska-Griffiths et al., 2020). Nos momentos iniciais da pandemia havia muita incerteza (consequente da pouca informação, devido à falta de estudos) sobre a eficácia das máscaras faciais na redução da disseminação de COVID-19 e na proteção do público. Atualmente, existem já evidências consideráveis que apoiam a sua eficácia para a proteção contra a transmissão da doença entre os indivíduos. Contudo, no que toca à proteção da transmissão de outros vírus, já existiam

descritas na literatura evidências positivas relativas ao uso de máscara facial, como é o caso de autores como Howard et al. (2020) e van der Sande et al.,(2008) (Peloso et al., 2020). As máscaras faciais atuam retendo as gotículas respiratórias que podem ser expelidas por pessoas infetadas, evitando assim a contaminação de terceiros (Fischer et al., 2020). Segundo a literatura, quase todos os tipos de máscaras podem reduzir significativamente a transmissão geral entre a população. Além de ser eficaz no controlo da fonte de contágio, o seu uso também reduz substancialmente o risco de infeção para o usuário não infetado, mesmo quando no contato com o infecioso, este último não utiliza máscara (Li et al., 2020). De modo que, o uso de máscara resulta na redução no risco de infeção de cerca de 44% num ambiente comunitário, havendo associações mais fortes num ambiente de saúde e com o uso da máscara do tipo N95 (Panovska-Griffiths et al., 2020).

Deste modo, os estudos indicam que, de entre os tipos de máscaras descritas como mais eficazes na proteção a patógenos encontram-se as KN95, FFP2 e FFP, podendo estas ser reutilizáveis, segundo as normas de alguns países. No início da pandemia, dada a escassez de material de proteção, o uso destas máscaras apenas era restrito a profissionais de saúde por se encontrarem mais suscetíveis a maiores riscos de contaminação (Peloso et al., 2020). No entanto, as máscaras cirúrgicas são também eficazes, sendo que o seu uso era também indicado a indivíduos infetados com COVID-19 (Peloso, 2021). Estas são de uso individual, descartáveis e com nível de filtração bacteriana superior a 98% (Camargo et al., 2020). Por sua vez, as máscaras sociais, ou caseiras, são as menos eficazes devido à falta de padronização e controlo na sua confeção, ainda assim era recomendável e preferível o seu uso ao invés de não usar nenhum tipo de máscara facial (Peloso et al., 2020).

A eficácia prende-se ainda com a correta utilização das mesmas, implicando o seu ajuste ao rosto, o tecido usado, o número de camadas e a presença de um pré-tratamento ao tecido, no caso das máscaras sociais, preservando o conforto e a boa capacidade de respiração durante o

seu uso (Li et al., 2022). Apesar de tudo, os estudos alertam também para a limitação de que as pessoas que usavam máscaras podem naturalmente tender a ser mais cuidadosas, por exemplo, em termos de lavar as mãos com mais frequência e manter maior distância, do que aquelas que não usavam (Panovska-Griffiths et al., 2020).

### **1.5. Experiência do uso de máscara**

Quanto aos motivos de uso de máscara, a maior barreira endossada na literatura é o desconforto provocado pelo uso. Por outro lado, a literatura revela que o principal motivador é a proteção. Isto é, a maior motivação é proteger-se a si e aos seus entes queridos da infecção por Covid-19, especificamente, relatam “não querer transmitir Covid a ninguém”, “querer proteger pessoas vulneráveis” e o desejo de regressar à normalidade, sendo que o uso de máscara é a única coisa que controlam, para que tal aconteça (Vereen et al., 2021). Um fator considerável quanto à adesão ao uso de máscaras tem sido a percepção de risco sentida por cada indivíduo, uma vez que, quanto mais receosos se sentem, maior a taxa de adesão (Asri et al., 2022). Segundo Bokemper et al. (2021), as pessoas que acreditam que as máscaras são eficazes, assumem que têm maior probabilidade de as usar. Logo, o facto de um indivíduo escolher usar máscara acontecia em função do grau em que acreditava que o uso da máscara o protegia ou às pessoas ao seu redor e, sendo este um comportamento facilmente observável, pode também influenciar os outros a usar (Bokemper et al., 2021).

Deste modo, excetuando os indivíduos mais velhos que relatam hábitos maiores de uso de máscara quando preocupados com o risco para si Krishna et al. (2021), apelar à proteção das outras pessoas pode ser uma estratégia particularmente eficaz. Além de que induzir empatia por indivíduos ou grupos vulneráveis, assim como transmitir informações sobre como as máscaras retardam a propagação do COVID-19, têm efeito no aumento da intensão de uso (Vereen et al., 2021). Ou seja, é mais eficaz informar sobre como a máscara

protege os outros do que protege a si mesmo, e de forma geral, os estudos demonstram que apesar das preocupações de que o maior uso de máscaras possa diminuir o incentivo ao uso, os efeitos são opostos, ou seja, o cumprimento por parte de outras pessoas melhora o comportamento dos próprios indivíduos, bem como o apoio ao comportamento em relação aos outros (Bokemper et al., 2021). Assim sendo, o aumento do uso de máscara pode criar ciclos de autorreforço que promovem ainda mais o comportamento, ou seja, cria uma norma social mais forte, induzindo uma melhor conformidade com o comportamento do uso da máscara.

Quanto à experiência do uso de máscara, Stanislau et al. (2021) deram conta que em 12.588 pessoas observadas apenas 45,1% usava a máscara corretamente, 15,5% simplesmente não a usava e as restantes 12,9% faziam uso inadequado. Com uso inadequado referem-se a nariz exposto, tocar na máscara com frequência e máscara mal ajustada ao rosto. Por outro lado, os países do Leste Asiático, nas últimas duas décadas, experimentaram epidemias de doenças infecciosas ou episódios de poluição do ar, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), influenza aviária, influenza e eventos de neblina. Como consequência desses episódios, o uso de máscaras tornou-se algo difundido na sociedade como uma forma de prevenir a exposição, ou seja, algo comum e usual, sendo encarado como um fator positivo. Portanto, durante a pandemia COVID-19, nestas regiões, as máscaras já eram utilizadas como medida de proteção desde o início. Já no Reino Unido, um estudo citado por Panovska-Griffiths et al. (2020), revela que, no período de 31 de Agosto a 6 de Setembro de 2022, a adesão geral às máscaras na comunidade dos EUA era de cerca de 50%. Posteriormente, num estudo de Li et al, (2022), 55% dos entrevistados relataram usar máscaras em áreas públicas, 64% relataram usar máscaras em locais lotados, 38% relataram usar máscaras em hospitais/unidades de saúde e 48% relataram usar máscaras quando doentes.

Com o decorrer da pandemia, o cumprimento das medidas de prevenção mostrou-se frutífero e, conforme as taxas de vacinação aumentavam, foi permitido um alívio das medidas preventivas. Consequentemente, o medo da infecção diminuía e, embora as vacinas possam oferecer proteção reduzida contra algumas variantes do vírus (Guo, et al., 2022), essa flexibilização a nível mundial tornou-se preocupante, já que a população tendeu a ser mais descuidada e descrente das consequências do vírus para a saúde, com uma percepção diminuída dos riscos e um descuido nas medidas (Peloso et al., 2020).

#### *1.5.1. Impacto do uso de máscara na percepção do outro*

Uma das consequências do uso de máscara é o impacto na percepção interpessoal, com maior destaque para o julgamento social. O uso de máscara passou a ser visto como um comportamento normativo, sendo que, a normatividade percebida está, de facto, associada a atitudes gerais pró-máscara. Assim, tendencialmente, quanto maior o uso no quotidiano, mais positivas se tornam as atitudes preventivas (Castelli et al., 2022). Após o uso de máscara se ter tornado obrigatório na maioria dos países, passou a haver também uma fiscalização entre indivíduos, com julgamentos éticos, isto é, no dia-a-dia, os indivíduos que utilizavam máscaras eram bem vistos socialmente, enquanto que os que estivessem sem, eram evitados e distanciados, funcionando como um mecanismo de autofiscalização (Betsch et al., 2020). Até então, em vários países ocidentais avançados, aqueles que usavam máscaras em público, costumavam ser vistos com desconfiança causando até pânico em certas situações, dada a conexão do ato com a percepção de doença (Wang et al., 2020).

#### **1.6. Impacto no funcionamento social**

Não obstante os benefícios médicos, o uso de máscaras acarreta dificuldades. Dos hábitos de higiene às medidas de distanciamento, a COVID-19 repercute-se, de maneira sem

precedentes, na forma do ser humano se relacionar com as outras pessoas, de trabalhar, de conviver em família, de consumir e até mesmo de lazer.

Das múltiplas consequências da pandemia, pontuam-se como as mais severas, a escassez de equipamentos de proteção individual, a sobrecarga dos sistemas de saúde e os grandes prejuízos económicos. Deste modo, as medidas de prevenção colaboram para o não colapso dos sistemas de saúde e na proteção dos grupos sociais mais vulneráveis. Porém, estas podem gerar estranheza e até recusa, especialmente nos contextos sócio históricos em que a liberdade e a autonomia individuais são valores importantes e que estruturam o modo de ser e estar no mundo contemporâneo (Couto et al., 2021).

O COVID-19 criou um novo normal, mudando a forma como as pessoas interagem de maneiras fundamentais, embora ainda exista interação, acontece na maioria das vezes com o uso de máscaras faciais. Apesar de ser uma medida preventiva da disseminação do vírus, constitui também uma problemática que gera preocupação ao nível das dificuldades em ler emoções nos rostos mascarados e também ao nível dos distúrbios relacionados com as interações sociais. A forma como as pessoas respondem às interações é influenciada pelas emoções que as pessoas percebem, uma vez que, a comunicação humana eficaz depende da perceção precisa destas (Grundmann et al., 2021). Assim, o estudo dos efeitos colaterais, tem implicações significativas e fundamentais para perceber e melhorar as interações interpessoais.

#### *1.6.1. Dificuldades no reconhecimento dos rostos*

Além do impacto no reconhecimento de emoções, têm sido percebidas dificuldades no reconhecimento e na perceção de rostos, sejam novos, ou seja, aprendidos já com máscara ou rostos que já se conheciam, mas agora mascarados.

Segundo o modelo funcional de reconhecimento de rosto de Bruce e Young (1986), processo de reconhecimento do rosto implica várias fases, sendo elas a codificação estrutural do rosto que garante a formação de uma descrição rápida e básica da cara, o processamento visual direcionado que permite a extração rápida de aspetos físicos do rosto, como idade, sexo e raça. Além disso, o reconhecimento de rostos familiares envolve a ativação da unidade de reconhecimento facial, seguida do nó de identidade da pessoa e, em seguida, a geração do nome desta. O reconhecimento bem-sucedido de rostos familiares é alcançado quando há uma correspondência entre os produtos da codificação estrutural precisa e as representações previamente armazenadas (Wong & Estudillo, 2022).

A identificação do rosto acontece assim, com base na memória (reconhecimento) e na percepção (correspondência de rosto), sendo por isso, prejudicada pelo uso de máscara. O que é consistente com o efeito parte-todo relatado na literatura de percepção facial, que se argumenta ser uma indicação do processamento holístico do rosto. Ou seja, cobrir a metade inferior da face reduz a disponibilidade de informações holísticas e o processamento das relações espaciais entre os recursos internos (por exemplo, a distância entre o nariz e o lábio superior). Deste modo, as pessoas têm melhor desempenho na identificação quando uma parte facial é apresentada no contexto de face inteira do que quando é apresentada isoladamente, ou seja, após a aprendizagem do rosto com a totalidade da face (Hsiao et al., 2022). Em consonância, outros estudos mostram também evidências que indicam que há prejuízo no reconhecimento da identidade, independentemente de estarem presentes quando um rosto é encontrado inicialmente (ou seja, na codificação) ou durante um teste de reconhecimento, interrompendo o processamento holístico que sustenta a capacidade de identificar ou de reconhecer um rosto (Garcia-Marques et al., 2022). Isto porque, as pistas faciais não estão disponíveis para codificação de memória (aprendizagem facial) ou de recuperação (reconhecimento facial) (Hsiao et al., 2022).

A incorreta identificação dos rostos pode interferir no normal funcionamento social e assim aumentar a ansiedade social de alguns indivíduos, reflexo das consequências na saúde mental ao nível individual (Manley et al., 2022). Deste modo, de forma a atenuar e neutralizar a interrupção do processo holístico, o impacto tem levado os indivíduos a adaptar suas estratégias de codificação, uma vez que o contexto é mutante e o ambiente é dinâmico. Dado que a memória é um processo ativo, os indivíduos podem exercer controlo estratégico sobre os processos de codificação e de recordação, uma vez que sabem que poderão encontrar mais tarde esse mesmo rosto sem máscara (Garcia-Marques et al., 2022)

### *1.6.2. Perceção da atratividade*

Os rostos estão entre os estímulos visuais mais significativos na perceção humana, pois revelam uma infinidade de informações socialmente relevantes, incluindo etnia, idade, género e estado emocional. O estado atual da arte dá conta que o uso de máscaras faciais no dia-a-dia pode afetar, além das capacidades percetivas e de reconhecimento de rostos, a perceção de atratividade facial (Pazhoohi & Kingstone, 2022). Um estudo levado a cabo pelos mesmos autores sugere que o aumento da atratividade na perceção de rostos pouco atraentes acontece quando apenas a face superior é visível, isto é, rostos pouco atraentes parecem mais atraentes com o uso de máscara, do que em comparação com rostos sem máscara. Castelli et al. (2022), afirma que, de facto, indivíduos que usam máscara facial tendem a ser percebidos como mais atraentes, acessíveis e confiáveis. A par disto, também um estudo de Hies e Lewis (2022) dá conta dos mesmos resultados, explorando a hipótese de que os rostos mascarados são mais atraentes do que rostos desmascarados, devido à importância das informações da face inferior, principalmente da área perioral, na determinação da atratividade facial. Em contraste com estes dados, há também uma crença

comum entre as mulheres japonesas de que usar uma máscara aumenta a atratividade, pois oculta características faciais potencialmente indesejáveis, como acne (Hies & Lewis, 2022).

### *1.6.3. Dificuldades no reconhecimento de emoções*

Considerando que, a percepção do rosto tende a ser um processo holístico no qual é necessário integrar pistas de características faciais, separadamente, para assim perceber de forma confiável a identidade e o estado emocional de um indivíduo, as máscaras cirúrgicas convencionais, quando bem utilizadas, bloqueiam o acesso visual à boca e a parte da área do nariz, ocultando outras possíveis pistas e criando dificuldades à percepção e ao reconhecimento de rostos. Assim, estudos recentes demonstraram que as máscaras dificultam as habilidades de processamento facial, incluindo a capacidade de perceber a identidade dos rostos, expressões emocionais, bem como de reconhecer vozes (Freud et al., 2020 as cited in Stajduhar et al., 2022).

Face a esta problemática, os autores Grundmann et al., (2021) procuram examinar o efeito das máscaras faciais nas inferências emocionais e sociais. Como resultado, perceberam que a precisão geral de reconhecimento de uma emoção era de 69,9% para os rostos sem máscara, diminuindo para 48,9% para faces com máscara. Além de que, durante o processamento emocional, o cérebro ativa diferentes áreas nos homens e nas mulheres, existem também diferenças entre um idoso ou um jovem quer na atividade cerebral, quer no reconhecimento de emoções (Grundmann et al., 2021). Os resultados apoiam que os adultos mais velhos são especialmente vulneráveis a esta condição devido à sua baixa precisão de reconhecimento e que as crianças são menos afetadas, dado que exibem preferência pelos olhos, região não coberta pelas máscaras faciais, no processamento de reconhecimento das emoções (Grundmann et al., 2021). Congruentemente, a literatura mais recente aponta menores taxas de precisão, no reconhecimento de emoções, para os rostos cujas regiões da

boca foram cobertas. Sendo que, geralmente a região da boca é mais informativa sobre expressões de felicidade, surpresa ou de desgosto, enquanto que os olhos são mais informativos sobre expressões de medo e de raiva, e ainda, ambas as regiões são usadas nas expressões de tristeza e de neutralidade (Grenville e Dwyer, 2022).

As dificuldades no correto reconhecimento e expressão de emoções configuram-se a maior preocupação descrita na literatura, pois a forma como as pessoas percebem as emoções influencia a resposta aos parceiros de interação e, segundo o modelo de emoção como informação social, uma expressão emocional pode instigar processos inferenciais, que por sua vez informam cognições e ações. Por exemplo, se a pessoa-alvo não reconhece a emoção de tristeza, a resposta que dará não será de ajuda, mas sim uma resposta desadaptada, prejudicando o sucesso da interação (Parada-Fernández et al., 2022). Ora, o correto reconhecimento de emoções oferece aos observadores a possibilidade de imitar a expressão afetiva, conhecida por mímica emocional, que se traduz nos comportamentos não verbais subjacentes às expressões emocionais. E, sendo esta uma função afiliativa, facilita o estabelecimento do relacionamento interpessoal com os intervenientes, sendo fulcral nas novas relações. Por outro lado, sendo a precisão do reconhecimento de emoções reduzida pelo uso de máscara, pode levar o observador a imitar uma emoção que não foi expressa, ou uma emoção errada, podendo conseqüentemente originar percepções de dissemelhança e intenções não afiliativa, resultando no insucesso da interação e até da relação (Parada-Fernández et al., 2022).

Deste modo, entende-se o reconhecimento de emoções como um componente crítico e necessário da interação social, pois ajuda os indivíduos a modificarem o seu comportamento, afim de se ajustarem com a comunicação e normas sociais. Quando isso é impossibilitado pelas máscaras, decorre que realizar uma comunicação efetiva torna-se impossível ou drasticamente limitada (Wong & Estudillo, 2022). Ademais, o reconhecimento das emoções é

crucial do ponto de vista evolutivo porque auxilia na avaliação das ameaças sendo crucial para detetar e perceber enganos (Wong & Estudillo, 2022). Portanto, o uso de máscaras tende a aumentar as tentativas de fraude, dado que estas expressões se tornam mais difíceis de interpretar. Estes efeitos carecem de maior atenção nas áreas onde o reconhecimento preciso das emoções e o estabelecimento de relacionamentos são fundamentais, como é o caso dos setores de saúde, onde se incluem os psicólogos. Além disso, o reconhecimento de emoções é um subcomponente da empatia e que por meio desta, prediz o comportamento pró-social. Logo, na medida em que há uma redução do reconhecimento das emoções, o comportamento pró-social tende a ser menos provável. Uma das estratégias adotadas, consciente ou inconscientemente, para minimizar o impacto, tem sido a amplificação da emoção aquando o uso de máscara, levando à alteração da expressão da mesma, para uma mais fácil identificação (Grenville & Dwyer, 2022).

A precisão no reconhecimento de emoções é crucial pois cada uma delas é singular e transmite informações diferentes. Ruba e Pollak (2020), no entanto, referem que apesar de haver perda de informação, ainda há capacidade para identificar algumas emoções, sugerindo que crianças e adultos podem ser capazes de se adaptar à nova realidade do uso de máscaras para ter interações bem-sucedidas.

#### *1.6.4. Impacto na percepção da comunicação*

Além das dificuldades já relatadas, a literatura dá conta que muitas pessoas podem ter tido dificuldade de comunicação pela primeira vez, incluindo no foro auditivo. A OMS reconheceu que estas dificuldades comunicacionais tiveram um impacto devastador no quotidiano, sobretudo para quem depende da leitura labial, ao ponto em que o uso de máscaras nos ambientes de saúde introduziu danos e potenciais riscos (OMS, 2020 as cited in Lee et al., 2022). Neste sentido, os resultados do estudo levado a cabo por Lee et al. (2022),

revelam que, com as dificuldades de comunicação e perda auditiva, há um aumento da carga cognitiva e do esforço de escuta para os pacientes e profissionais, resultando em mudanças na eficiência clínica dos profissionais e posteriores consequências negativas.

No que concerne às dificuldades auditivas, não é que haja perda de audição, mas uma atenuação de sons acima de 1000 Hz para todas as opções de tipos de máscara. Segundo um estudo que refere também que, no silêncio, o tipo de máscara tem pouca influência na inteligibilidade da fala, no ruído, a inteligibilidade diminui para todos os tipos de máscaras, quer em jovens, quer em adultos mais velhos. Assim sendo, as máscaras reduzem a precisão da percepção da fala e aumentam o esforço auditivo, quando há ruído, mesmo para quem tem uma audição normal, levando ao requerimento de recursos cognitivos adicionais para uma compreensão bem-sucedida (Lee et al., 2022).

Cobrir o rosto limita o acesso a pistas visuais importantes durante a comunicação, como expressões faciais e movimentos dos lábios. Um estudo de (Galvin et al., 2022) revela que os participantes relataram que as máscaras impactam negativamente a audição, a compreensão e conseqüentemente, o compromisso e a conexão dos pares. Este decréscimo na qualidade da relação implicava ainda alterações interpessoais, isto é, as dificuldades de comunicação levavam à redução da conversa (diminuição do tempo gasto na comunicação com outras pessoas), impactando negativamente o indivíduo, ou seja, passava a sentir-se ansioso, stressado, isolado, frustrado e fatigado.

#### *1.6.5. Percepção de confiabilidade e proximidade*

Como já referido, as pistas faciais são utilizadas para fazer avaliações de traços, ou inferências subjetivas, como parte inerente da cognição e interação social, consciente ou inconscientemente, na base das quais, os indivíduos orientam o seu comportamento social (Parada-Fernández et al., 2022). Contudo, em tempos de pandemia, a maioria das interações

passou a ser entre estranhos que usam máscaras, de maneira que as pessoas têm pouca ou nenhuma informação sobre o que esperar do outro. Assim, o uso de máscara impacta as inferências de confiabilidade, acessibilidade e atratividade. Estando o julgamento de confiabilidade correlacionado com o julgamento de atratividade, uma vez que as características usadas para os julgamentos são as mesmas. Ao mesmo tempo que o julgamento de acessibilidade também está correlacionado com o julgamento de confiabilidade (Guo et al., 2022). Além disso, também a quantidade de informações disponíveis sobre um desconhecido prediz o grau em que eles são percebidos como confiáveis, facilitando, ou não, as interações (Parada-Fernández et al., 2022).

Relativamente a esta última, os estudos mais recentes revelaram que os rostos mascarados são, no entanto, considerados como mais confiáveis e acessíveis, devido às práticas de uso e à conformidade social (Guo et al., 2022). Isto é, considerando que as máscaras reduzem efetivamente os riscos de contágio, uma pessoa que usa máscara pode sinalizar segurança e conformidade com as normas de saúde pública, facilitando a abordagem social. Por outro lado, também pode desencadear cognições desagradáveis de percepção de doença e desconforto levando ao evitamento social. Portanto, a evitação ou aproximação têm em conta as crenças e atitudes de um indivíduo sobre o uso de máscaras e refletem a acessibilidade de tais cognições (Krishna et al., 2021).

Tendo em conta, os motivos que geralmente levam ao uso de máscara, e uma vez que as interações sociais são influenciadas pelas avaliações automáticas, regista-se atualmente a tendência, de indivíduos que usam máscara, evitar indivíduos desmascarados, visto que são afetados pela preocupação relacionada à máscara, incluindo nervosismo, medo de infeção e desconforto antecipado (Krishna et al., 2021). Ainda, as interações com indivíduos sem máscara, geram menor confiança e maiores padrões de confusão (Parada-Fernández et al., 2022).

Em síntese, a experiência do uso de máscara impactou a realidade tal como a conhecíamos, de diversas formas e em vários âmbitos. Desde as relações entre pares até à forma como se percebem os outros, bem como o indivíduo a si mesmo. De forma a melhor perceber estas alterações recorreu-se ao método fenomenológico para aceder à realidade dos participantes, na principal forma como acessa à consciência, permitindo um melhor conhecimento do fenómeno (Giorgi & Sousa, 2010)

## **Metodologia**

### **2.1. Objetivo**

O estudo tem como objetivo explorar e compreender a experiência e impacto do uso de máscara profilática na perceção que temos de nós e do outro, bem como descrever o efeito do seu uso nas relações intersubjetivas, em particular, ao nível da comunicação e da manifestação de emoções de afeto. Isto é, com a ajuda de um desenho qualitativo, pretende-se perceber:

- a experiência e as motivações do uso de máscara;
- a significação atribuída à experiência do uso de máscara e de que forma impacta as relações.
- de que forma, usar máscara facial (vs não) afeta a perceção que temos de nós e dos outros;
- de que forma, o uso de máscara afeta a perceção da segurança e da distância afetiva/psicológica, em relação aos outros
- como o uso de máscara afeta a confiabilidade nos outros
- de que forma o uso de máscara impacta o reconhecimento correto das manifestações emocionais.

- qual a percepção sobre o futuro do uso de máscara

## **2.2. Abordagem fenomenológica**

Neste sentido, recorreu-se à abordagem fenomenológica, uma vez que esta permite descrever o significado comum para vários indivíduos das experiências que vivenciaram relativas a um conceito ou fenómeno (Creswell, 2013), no caso o fenómeno do uso de máscara. A fenomenologia foca-se então em descrever o que todos os participantes têm em comum em relação ao fenómeno apresentado, tendo como propósito básico reduzir as experiências individuais a uma descrição da essência universal, isto é, uma compreensão do próprio sobre a natureza do acontecimento. Esta descrição compreende “o que” os indivíduos experienciaram e “como” o vivenciaram (Creswell, 2013).

A investigação fenomenológica considera as experiências humanas tal como são descritas pelos participantes, colocando ênfase no processo interativo pelo qual os participantes dão uma significação a um acontecimento social (Fortin, 2009). Creswell (2013), refere ainda que esta abordagem permite investigar de forma direta as vivências humanas, compreendê-las sem se prender a análises, explicações causais ou a generalizações, enfatizando as perspetivas filosóficas, com o intuito de ir ao centro da questão e da total experiência consciente do indivíduo, vivida de modo único, pessoal.

As perspetivas filosóficas da fenomenologia compreendem uma filosofia sem pressupostos, isto é abdicar o quanto possível, de pressupostos, hipóteses ou teorias explicativas e de qualquer julgamento. Compreendem a intencionalidade da consciência, a ideia de que esta está sempre direcionada para um objeto, por sua vez, a realidade do objeto está intrinsecamente relacionada com a consciência que se tem dele. Logo, a realidade de um objeto só é percebida dentro do significado da experiência de cada indivíduo (Creswell, 2013).

### 2.3. Participantes

A escolha dos participantes recaiu sobre um processo de amostragem não probabilístico, ou seja, uma amostra não aleatória que responde a características específicas que permitem atingir o objetivo do estudo. Assim, a seleção dos participantes depende de escolha por conveniência, isto é, consiste numa amostra constituída por indivíduos facilmente acessíveis e que respondem aos critérios de inclusão precisos (Fortin, 2009). No presente estudo, a amostra é constituída por 5 participantes, adultos e jovens adultos, como recomendado por Creswell (2013). Denotando que todos experienciaram o fenómeno, sendo então portadores de uma experiência rica que os torna especialistas nos assuntos relacionados com o fenómeno, no caso o impacto e experiência do uso de máscara profilática.

Deste modo, encontram-se duas participantes de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 21 e os 28 anos. Todos são solteiros e residem no meio urbano, sendo que a grande maioria habita com os pais ou avós. Quanto às habilitações académicas, variam entre o grau de mestrado, licenciatura e o ensino secundário (12º ano), encontrando-se todos a trabalhar por conta de outrem, na modalidade presencial. Todos relataram contacto, direto ou indireto com o vírus, sejam os próprios, por familiares próximos ou figuras significativas que em algum momento acusaram positivo à Covid-19. Sobre os hábitos de uso de máscara, as respostas variam entre o “uso sempre máscara”, o “frequentemente” e “às vezes”. A maioria dos participantes usa a máscara justa ao rosto, trocando diariamente ou entre períodos superiores a 6h, seguindo assim as normas da DGS. Em relação ao ajuste no rosto, a experiência também é diversificada, recaindo sobre “a máscara fica confortável”, “larga” e “apertada”, sendo a máscara cirúrgica a preferência da maioria.

#### **Tabela 1**

*Descrição sociodemográfica dos participantes*

Variável	Grupo	Frequência	Porcentagem
Sexo	Feminino	2	40.0
	Masculino	3	60.0
Habilitações Académicas	Mestrado	3	60.0
	Licenciatura	1	20.0
	Ensino Secundário	1	20.0
Profissão	Musicoterapeuta	1	20.0
	Psicólogo	1	20.0
	Técnico de Luz e Som	1	20.0
	Eng. Bioquímica	1	20.0
	Jogador de Futebol	1	20.0
Situação Laboral	Empregado por conta de outrem	5	100.0
Modalidade de Trabalho	Presencial	5	100.0
Infeção por Covid	Sim	4	80.0
	Não	1	20.0
Figuras significativas infetadas com Covid	Sim	5	100.0
	Não	0	0.0
Frequência de uso de máscara	Sempre	3	60.0
	Frequentemente	1	20.0
	Às vezes	1	20.0
Tipo de máscara	FFP2/KN95	1	20.0
	Cirúrgica	4	80.0
Máscara em relação ao rosto	Confortável	3	60.0
	Justa	1	20.0
	Larga	1	20.0

## 2.4. Instrumentos

No presente estudo, com a finalidade de caracterizar os participantes e perceber os seus hábitos de uso de máscara profilática, foi apresentado um questionário sociodemográfico (anexo A) com as variáveis, idade, género, habilitações académicas, profissão, estado civil, modalidade e situação laboral bem como algumas questões referentes ao Covid-19 e ao uso de máscara. A elaboração do questionário teve como base o questionário do *Mask Guidance Playbook - Prevent Epidemics*, (2020).

Na qualidade de investigação qualitativa e seguindo a abordagem fenomenológica, apresentou-se também uma entrevista semiestruturada (Anexo B). Esta permite que os

participantes narrem a sua história e signifiquem a sua experiência, partindo de uma questão específica, seguindo um guião pré-definido, porém não fixo, mas com liberdade para o entrevistador mudar e/ou aprofundar as questões, escolhendo que temas ou situações abordar, conforme os objetivos da investigação, durante a condução da mesma. Deste modo, é constituída por questões do tipo aberto e questões fechadas, gerais e com foco em compreender o fenómeno central em estudo (Creswell, 2013). A aplicação da entrevista implica que a mesma seja gravada, tendo esta a duração média de 30 minutos a 1 hora.

Assim, foi aplicado o método fenomenológico descritivo de Giorgi (1985), tendo sido selecionada a entrevista fenomenológica como instrumento. Esta trata-se do meio que permite a narração do fenómeno, no caso, da narração da experiência do uso de máscara. A entrevista fenomenológica diferencia-se das outras modalidades de entrevistas, uma vez que não se apresenta como um instrumento usado para a obtenção de informações por meio de perguntas e respostas, mas como um modo de acesso à essência do fenómeno, indo ao encontro do cerne das experiências vividas, contribuindo para a melhor compreensão do ponto de vista de quem vivencia o fenómeno. O objetivo da entrevista fenomenológica é então obter uma descrição tão completa quanto possível do fenómeno vivenciado (Giorgi & Sousa, 2010). De modo que, as questões encorajam o entrevistado a refletir sobre sua experiência e detalhá-la o máximo possível, de forma espontânea, possibilitando o acesso primeiro às experiências e percepções do sujeito.

A entrevista tem então início a partir de uma questão que guiará o processo de coleta, ou seja, uma questão norteadora e desencandadora da entrevista, estritamente implicada com o objetivo da pesquisa. No caso, a questão inicial é “Quais os motivos que o/a levam a usar máscara?”. As perguntas foram estruturadas de modo a ir ao encontro aos objetivos do estudo, totalizando 16 questões abertas sobre a significação atribuída à experiência do uso de máscara, o impacto do uso de máscara, nas relações, a forma como o uso de máscara afeta a

percepção que temos de nós e dos outros, a forma como afeta a percepção da distância afetiva/psicológica, em relação aos outros, bem como a confiabilidade nos outros, sobre o impacto que o uso de máscara causa no reconhecimento correto das manifestações emocionais, e ainda a percepção futura relativa ao uso de máscara. No entanto, sendo uma entrevista semiestruturada, houve oportunidade de, ao longo da aplicação, ir colocando outras.

Assim que finalizada, foi realizada uma aplicação piloto para uma reflexão falada, de modo a perceber a qualidade da mesma. Isto é, foi selecionado um participante a quem se aplicou a entrevista pela primeira vez e, durante a qual foi observada a reação às perguntas para entender o grau de dificuldade das mesmas, bem como para perceber se a formulação era a mais correta, ou se havia necessidade de reformulação. Como primeiro resultado, percebeu-se que haveria redundância nas perguntas, o que levou à eliminação de algumas questões e à reformulação de outras. Posteriormente, conduziu-se uma nova entrevista piloto que demonstrou resultados bastante positivos, levando a que a mesma entrevista contasse para coleta. Após isto, passou-se à aplicação geral a mais quatro participantes.

## **2.5. Procedimentos de recolha e análise de dados**

Os participantes foram contactados via email dando a conhecer o estudo e sendo convidados a participar no mesmo. Após confirmação, foi combinada uma data e hora para a entrevista, assim como a modalidade da mesma, isto é, se presencial ou via “Zoom”, dadas as restrições e recomendações face ao Covid-19.

Posteriormente, foi dado a conhecer e a assinar o Consentimento Informado (Anexo C), havendo espaço para o esclarecimento de qualquer dúvida que pudesse surgir. Os participantes foram esclarecidos de que a mesma seria gravada, mas os dados seriam destruídos aquando finalizado o estudo, procedendo-se à aplicação do questionário

sociodemográfico e condução da mesma, um-a-um. A gravação acontece com recurso a um telemóvel, em caso presencial, ou a uma ferramenta disponível no “Zoom”, caso seja online. As entrevistas presenciais foram conduzidas num local calmo e sem distrações e seguindo as recomendações de disposição do local, do entrevistador e participante. A observação também foi importante, assim como o resumo no final para esclarecer se tinha compreendido tudo bem como o participante pretendia transmitir.

Segundo Giorgi e Sousa (2010), a análise e tratamento de dados qualitativos acontece de forma sequencial, recolhendo, examinando e organizando-os de forma a aceder à significação do sujeito. Segundo a abordagem fenomenológica, assim que recolhidos e transcritos os dados na íntegra, são seguidos quatro passos. Deste modo, primeiramente foi estabelecido o sentido geral, isto é, foram lidas atentamente todas as descrições numa posição de redução fenomenológica, de modo a obter o sentido da experiência na sua globalidade. O segundo passo foi a determinação das partes, ou seja, divisão das unidades de significado, permitindo uma análise mais aprofundada. Este é um procedimento descritivo que, após nova leitura das descrições narradas procura compreender o sentimento inerente expresso e isolar as frases que estavam diretamente ligadas ao fenómeno, ou seja, dividir cada parte em unidades de significado importantes para o estudo do fenómeno. O terceiro momento consistiu na transformação das unidades de significado em expressões de carácter psicológico. Isto é, a linguagem quotidiana dos sujeitos foi transformada em expressões que tem o intuito de explicitar e clarificar o significado das descrições obtidas, através da redução fenomenológica e da análise eidética. Por fim, foi feita a Determinação da Estrutura Geral de Significado Psicológico, o que consistiu em integrar as unidades de significado transformadas em constituintes essenciais e sintetiza-los numa descrição da(s) estrutura(s) essencial (ais) da experiência vivida pelo participante relativamente ao uso de máscara (Giorgi & Sousa, 2010) (Anexo D).

Para que haja rigor na investigação importa ter em conta as questões de validade dos métodos. Guba e Lincoln (1997) *as cited in* Coutinho (2008), referem que, para alcançar a confiabilidade é necessário atender a critérios como a credibilidade, que é o equiparável ao termo de “validade interna”, isto é a capacidade de os participantes confirmarem os dados, a consistência (correspondente à fiabilidade), definida como a capacidade de investigadores externos seguirem o mesmo método e por fim, a aplicabilidade ou confirmabilidade, que é a capacidade de outros investigadores confirmarem as construções do investigador. Para atingir tais critérios de confiabilidade, realizou-se a revisão por pares como estratégia sugerida pelos autores. A revisão por pares consiste em permitir que um colega profissional fora do contexto com conhecimento geral da problemática e do processo análise os dados e escute as ideias e preocupações do investigador. (Lincoln e Guba, 1991 *as cited in* Coutinho, 2008). Deste modo, a análise de dados foi discutida com duas colegas de curso, orientadas pela mesmo docente.

## **Resultados e Discussão**

Em seguida, apresentam-se os resultados obtidos (passo 4) e conseqüentemente a integração e discussão destes, segundo alguns autores de referência. Os resultados apresentados concentram-se naquilo que mais se destaca e mais se manifesta nas descrições dos participantes, revelando a vivência, que inclui a experiência do sujeito, a percepção e a rede de significações que atravessam o fenómeno do uso de máscara (Giorgi & Sousa, 2010). Além dos resultados que correspondem aos objetivos do estudo, foram encontrados outros com significativa relevância para entender o fenómeno do uso de máscara. A apresentação dos mesmos ocorre em dois momentos, sendo que em primeiro se encontram os resultados obtidos por cada participante individualmente e, num segundo momento são apresentados os resultados integrados de todos os participante.

Assim, na experiência da participante (P) 1, os motivos que a levavam a usar máscara era o medo, a proteção, a obrigatoriedade e a responsabilidade social. Deste modo, encara a experiência de uso como algo desagradável, mas suportável, ao mesmo tempo que positivo ao permitir alguma normalidade, tendo sido o processo de adaptação, mais difícil e custoso que o uso em si, mas o uso constante levou a que a máscara se tornasse num acessório imprescindível. O uso de máscara foi facilitado pela obrigatoriedade e dificultado pela estranheza e novidade. Relativamente às dificuldades sentidas, P1 experienciou dificuldades respiratórias, cansaço, incômodo dos elásticos, dores de cabeça e a sensação de barreira auditiva criada pelo uso de máscara, que torna mais difícil ouvir o que os outros dizem. Refere ainda o desvio da atenção e a diminuição da concentração/foco como consequências das dificuldades sentidas.

Já no que concerne ao impacto na percepção de segurança, P1 sente-se insegura quando os outros não usam máscara, levando a que se afaste dos mesmo, da mesma forma se sente em ambientes lotados. No entanto, se esta usar enquanto os outros não usam, não altera a sua sensação de segurança, sendo que o mesmo acontece com amigos, com quem não sente necessidade de usar máscara. P1 refere que as dificuldades na comunicação devido à perda de canais contribuíram para o impacto do uso de máscara nas relações. Este impacto fez-se sentir no reconhecimento de pessoas, na medida em que pessoas que conheceu com máscara, não reconhece sem e vice-versa, “Por exemplo, nós conhecemos as pessoas sem máscara e depois elas vão de máscara na rua e nós não lhes dizemos “olá” porque não sabemos que são elas”. Assim como, dificultou a percepção das primeiras impressões. Nas crianças com necessidades especiais, o impacto foi sentido devido às dificuldades criadas ao nível da aprendizagem por modelagem, refletindo-se em atrasos no desenvolvimento (da fala e motor). A participante atenta ainda que estes impactos sentidos nas relações não são consequência direta do uso de máscara, mas das implicações do Covid.

Quanto à percepção de si, a participante considera-a inalterada “Para mim é me igual. Em relação a mim mesma, não sinto que haja grande diferença”. Contrariamente ao que acontece com a forma como percebe os outros, pois sente que há dificuldade na idealização da imagem do outro e o facto de parte do rosto estar oculta, leva a um maior foco na audição e gestualidade. Na sua experiência, significa a máscara como um obstáculo considerando que lhe causa insegurança e desconforto não ver a totalidade do outro, ao mesmo tempo que a tem como facilitador, atentando que promove a diminuição da timidez e o aumento da autoconfiança para interagir, bem como permite evitar abordagens indesejáveis.

P1 considera que a máscara teve um impacto positivo na sensação de proximidade por permitir reaproximar o que o Covid afastou ainda que com menor afetividade, devido às implicações do mesmo. Usar máscara é entendido por P1 como uma atitude responsável, e que consequentemente confere maior confiabilidade em quem a usa. No entanto, a máscara oculta parte do rosto, impedindo de visualizar parte das expressões e dificultando o reconhecimento das emoções. Deste modo, o participante apela ao uso de estratégias que acentuem a expressão de emoções, por parte dos pares. Quanto à sua expressão, também P1 adotou mecanismos como acentuar o olhar (sendo este o único canal visível), advindo da necessidade de reforçar as suas expressões para que a percebam “às vezes é mais difícil a nível de fazermos expressar, ser mais fácil dar a entender o que quero”.

Por fim, espera que termine o uso de máscara, uma vez que, já é sentido cansaço provocado pelo uso. No entanto, caso haja um eventual retorno do uso, a experiência será facilitada devido ao hábito já adquirido.

## **Tabela 2**

*Constituintes da experiência do uso de máscara da participante 1*

<b>Constituintes</b>	<b>Estrutura Geral de significado Psicológico</b>
----------------------	---

<i>Motivação para o uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Medo, proteção, obrigatoriedade e responsabilidade social</b></li> </ul>
<i>Perceção da experiência do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desagradável</b>, mas <b>suportável</b> mas <b>positiva</b> por permitir alguma <b>normalidade</b></li> <li>• Provoca <b>dificuldade de audição - em perceber os outros</b>, desvio da <b>atenção</b> e diminuição da <b>concentração/foco</b></li> <li>• Causa cansaço</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na perceção de segurança</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Insegurança</b> em ambientes <b>lotados e</b> quando outros <b>não usam</b>, levando ao <b>afastamento</b></li> <li>• Com <b>amigos- Inalteração</b> da sensação</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara nas relações</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldades na <b>comunicação</b> - perda canais comunicacionais</li> <li>• Dificuldades na <b>aprendizagem por modelagem</b> - Crianças com <b>N.E</b> especialmente afetadas</li> <li>• Dificulta a perceção das <b>primeiras impressões</b></li> <li>• <b>Reconhecimento:</b> Pessoas que conheceu <b>com</b>, não reconhece <b>sem</b> e vice-versa</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na perceção de si</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Perceção de si inalterada</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na perceção dos outros</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade na <b>idealização da imagem do outro</b></li> </ul>
<i>Significação do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obstáculo: Insegurança e desconforto</b> por não ver a totalidade do outro</li> <li>• <b>Facilitador: Diminui</b> a timidez e <b>umenta</b> a autoconfiança para interagir;</li> </ul>

<i>Impacto da máscara na sensação de proximidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permite a <b>reaproximação</b>, mas <b>menor afetividade</b> devido ao Covid</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de confiabilidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável, maior segurança, maior confiabilidade.</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara no reconhecimento e expressão de emoções</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara <b>oculta parte do rosto</b>, ocultando <b>parte das expressões</b> tornando mais <b>difícil reconhecer</b></li> <li>• Adoção de <b>estratégias</b> para expressar, como <b>acentuar o olhar</b> – único canal visível</li> <li>• Necessidade de <b>reforçar a expressão</b> e o que disse para que percebam</li> </ul>
<i>Percepção sobre o futuro do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara</li> <li>• Eventual <b>retorno- Adaptação e hábito facilitam</b> a experiência</li> </ul>

A obrigatoriedade, a preocupação e influência sociais, bem como a proteção são os motivos que levam P2 a usar máscara. Por outro lado, a influência social leva a que também este seja um motivo para que não use máscara, a par de situações em considera que o risco de contágio é praticamente nulo. P2 percebe a experiência do uso de máscara como algo incómodo e estranho, tendo perdido acentuação após os momentos iniciais. Considera ainda que esta experiência é fruto da influência social, usando apenas se visse os outros usar e não usando em espaços arejados e com pouca gente. Ao mesmo tempo, percebe como tranquilizador saber que usa para prevenir e proteger os outros.

Relativamente ao processo de habituação, P2 refere que aconteceu muito rapidamente, tornando-se algo inerente a si mesmo e parte da rotina, tanto que o estranho passou a ser não usar máscara. Quanto às dificuldades, o participante remete para os elásticos e a sensação de

aperto, para as marcas na face e também para a sensação de barreira auditiva criada pelo uso de máscara, que torna mais difícil ouvir o que os outros dizem. Já no que concerne ao impacto na percepção de segurança, P2 sente-se mais seguro quando os outros, inclusive os amigos, usam máscara, continuando até a ter necessidade de usar em espaços fechados e lotados. Sendo fumador, implica que haja interações sociais sem máscara, atos esses que o deixam com a sensação de insegurança.

A experiência do uso de máscara é percebida como tendo um impacto positivo ao permitir estar presencialmente com amigos e familiares. Permitiu também impulsionar novas relações, devido à curiosidade em satisfazer as expectativas criadas sobre o outro, na impossibilidade de ver a totalidade do rosto “de certa forma cria-se a expectativa e depois quereres é conhecer a realidade. Então é tipo um impulsionador para a relação. Quase que te obriga a relacionares com a pessoa para descobrires a tal realidade”. O impacto negativo fez-se sentir no reconhecimento de pessoas que conheceu com máscara e não reconhece sem, assim como na dúvida se deveria ou não usar, fruto da pressão social. No entanto, considera que estes impactos sentidos nas relações não são consequência direta do uso, mas das implicações do Covid.

Por sua vez, P2 considera que a máscara teve impacto direto na sua percepção de si, na medida em que se sentia alguém diferente e estranho mesmo tendo anteriormente a sua identidade consolidada, desta vez difusa “estava completamente resolvido em relação à minha aparência física e quando comecei a usar a máscara achava estranho. Achava estranho porque parecia uma pessoa completamente diferente”. Experimenta ainda um impacto na autoestima, sendo que a máscara oculta imperfeições, melhorando-a e, sem ela, há uma maior exposição do rosto, logo uma maior insegurança, levando a uma readaptação. Quanto ao impacto na percepção do outro, P2 considera que esteticamente, as pessoas bonitas ficam mais desfavorecidas com o uso de máscara e que, as pessoas menos bonitas ficam mais

favorecidas. Alega ainda dificuldades na idealização da imagem do outro, levando ao constante ajuste de expectativas sobre o outro. Pessoas que usam máscara são percebidas como mais responsáveis e deixaram de ser associadas a pessoas doentes.

A máscara é para o participante um facilitador pois permitiu que se reaproximasse de quem o Covid afastou. Ao mesmo tempo é considerada um obstáculo devido ambivalência criada pela influência e pressão sociais para não usar, que sofre quem usa, pois quer ser responsável, mas ao mesmo tempo se quer integrar nesse grupo. A par disto, há para o P2 uma diminuição na sensação de proximidade, uma vez que o uso de máscara tem implicações no que percebemos dos outros e do que os outros percebem de nós pois há informação se perde por parte do rosto estar oculta.

Usar máscara é entendido por P2 como uma atitude responsável e que conseqüentemente confere maior confiabilidade em quem a usa. No entanto, o participante 2 considera que a máscara dificulta o reconhecimento de emoções, devido à perda de informação conseqüente da ocultação de parte do rosto. Para colmatar tal adversidade, passou a atentar ao significado que a pessoa atribui ao que está a dizer, e menor atenção às expressões. Também a expressão de emoções foi dificultada, levando à adoção de mecanismos como o reforço da expressão, para que os demais o percebam corretamente.

Por fim, P2 considera que não haverá um fim total do uso de máscara, sendo este continuado em contextos de saúde, como hospitais, por questões sanitárias e de higiene, preventivas de outras doenças. No entanto, considera que haverá uma readaptação ao não uso de máscara.

### **Tabela 3**

*Constituintes da experiência do uso de máscara do participante 2*

Constituintes	Estrutura Geral de significado Psicológico
<i>Motivação para o uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obrigatoriedade</b> imposta pelo governo, <b>preocupação social, proteção e influência social</b></li> </ul>
<i>Motivação para o não uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risco de <b>contágio</b> praticamente <b>nulo</b></li> <li>• <b>Influência Social</b></li> </ul>
<i>Percepção da experiência do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incômodo e estranho</b>, nos <b>momentos iniciais, provocando dificuldade de audição - em perceber os outros -</b> barreira auditiva</li> <li>• <b>Influenciado</b> socialmente- usava se visse usar</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de segurança</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maior segurança</b> quando os outros, mesmo amigos, <b>usam</b> máscara</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara nas relações</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Impacto positivo: permitiu estar</b> com familiares e amigos e <b>impulsionou as relações</b></li> <li>• <b>Impacto negativo: Reconhecimento -</b> Pessoas que conheceu <b>com</b>, não reconhece <b>sem e pressão social</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de si</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentia-se alguém <b>diferente/estranho</b></li> <li>• <b>Difusão da identidade</b> anteriormente consolidada</li> <li>• Impacto na <b>autoestima</b>: maior <b>exposição</b> aos outros, maior <b>insegurança</b></li> <li>• <b>Ocultas</b> imperfeições- <b>Maior</b> autoestima</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção dos outros</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esteticamente- Pessoas bonitas ficam <b>desfavorecidas</b> e vice-versa</li> <li>• Dificuldades na <b>idealização</b> da imagem do outro - constante <b>ajuste de expectativas</b></li> <li>• Pessoas que <b>usam</b> máscara percebidas como <b>mais responsáveis</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteração da percepção da pessoa que usa máscara– Pessoa doente a pessoa <b>preventiva</b></li> </ul>
<i>Significação do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> permitiu <b>reaproximar</b></li> <li>• <b>Obstáculo: influência e pressão social</b> para não usar, de quem se quer integrar, mas ser responsável</li> </ul>
<i>Impacto da máscara na sensação de proximidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diminuição da sensação de proximidade</b> devido a <b>parte do rosto oculta</b>- olhos único canal visível</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de confiabilidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável,</b> propicia sensação de <b>segurança,</b> consequentemente <b>maior confiabilidade.</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara no reconhecimento e expressão de emoções</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificulta o reconhecimento:</b> devido à perda de <b>informação</b></li> <li>• <b>Dificulta a expressão</b> emocional levando à adaptação de <b>mecanismos- Reforço</b> da expressão</li> </ul>
Percepção sobre o futuro do uso de máscara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não</b> irá haver um <b>fim total</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextos de saúde - por questões sanitárias e de higiene</li> <li>• <b>Readaptação</b> ao não uso</li> </ul> </li> </ul>

O participante 3 referiu que os motivos que o levam a usar máscara são a proteção de si e dos outros, a responsabilidade e o intuito de minimizar a propagação e os riscos. Atualmente, a vacinação diminui a sensação de responsabilidade, constituindo um motivo para não usar com a mesma frequência. P3 percebe a experiência como incomodativa e custosa, sobretudo quando do uso durante trabalhos físicos e períodos longos, tendo propiciado o surgimento de tiques.

Apesar de o uso constante e repetido terem facilitado e tornado o uso de máscara um ato normal, P3 considera que não se adaptou ao mesmo. As maiores dificuldades sentidas foram respiratórias (sensação de abafamento), transpiração, bem como o constante ajuste, sendo estas dependentes do tipo de máscara e do tempo de uso. No entanto, o uso correto de máscara e não apenas o uso de máscara, por parte de outros, propicia uma maior sensação de segurança e tranquilidade ao participante, a par de uma sensação de insegurança quando não usam. Isto faz com que continue a sentir necessidade de uso em espaços fechados e com muita gente. Por outro lado, com amigos, não sente alterações relativamente à percepção de segurança, complementarmente uma menor necessidade de uso junto destes.

Ao nível das relações o impacto é sentido sobretudo ao nível da comunicação e do reconhecimento, isto é, pessoas que conheceu com máscara, não as reconhece sem “a nível de interação com pessoas, por exemplo, gente que já só conheci de máscara, se calhar se passar por eles sem máscara, não os conheço”. No entanto, afirma que o impacto direto não se relaciona com o uso de máscara mas com o covid em si. P3 encontra ainda uma vantagem estética no uso da proteção facial ao esconder certas imperfeições, todavia inalterando a percepção que tem de si. Enquanto isso, ver o rosto de outros na totalidade, tornou-se para P3, um sinal de intimidade, refletindo o impacto do uso de máscara na percepção dos outros. Relativamente a esta temática, P3 atenta também as dificuldades no reconhecimento e em idealizar a imagem de quem nunca viu o rosto completo, não existindo, contudo, alterações na percepção de quem conheceu antes do uso de máscara.

A máscara não é percebida nem como um facilitador nem como um obstáculo, uma vez que, na experiência do participante, esta não tem um impacto direto, ao contrário do Covid. Já a ausência da demonstração de afetos leva a uma redução da afetividade percebida e conseqüentemente uma sensação de menor proximidade “usar máscara perto das pessoas próximas, de certa forma tornou-se estranho, porque essa proximidade às vezes parecia um

afastamento”. Usar máscara é entendido como uma atitude responsável, que propicia a sensação de segurança e, conseqüentemente maior confiabilidade. Contrariamente, tem impacto negativo na expressão e reconhecimento de emoções “aí eu acho que se alterou a forma como nós próprios expressamos essas emoções”. Relativamente à primeira, acontece a adoção de estratégias como o acentuar do olhar, sendo este o único canal visível, quanto ao segundo, há uma maior dificuldade em reconhecer expressões aquando do uso. No entanto, quando não existe uso de máscara, o reconhecimento é facilitado pelas estratégias adquiridas.

Por fim, P3 espera que termine o uso de máscara com a sensação de dever cumprido, isto é, de que protegeu e preveniu os demais e ele mesmo. Refere ainda a existência de cansaço advinda do uso mas que, se eventualmente este retornasse, seria facilitado pelo hábito já adquirido. O fim da máscara exige ao participante uma nova readaptação à realidade.

#### Tabela 4

*Constituintes da experiência do uso de máscara do participante 3*

<b>Constituintes</b>	<b>Estrutura Geral de significado Psicológico</b>
<i>Motivação para o uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proteção</b> (de si e dos outros), <b>responsabilidade</b>. <b>minimização</b> de riscos e propagação</li> </ul>
<i>Motivação para o não uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vacinação</b> diminui a sensação de <b>responsabilidade</b> motivo para <b>não usar</b></li> </ul>
<i>Perceção da experiência do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incomodativo e custoso</b> – sobretudo trabalho <b>físico</b> e <b>períodos longos</b></li> <li>• Provocou o surgimento de <b>tiques</b> e cansaço</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na perceção de segurança</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Segurança e tranquilidade</b> com o <b>uso correto</b> da máscara</li> <li>• <b>Insegurança</b> quando não usam</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com <b>amigos- Inalteração</b> da sensação e <b>menor necessidade</b> de uso</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara nas relações</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reconhecimento:</b> pessoas que conheceu <b>com</b>, não reconhece <b>sem</b></li> <li>• Dificuldades na <b>comunicação</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de si</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inalteração da percepção de si</b></li> <li>• <b>Vantagem</b> estética ao esconder certas imperfeições</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção dos outros</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver o rosto na totalidade- sinal de <b>intimidade</b></li> <li>• Devido a <b>parte do rosto oculta- Dificuldade em idealizar</b> a imagem de quem <b>nunca viu</b> o rosto completo</li> </ul>
<i>Significação do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nem facilitador nem obstáculo</b> – tudo continua a ser possível ainda que com dificuldades</li> </ul>
<i>Impacto da máscara na sensação de proximidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausência da demonstração de afetos - <b>redução da afetividade</b> e conseqüente <b>sensação de menor proximidade</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de confiabilidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável,</b> propicia sensação de <b>segurança,</b> conseqüentemente <b>maior confiabilidade.</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara no reconhecimento e expressão de emoções</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior <b>dificuldade</b> em <b>reconhecer</b> expressões aquando do <b>uso</b></li> <li>• Adoção de <b>estratégias</b> para expressar, como <b>acentuar o olhar</b> – único canal visível</li> </ul>
<i>Percepção sobre o futuro do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara com dever cumprido</li> <li>• Eventual <b>retorno- Adaptação e hábito facilitam</b> a experiência</li> <li>• Processo de <b>readaptação</b> à realidade sem máscara</li> </ul>

As motivações para o uso de máscara da participante 4 recaem sobre o medo de contrair e transmitir Covid, a proteção e a obrigatoriedade, sendo que, pelo contrário, a vacinação motiva a que não use com a mesma frequência. P4 não gosta de usar máscara, percebe a experiência de uso como algo estranho devido às dificuldades sentidas, mas como algo suportável, vantajoso e positivo, facilitado pela habituação ao uso. Tendo que esta última levou a que a estranheza aludisse então ao não uso de proteção facial.

Relativamente às dificuldades de uso, sobressaem as respiratórias (sensação de abafamento), dermatológicas, de reconhecimento e auditivas, isto é, dificuldade em ouvir o outro enquanto a participante usa a máscara. A contração de Covid provocou sofrimento ao pai da participante, propiciando inicialmente uma maior uso de máscara para prevenir uma possível reinfeção. Posteriormente e com a vacinação, o uso foi diminuído. O uso de máscara por parte de outros, propicia uma maior segurança, “porque me sinto mais segura com aquela pessoa que usa”, no entanto, P4 considera que nada será como antigamente, prevalecendo sempre uma sensação de desconfiança. No que toca aos amigos, a participante não sente que a sensação de segurança se tenha alterado, bem como não sente necessidade de usar máscara junto dos mesmos. Quanto ao impacto nas relações, fez-se sentir ao nível do reconhecimento, isto é, pessoas que conheceu com máscara, não reconhece sem, e a possibilidade de contrair Covid dificultou o ato de conhecer novas pessoas “eu conheci aquela pessoa com máscara... E há pessoas que neste momento, só conheço de máscara, o que é muito estranho porque, se eles tirarem a máscara, eu sei que vou ficar “ai não sei quem és tu”.

A diminuição da autoestima e da autoconfiança são o reflexo do impacto negativo do uso de máscara na percepção de si “É muito melhor sem máscara. Sinto-me parola. Prefiro andar sem máscara. Sinto-me muito mais bonita sem isto na cara. Enquanto que a percepção dos outros se manteve inalterada, sentindo apenas dificuldade em idealizar a imagem de quem nunca viu o rosto completo. P4 percebe ainda a máscara como um facilitador, na

medida em que possibilita evitar abordagens indesejáveis e como um obstáculo pois a visão parcial do resto tem implicações nas primeiras impressões, sendo, no entanto, o Covid o maior obstáculo. A par disto, a sensação de proximidade diminui uma vez que, com os canais comunicacionais ocultos, a leitura labial e a visualização de emoções fica impossibilitada, levando a menores ilações sobre a pessoa.

Usar máscara é entendido por P4 como uma atitude responsável, que propicia a sensação de segurança e, conseqüentemente maior confiabilidade. Na experiência da participante, a máscara oculta parte do rosto levando à ocultação de parte das expressões tornando mais difícil de as reconhecer. Olhos atenuam essas dificuldades, uma vez que são o único canal visível. Considera ainda que não há impacto sobre a forma como expressa as suas emoções, “mas de expressar em si, acho que não senti grandes diferenças”, mas que tal tem interferência no reconhecimento por parte dos outros.

Por fim, espera que finde o uso de máscara, sendo que o uso desta provoca cansaço. No entanto, se eventualmente retornar o uso restrito, considera que desta a experiência será facilitada pela já existente adaptação e habituação. Espera ainda o retomar das atividades prevalecendo a ambivalência do pensamento de que nada voltará a ser como antes e o comportamento pré pandêmico de sair com muitas pessoas sem máscara.

## **Tabela 5**

*Constituintes da experiência do uso de máscara do participante 4*

<b>Constituintes</b>	<b>Estrutura Geral de significado Psicológico</b>
<i>Motivação para o uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Medo</b> de contrair e transmitir, <b>proteção</b> (de si e outros)</li> <li>• Atualmente, uso apenas pela <b>obrigatoriedade</b></li> </ul>

<i>Motivação para o não uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vacinação</b> motivo para <b>não usar</b> com a mesma frequência</li> </ul>
<i>Percepção da experiência do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não gosta</b> por ser algo <b>estranho</b> e pelas <b>dificuldades</b> que provoca, mas <b>suportável</b></li> <li>• Facilitada pela adaptação</li> <li>• <b>Positiva e vantajosa</b></li> <li>• Provoca <b>dificuldade de audição - em perceber os outros</b></li> <li>• Provoca cansaço</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de segurança</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensação de <b>maior segurança quando os outros usam</b> máscara</li> <li>• Sensação de que nunca será como antigamente- <b>desconfiança</b></li> <li>• Com <b>amigos: menor necessidade</b> de uso <b>Inalteração</b> da sensação</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara nas relações</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Covid - maior dificuldade para conhecer pessoas devido à <b>possibilidade de infecção</b></li> <li>• <b>Reconhecimento:</b> Pessoas que conheceu <b>com</b>, não reconhece <b>sem</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de si</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Impacto negativo na percepção de si:</b> <b>Diminuição da autoestima e autoconfiança</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção dos outros</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificuldade em idealizar</b> a imagem de quem <b>nunca viu</b> o rosto completo</li> </ul>
<i>Dualidade da percepção do uso de máscara entre facilitador e obstáculo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador: evita</b> abordagens indesejáveis</li> <li>• <b>Obstáculo:</b> visão do rosto <b>parcial</b>, afeta <b>impressões no primeiro Impacto</b></li> </ul>
<i>Impacto da máscara na sensação de proximidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Canais comunicacionais ocultos</b></li> <li>• Impossibilidade da <b>leitura labial</b> e da <b>visualização de expressões</b> – menos <b>ilações, menor proximidade</b></li> </ul>

<i>Impacto do uso de máscara na percepção de confiabilidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável,</b> propicia sensação de <b>segurança,</b> consequentemente <b>maior confiabilidade.</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara no reconhecimento de emoções</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara <b>oculta parte do rosto,</b> ocultando <b>parte das expressões</b> tornando mais <b>difícil reconhecer</b></li> <li>• <b>Olhos</b> atenuam as <b>dificuldades- único</b> canal visível</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na expressão de emoções</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sem influência na sua expressão,</b> mas <b>interfere no reconhecimento</b> pelos outros</li> </ul>
<i>Percepção sobre o futuro do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara</li> <li>• Eventual <b>retorno- Adaptação e hábito facilitam</b> a experiência</li> <li>• Retomar das atividades - Ambivalência entre <b>pensamento- nada</b> voltar a ser <b>como antes - e comportamento – voltar</b> a sair com muita gente e sem máscara</li> </ul>

O participante 5 referiu que os motivos que o levam a usar máscara são a obrigatoriedade, a proteção de si e dos outros e o aconselhamento por parte das autoridades de saúde. Perceciona a experiência como negativa devido à sensação de estranheza, mas positiva na medida em que a sensação de proteção é tranquilizadora, tendo sido facilitada pela adaptação, tornando a máscara num objeto indispensável. As dificuldades sentidas foram sobretudo respiratórias (sensação de abafamento) e dermatológicas, findado com a adaptação ao uso. Este processo de adaptação foi rápido devido à compreensão dos benefícios implicados. Para P5, a contração de Covid por figuras significativas, influenciou um maior uso de máscara nas semanas seguintes, no entanto, diminuindo com o tempo.

No que toca à percepção de segurança, este sente-se mais seguro quando as pessoas usam máscara e mais inseguro quando não usam, o que leva a que se afaste delas. A máscara confere-lhe maior confiança para abordar o outro, ainda que por vezes, impeça o reconhecimento, levando à perda da oportunidade de convivência. Ainda nas relações, o participante sente impacto ao nível da comunicação. Quanto à percepção que tem de si, não sente que tenha sofrido impacto “em mim... não achei que tenha mudado assim muita coisa porque aliás acho que não mudou nada”. Ao contrário do que acontece com a percepção que tem dos outros. O facto de parte do rosto estar oculta, impede o reconhecimento de algumas pessoas que conhecia anteriormente, alterando a percepção sobre elas. Das pessoas que nunca conheceu com máscara, torna-se difícil idealizar uma imagem da totalidade do rosto “...com algumas pessoas nunca temos aquele cara-a-cara, nunca conhecemos realmente a sua imagem, nem conseguimos imaginar”.

A par do impacto na sensação de proximidade, participante 5 percebia o uso de máscara como um obstáculo, na medida em que a desinformação sobre a sua eficácia levava a que se afastasse dos demais “a informação era pouca então mesmo as pessoas usando máscara tinham medo de se aproximar umas das outras”. No entanto, a informação sobre tal, proporciona segurança e tranquilidade para que se reaproxime, percepcionando atualmente a máscara como um facilitador “a máscara até veio ajudar nas relações ao dar tranquilidade em estar com alguém”. Usar máscara é entendido por P5 como uma atitude responsável e consequentemente confere maior confiabilidade em quem a usa. No entanto, o participante 5 considera que a máscara oculta parte do rosto, ocultando assim parte das expressões, o que dificulta o seu reconhecimento. Quanto ao expressar, considera que há uma necessidade de acentuar e reforçar a expressão para que os outros a percebam.

Por fim, espera que termine o uso da máscara para que se retornem as interações e atividades pré-pandemia, uma vez que o uso continuado da mesma também gera cansaço. No

entanto, se eventualmente retornar o uso restrito, considera que desta a experiência será facilitada pela já existente adaptação e habituação.

**Tabela 6**

*Constituintes da experiência do uso de máscara do participante 5*

<b>Constituintes</b>	<b>Estrutura Geral de significado Psicológico</b>
<i>Motivação para o uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obrigatoriedade, proteção</b> (de si e dos outros), <b>aconselhamento</b> das autoridades</li> </ul>
<i>Percepção da experiência do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Experiência negativa</b> devido à sensação de <b>estranheza</b> e uso contínuo gera <b>cansaço</b></li> <li>• <b>Experiência positiva</b>, pois: é <b>tranquilizador</b> sentir-se <b>protegido</b> e que se está a <b>proteger</b> os outros.</li> <li>• <b>Facilitada pela adaptação</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de segurança</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensação de <b>maior segurança quando os outros usam</b> máscara</li> <li>• <b>Insegurança</b> quando não usam, levando ao <b>afastamento</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara nas relações</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificuldade de comunicação</b></li> <li>• Impedimento no <b>reconhecimento</b>, por vezes, <b>leva a perda da oportunidade de convivência</b></li> <li>• <b>Maior confiança</b> para abordar o outro</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de si</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Percepção de si inalterada</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção dos outros</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Impedimento no reconhecimento</b> levando alteração da percepção que tinha – impacto nas relações</li> <li>• <b>Dificuldade em idealizar</b> a imagem de quem <b>nunca viu</b> o rosto completo</li> </ul>

<i>Significação do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara como <b>obstáculo: desinformação</b> sobre a eficácia levava ao <b>Afastamento</b></li> <li>• Máscara como <b>facilitador: Informação</b> proporciona <b>segurança e tranquilidade-Reaproximação, Diminui</b> a timidez e <b>umenta a</b> autoconfiança para interagir</li> </ul>
<i>Impacto da máscara na sensação de proximidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Afastamento</b> inicial pela <b>desinformação</b> e por <b>precaução</b></li> <li>• Máscara promove <b>sensação de conforto</b> para se <b>reaproximar</b> – Impacto Positivo</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de confiabilidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável,</b> propicia sensação de <b>segurança,</b> conseqüentemente <b>maior confiabilidade.</b></li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara no reconhecimento e expressão de emoções</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara <b>oculta parte do rosto,</b> ocultando <b>parte das expressões</b> tornando mais <b>difícil reconhecer</b></li> <li>• Necessidade de <b>acentuar e reforçar a expressão</b> para que percebam</li> </ul>
<i>Percepção sobre o futuro do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara e <b>retorno das interações normais</b> pré-pandemia</li> <li>• Eventual <b>retorno- adaptação e hábito facilitam</b> a experiência</li> </ul>

Relativamente ao objetivo de perceber a experiência e as motivações do uso de máscara, os participantes referiram que, de modo geral e como observado, são motivados a usar máscara facial devido ao medo (P1, P4), à responsabilidade social (P1, P2, P3), à obrigatoriedade (P1, P2, P4, P5) e à proteção de si e dos outros (P1, P2, P3, P4, P5). No entanto, alguns usam ainda motivados pela influência social (P2), pelo aconselhamento das autoridades (P5) e com a finalidade de minimizar os riscos e a propagação (P3). Os resultados encontrados corroboram o estudo de Bokemper et al. (2020) já referido pela literatura, bem

como o de Asri et al. (2021) que refere que as pessoas avessas ao risco, isto é, com maior medo de contrair Covid, são mais propensas a usar máscara. A par disto, também as pessoas mais altruístas têm maior motivação a usar máscara, a fim de protegerem os outros (Asri et al., 2021). Anteriormente, também num estudo de Shelus et al. (2020), revelou-se que os principais motivos para o uso de máscara são a proteção (do eu e do outro), as normas e a responsabilidade comunitárias, o medo e controlo da pandemia, bem como a recomendação de especialistas, corroborando os resultados encontrados. Quanto ao não uso de máscara, apenas dois participantes referiram como motivos o risco de contágio praticamente nulo (P2), a influência social (P2) e a vacinação (P3).

A experiência do uso de máscara é percecionada como positiva e vantajosa (P1, P4, P5), desagradável, mas suportável (P1, P4), incómoda (P2, P3), estranha (P2, P4, P5), ao mesmo tempo que é tranquilizador saber que usa para prevenir e proteger os outros (P2, P5) tendo sido facilitada pela adaptação (P4, P5). O processo de adaptação ocorreu devido ao uso constante que se tornou um hábito, tornando a máscara num acessório imprescindível, tanto que atualmente, estranho é não usar máscara. Os participantes consideram que o uso foi facilitado pela obrigatoriedade (P1, P5) e dificultado pela estranheza (P1, P4, P5), devido ao fator novidade (P1, P2, P4, P5) e a tudo ter acontecido repentinamente (P2, P4), assim como devido às dificuldades físicas provocadas pelo uso da máscara (P2, P4).

O estudo permitiu auferir que relativamente às dificuldades sentidas, salientam-se as respiratórias, “sensação de abafamento” (P1, P3, P4, P5), as dermatológicas (P4, P5) e as dificuldades provocadas pelos elásticos. As mesmas dificuldades foram encontradas como resultado do estudo de Matusiak et al. (2020), sendo a mais comum a dificuldade respiratória. Foram também relatadas dificuldades na audição, isto é, em perceber os outros, uma vez que a máscara é percecionada como uma barreira auditiva (P1, P2, P4), bem como implicações na comunicação devido às dificuldades na articulação e projeção da voz com impacto nas tarefas

laborais(P3). Ribeiro et al. (2020), referem que as máscaras faciais aumentaram a percepção de esforço vocal, a dificuldade da inteligibilidade de fala, feedback auditivo e dificuldade de coordenação de fala e respiração. O mesmo estudo refere ainda que indivíduos que usam máscaras faciais para atividades profissionais e essenciais tiveram maior percepção de sintomas de fadiga e desconforto vocal, esforço vocal, como acontece com P3. Ainda, Lee et al. (2022), referem que o uso de máscara está significativamente associado ao esforço auditivo para entender conversas, levando à diminuição do interesse na mesma e a maiores dificuldades de concentração, reflexo de mudanças de cognição, a par do que acontece com P1. O participante do presente estudo refere cansaço, dores de cabeça, desvio da atenção e diminuição da concentração e foco. O uso de máscara está também associado a ataques de pânico relacionados à máscara, alterações do humor, sintomas depressivos, ansiedade e sensação de sufocamento (Balestracci et al., 2022). No entanto, P3 refere que as dificuldades sentidas variam consoante o tipo de máscara em uso, o que é explicado pelos resultados de um estudo de Çağlar et al. (2020), que afirma que o uso de máscaras cirúrgicas, entre os outros tipos de máscaras, apresenta risco significativamente menor para o desenvolvimento de problemas incómodos mais comuns.

### **Tabela 7**

#### *Constituintes da experiência e motivações do uso de máscara*

<b>Constituintes essenciais</b>	<b>Estrutura de Significado Comum</b>
<i>Motivação para o uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Medo</b> (P1, P4)</li> <li>• <b>Responsabilidade</b> social (P1, P2, P3)</li> <li>• <b>Obrigatoriedade</b> (P1, P2, P4, P5)</li> <li>• <b>Proteção</b> (de si e dos outros) (P1, P2, P3, P4, P5)</li> </ul>
<i>Motivação para o não uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não se aplica</b> (P1, P4, P5)</li> </ul>

---

<i>Percepção da experiência do uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Positivo e vantajosa</b> (P1, P4, P5)</li> <li>• <b>Desagradável</b>, mas <b>suportável</b> (P1, P4)</li> <li>• <b>Incômodo</b> (P2, P3)</li> <li>• <b>Estranho</b> (P2, P4, P5)</li> <li>• <b>Tranquilizador</b> saber que usa para prevenir e proteger os outros (P2, P5)</li> <li>• <b>Facilitada pela adaptação</b> (P4, P5)</li> </ul>
<i>Dificuldades provocadas pelo uso de máscara</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificuldade de audição - em perceber os outros</b> - barreira auditiva (P1, P2, P4)</li> <li>• Dermatológicas (P4, P5)</li> <li>• Reconhecimento (P4)</li> </ul>

---

Quanto à significação atribuída à experiência do uso de máscara e de que forma impacta as relações os participantes referem que não são consequências diretas do uso, mas do Covid em si, dado que este implica menor proximidade (P1, P2, P3). O maior impacto é sentido ao nível das dificuldades de comunicação (P1, P3, P5), do reconhecimento facial (P1, P2, P3, P4, P5) e algumas dificuldades na criação de primeiras impressões. Além das consequências diretas para os participantes, P2 refere ainda as dificuldades da aprendizagem por modelagem com impacto nas crianças com necessidades especiais, traduzindo-se em atrasos desenvolvimentais, motores e na fala. Já o impacto no reconhecimento é significativo e contrasta com outros estudos do atual estado da arte. Num estudo de verificou-se que as máscaras têm um efeito prejudicial significativo no reconhecimento dos rostos, independentemente da familiaridade, ou seja, se são conhecidos ou desconhecidos, uma vez que, a máscara impede o processamento holístico do rosto. Os mesmos autores referem ainda que, quando partes de um rosto são aprendidas isoladamente (por exemplo, a região dos olhos), e posteriormente incorporadas num rosto inteiro, a precisão do reconhecimento diminui significativamente. Isto sugere que o contexto da face inteira pode interferir no reconhecimento das suas partes, o que explica os resultados encontrados no presente estudo

onde todos os participantes afirmam que pessoas que conheceram com máscara, atualmente não reconhecem sem.

Os participantes afirmam que o impacto no reconhecimento e na idealização do rosto, suscitam conseqüentemente efeitos nas relações. Deste modo a máscara é percebida como um obstáculo, na medida em que a visão parcial do rosto, afeta as primeiras impressões e o primeiro impacto. É ao mesmo tempo, vista como um facilitador, uma vez que, diminui a timidez e aumenta a confiança para as interações (P1, P5), evita abordagens indesejáveis (P1, P4) e permitiu a reaproximação (P2, P5).

### Tabela 8

*Constituintes da significação da experiência e de que forma impacta as relações*

<b>Constituintes essenciais</b>	<b>Estrutura de Significado Comum</b>
<i>Impacto do uso de máscara nas relações</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Máscara sem impacto direto, Covid</b> - menor proximidade (P1, P2, P3)</li> <li>• <b>Dificuldade de comunicação</b> (P1, P3, P5)</li> <li>• Dificulta a percepção das <b>primeiras impressões</b> (P1, P4)</li> <li>• <b>Reconhecimento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoas que conheceu <b>com</b>, não reconhece <b>sem</b> (P1, P2, P3, P4, P5)</li> </ul> </li> </ul>
<i>Significação da percepção do uso de máscara como facilitador ou obstáculo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obstáculo:</b> visão do rosto <b>parcial</b>, afeta <b>impressões no primeiro Impacto</b> (P1, P4)</li> <li>• <b>Facilitador:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diminuição</b> da timidez e <b>aumento</b> da autoconfiança para interagir (P1, P5)</li> <li>• <b>Evitar</b> abordagens indesejáveis (P1, P4)</li> <li>• Permitiu <b>reaproximar</b> (P2, P5)</li> </ul> </li> <li>• <b>Nem facilitador nem obstáculo</b> – tudo continua a ser possível ainda que com dificuldades (P3, P4)</li> </ul>

Objetivou-se ainda perceber como o uso de máscara afeta a confiabilidade nos outros e, de que forma usar máscara facial (*ou não*) afeta a percepção que temos de nós e dos outros. Relativamente à percepção dos outros, todos os participantes referiram ter dificuldade em idealizar a imagem de quem nunca viu o rosto completo, isto prende-se com a interrupção do processamento holístico e com o facto de não haver memória episódica dos constituintes que completam aquele rosto. Para idealizar a totalidade do rosto, o cérebro não pode usar informações retinianas (*bottom-up*) nem de memória (*top-down*), usando assim informações genéricas sobre como essas zonas se parecem tendencialmente. Além deste, os participantes relataram outros efeitos na percepção do outro, como o facto de que ver o rosto completo passou a ser percebido como um sinal de maior intimidade (P3) e ainda, ver uma pessoa com máscara deixou de ser associado a alguém enfermo, mas alguém preventivo e responsável. Congruentemente, todos os participantes referem que no que toca ao impacto na confiabilidade, usar máscara é tido como uma atitude responsável que propicia sensação de segurança e conseqüentemente maior confiabilidade. Este facto remete para um estudo encontrado na literatura que sugere que o uso de máscara tornou-se normativo, logo, a conformidade ou desvio da norma pode suscitar emoções e julgamentos morais (Castelli et al., 2022).

Na percepção de si, o uso de máscara facial revelou uma ambigüidade do impacto ao nível da autoestima e da autoconfiança, na medida em que era considerado negativo por P2 e P4, ao mesmo tempo que, o uso, era considerado positivo por ocultar imperfeições e melhorar os níveis das mesmas (P2, P3). P2 e P4 relatam que uma maior exposição (isto é, quando não usam máscara) leva a maior insegurança, com impacto na autoestima e autoconfiança, o que pode ser explicado pelo estudo realizado por Bari et al., em 2022. O mesmo estudo refere que a retenção, pela máscara, de óleos faciais e bactérias, aliada à pressão e fricção aplicadas, bem como reações alérgicas ao tecido, resultam num aumento de deformidades faciais e na

aceleração ou aparecimento de acne. Deste modo, estes efeitos revelam um significativo impacto na autoimagem e, conseqüentemente na saúde mental. Paralelamente, ao tapar as imperfeições que provoca, a máscara tem um impacto positivo, como revelam P2 e P3. Por outro lado, há participantes que consideram que a percepção sobre si se manteve inalterada, com ou sem uso de máscara facial.

### Tabela 9

*Constituintes do impacto na confiabilidade e na percepção de si e dos outros*

<b>Constituintes essenciais</b>	<b>Estrutura de Significado Comum</b>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de confiabilidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável</b>, propicia sensação de <b>segurança</b>, conseqüentemente <b>maior confiabilidade</b>. (P1, P2, P3, P4, P5)</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de si</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Percepção de si inalterada</b> (P1, P3, P5)</li> <li>• Impacto na autoestima e autoconfiança:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior exposição, maior insegurança (P2, P4)</li> <li>• Oculta imperfeições- melhora a autoestima (P2, P3)</li> </ul> </li> <li>• <b>Impacto negativo na percepção de si</b> (P2, P4)</li> </ul>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção dos outros</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificuldade em idealizar</b> a imagem de quem <b>nunca viu</b> o rosto completo (P1, P2, P3, P4, P5)</li> <li>• Causas das alterações na percepção do outro: Parte do <b>rosto oculta</b> e <b>apenas olhos visíveis</b> (P3, P5)</li> <li>• <b>Impedimento no reconhecimento</b> levando alteração da percepção que tinha (P3, P5) – impacto nas relações</li> </ul>

Relativamente à influência que a contração de Covid-19 exerce sobre o uso de máscara, os participantes na sua maioria referiram que esta não teve qualquer efeito, uma vez

que, já usavam para prevenir e proteger (P1, P2, P3). Por outro lado, o impacto que o uso de máscara exerce na percepção de segurança é bem mais significativo, na medida em que os participantes afirmam sentir insegurança em ambientes lotados e quando os outros não usam máscara, levando a que se afastem (P1, P2, P3), contrastante com uma sensação de maior segurança quando os outros usam máscara (P1, P2, P4, P5). Em matéria de insegurança, P2 refere como exemplo o ato social de fumar que implica o não uso de máscara. No que toca à sensação de segurança com amigos, os participantes dividem opiniões, ou seja, para P1 e P3, a sensação não se altera, não havendo sequer a mesma necessidade de uso de máscara. Num estudo de Li et al. (2022), encontraram-se dados semelhantes, onde 55% dos entrevistados relataram usar máscaras em áreas públicas, 64% relataram usar máscaras em locais lotados, 38% relataram usar máscaras em hospitais/unidades de saúde e 48% relataram usar máscaras quando doentes.

Quanto à sensação de proximidade, todos os participantes sentem que esta foi diminuída com o uso de máscara. O facto de a maioria dos canais comunicacionais se encontrarem ocultos, a impossibilidade da leitura labial e da visualização de expressões, permitiu a retirada de menos ilações e consequentemente a sensação de menor proximidade (P2, P4). Também a ausência da demonstração de afetos afeta a sensação de proximidade (P3). Enquanto que, por outro lado, a máscara tem um impacto positivo, oferecendo uma sensação de conforto que permite a reaproximação ao outro (P5). Ou seja, se por um lado a pandemia de COVID-19 impactou drasticamente as nossas relações sociais, reduzindo a proximidade interpessoal e levando a consequências nas habilidades cognitivas, por outro lado, o facto de ser uma ameaça coletiva, ao invés de gerar um comportamento de evitação defensiva, acabou por fazer procurar, ainda mais, proximidade física e psicológica (Scerrati et al., 2022). De facto, a literatura sugere que as ameaças geram stress, sendo que tendemos a lidar fornecendo e exigindo apoio social.

**Tabela 10***Constituintes do impacto na sensação de segurança e proximidade*

<b>Constituintes essenciais</b>	<b>Estrutura de Significado Comum</b>
<i>Impacto do uso de máscara na percepção de segurança</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Insegurança</b> em ambientes <b>lotados</b> e quando <b>não usam</b>, levando ao <b>afastamento</b> (P1, P2, P3)</li> <li>• Sensação de <b>maior segurança quando os outros usam</b> máscara (P1, P2, P4, P5)</li> <li>• Sensação nunca será como antigamente-<b>desconfiança</b> (P4)</li>   <li>• <b>Com amigos: Inalteração</b> da sensação e sem necessidade de uso de máscara (P1, P3)</li> </ul>
<i>Impacto da máscara na sensação de proximidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diminuição</b> da sensação de proximidade (P1, P2, P3, P4, P5)</li> <li>• <b>Reaproximação</b> do que o Covid afastou (P1, P5)</li> <li>• <b>Canais comunicacionais ocultos</b> (P2, P4)</li> <li>• Impossibilidade da <b>leitura labial</b> e da <b>visualização de expressões</b> – menos ilações, <b>menor proximidade</b> (P2, P4)</li> </ul>

No que ao impacto no reconhecimento correto das manifestações emocionais diz respeito, todos os participantes referiram que, o facto de a máscara ocultar parte do rosto, leva a que oculte parte das expressões, tornando mais difícil a tarefa de as reconhecer. Estes resultados convergem com os encontrados no estado da arte, como é o caso do estudo apresentado de Ruba e Pollak (2020) ou o de Wong e Estudillo (2022). Este último indica que o maior défice é sentido na identificação das expressões de alegria, surpresa, tristeza, nojo e medo. Ao contrário da raiva que foi facilmente identificada. P4 refere que os olhos atenuam essas dificuldades, uma vez que são o único canal visível, o que é apoiado pelo estudo citado.

Wong e Estudillo (2022), referem ainda que embora a presença da máscara facial dificulte a transmissão de informações, fortalece as percepções de emoções de raiva produzidas por franzir a testa, e esse aumento na sensibilidade pode ser provocado por sentimentos negativos de hostilidade e distanciamento de emocional. O reconhecimento e a resposta às demonstrações emocionais externas dos pares, é um componente crítico e necessário da interação social, uma vez que, auxilia na modificação de comportamento para se alinhar com a comunicação e as normas sociais, de forma a dar uma resposta adequada. Logo, quando as exibições emocionais são inibidas por barreiras físicas, como máscaras, a capacidade de comunicação efetiva é drasticamente afetada e limitada.

Além do reconhecimento de emoções, também a expressão destas sofreu o impacto do uso de máscara. Os participantes, na sua maioria, sentiram necessidade de acentuar e reforçar as suas expressões para que se percebam, levando à adoção de estratégias como a intensificação do olhar, dado que é o único canal que se encontra visível.

### Tabela 11

*Constituintes do impacto nas manifestações emocionais*

<b>Constituintes essenciais</b>	<b>Estrutura de Significado Comum</b>
<i>Impacto do uso de máscara no reconhecimento e expressão de emoções</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara <b>oculta parte do rosto</b>, ocultando <b>parte das expressões</b> tornando mais <b>difícil reconhecer</b> (P1, P2, P3, P4, P5)</li> <li>• Necessidade de <b>acentuar e reforçar a expressão</b> para que percebam (P1, P2, P5)</li> <li>• Adoção de <b>estratégias</b> para expressar, como <b>acentuar o olhar</b> – único canal visível (P1, P2, P3)</li> </ul>

Por fim, relativamente à temática da percepção sobre o futuro do uso de máscara, todos os participantes, à exceção de P2, esperam que finde o uso da mesma, uma vez que, o seu uso

continuado gera cansaço psicológico. No entanto, caso exista um eventual retorno ao uso obrigatório, este é percebido como sendo muito mais fácil, uma vez que, a adaptação e o hábito, facilitam a experiência. Considerando este cenário de eventual fim de uso, P2 e P3 consideram a necessidade de se readaptarem. P2 considera ainda que não haverá um final total, continuando o uso a ser obrigatório em contextos de saúde, por questões sanitárias e de higiene. Ressalva-se ainda a importância da ação como motivo para a diminuição, e até extinção, do uso de máscara facial que corrobora os resultados encontrados por Peloso et al. (2020) que justificam o porquê de, conforme a pandemia se prolonga, menor a obediência às demais restrições impostas, ou seja, conforme as pessoas se vão habituando, vão perdendo o medo, levando a que não sigam certas medidas de prevenção.

**Tabela 12**

*Constituintes da percepção sobre o futuro do uso de máscara*

<b>Constituintes essenciais</b>	<b>Estrutura de Significado Comum</b>
Percepção sobre o futuro do uso de máscara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara (P1, P3, P4, P5)</li> <li>• Uso contínuo gera <b>cansaço</b> (P1, P3, P4, P5)</li> <li>• Eventual <b>retorno- adaptação e hábito facilitam</b> a experiência (P1, P3, P4, P5)</li> <li>• Readaptação ao não uso (P2, P3)</li> </ul>

## **Conclusão**

O surgimento da pandemia de Covid-19 ocorreu de forma inesperada e rápida, trazendo consigo novidades, dúvidas e incertezas acerca da realidade. A presente dissertação procurou perceber o impacto do uso de máscara na percepção do eu e do outro, através da metodologia de análise fenomenológica da experiência de cinco participantes jovens-adultos.

Concluído o trabalho de cariz exploratório e, dada a heterogeneidade das características que compõe o fenómeno e a amostra, foi possível perceber que o uso de máscara, apesar de benéfico para a contenção do vírus, acarreta dificuldades e impacta significativamente ao nível biopsicossocial.

O estudo desenvolveu-se como previsto, tendo sido ultrapassadas com sucesso as dificuldades impostas pelas circunstâncias vividas atualmente. Através dos dados obtidos foi possível perceber o fenómeno do uso de máscara, bem como o seu impacto. Considera-se que os resultados permitiram alcançar e responder com êxito a todos os objetivos, correspondendo maioritariamente ao que foi encontrado na literatura. No entanto, não há evidências integradas sobre a perceção, a intenção e a prática em relação ao uso de máscaras faciais durante pandemias, incluindo a de COVID-19, havendo poucos estudos e pouca literatura acerca do tema.

Quanto ao objetivo da experiência do uso de máscara, conclui-se que os fatores associados à conformidade com o uso de máscaras faciais podem ser divididos em ameaça percebida de doença e responsabilidade cívica percebida. Já os fatores de barreira do uso de máscara facial podem ser divididos em conhecimento das doenças (por exemplo, falta de conhecimento da doença), e sensação de uso da máscara (por exemplo, desconforto) (Vereen et al., 2021). Isto é, de acordo com o modelo de crenças da saúde, a suscetibilidade percebida, a gravidade, as barreiras, os benefícios e as dicas para ação influenciam a prática do uso de máscaras faciais (Li et al. (2022). Face à problemática apresentada inicialmente retém-se também que, quanto à perceção do eu, não houve um impacto significativo. No entanto, quanto à perceção do outro e à forma como a máscara impacta as relações, o resultado mais apontado recai sobre o reconhecimento, corroborando a literatura e o estudo de Kollenda e Haas (2022), a par da dificuldade na idealização de um rosto desconhecido. O uso de máscara levou também à diminuição da sensação de proximidade percebida, devido à diminuição da

demonstração de afetos. Com o uso de máscara, o reconhecimento das emoções é percebido como dificultado, na medida em que a maioria das pistas estão ocultas. O mesmo acontece com a expressão, levando à necessidade de adotar estratégias, como acentuar o olhar, para reforçar as mesmas. Por fim, as pessoas que usam máscara são então percebidas como mais responsáveis, logo, como mais confiáveis.

Em forma de síntese, a experiência do uso de máscara é percebida como positiva e vantajosa, apesar de todas as dificuldades e impactos sofridos, cabendo a cada um procurar as melhores estratégias de adaptação, afim de promover o bem-estar geral e de impedir a transmissão da doença aos demais. Mais amplamente, estes resultados servem para implicar a importância crítica da adaptação social ao fenômeno do uso de máscaras de forma a minimizar o impacto psicossocial que induz.

Embora as máscaras faciais continuem a ser uma importante medida de saúde pública, os seus impactos negativos devem ser considerados na formulação de políticas de saúde para situações futuras. O presente estudo é pioneiro ao explorar através da abordagem fenomenológica, a percepção sobre vastos fatores que sofreram o impacto do uso de máscara. Contribui assim para futuramente adaptar e identificar formas de incentivar a melhor adoção ao uso de máscaras, desenvolver estratégias e habilidades de enfrentamento que possam facilitar relações, interações, comunicação, isto é, facilitar a experiência de uso de máscaras faciais e tudo o que esta implica. O ser humano é na sua essência um ser relacional, uma vez que o uso de máscara impacta de forma significativa essas relações, o presente estudo contribui também para perceber as consequências que daí advêm, bem como a melhor estratégia para as colmatar. O estudo contribui ainda para a identificação do impacto ao nível mental, promovendo o conhecimento para o desenvolvimento de estratégias para o profissional, e a consciencialização/ normalização da procura de ajuda para o indivíduo afetado. Além de que, um melhor conhecimento do fenômeno, permite ao psicólogo um trabalho mais

consciente e sustentado. Deste modo, a principal implicação do estudo refere-se à informação adquirida que poderá ser usada de forma a diminuir o impacto (físico, psicológico e social) do uso de máscara facial no futuro, quer seja numa nova pandemia ou evento de saúde.

As principais limitações do presente estudo foram, em primeiro lugar, a escassa literatura referente ao tema. Sendo algo nunca antes vivenciado, levou a que a verdade científica estivesse em constante modificação, como é exemplo os estudos de eficácia das máscaras. Ao mesmo tempo em que ainda não tinham sido realizados estudos sobre a percepção do uso e do impacto na percepção de si. Em segundo lugar, a maior limitação do estudo foi o facto de este ter sido desenvolvido ao longo de diversas fases de obrigatoriedade do uso. Isto é, os participantes responderam à entrevista em momentos distintos da pandemia Covid, logo, o medo percebido que tem implicância no uso de máscara, vinha sendo diminuindo. Ainda, ao longo do tempo em que o estudo foi desenvolvido, o estado avançou e recuou nas medidas de prevenção, afetando a percepção dos participantes sobre o fenómeno.

Por fim, sugere-se que futuramente sejam conduzidos estudos que abranjam populações de faixas etárias diferentes, principalmente incidindo sobre a percepção do impacto do fenómeno do uso de máscara em crianças e adultos mais velhos, afim de haver um termo de comparação.

### Bibliografia

- Asri, A., Asri, V., Renerte, B., Föllmi-Heusi, F., Leuppi, J. D., Muser, J., Nüesch, R., Schuler, D., & Fischbacher, U. (2021). Wearing a mask-For yourself or for others? Behavioral correlates of mask wearing among COVID-19 frontline workers. *PloS one*, 16(7), e0253621. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253621>
- Balestracci, B., La Regina, M., Di Sessa, D. et al. Patient safety implications of wearing a face mask for prevention in the era of COVID-19 pandemic: a systematic review and consensus recommendations. *Intern Emerg Med* (2022).  
<https://doi.org/10.1007/s11739-022-03083-w>
- Beri, K.; Singh, D.; Beri, D. The Emotional Impact of Maskne in the Era of COVID-19: A Commentary on the Future of a Multi-Modality Approach. *Cosmetics* (2022), 9, 45.  
<https://doi.org/10.3390/cosmetics9030045>
- Bernheim, A., Mei, X., Huang, M., Yang, Y., Fayad, Z., & Zhang, N. et al. (2020). Chest CT Findings in Coronavirus Disease-19 (COVID-19): Relationship to Duration of Infection. *Radiology*, 295(3), 200463. <https://doi.org/10.1148/radiol.2020200463>
- Betsch, C., Korn, L., Sprengholz, P., Felgendreff, L., Eitze, S., Schmid, P., & Böhm, R. (2020). Social and behavioral consequences of mask policies during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(36), 21851–21853. <https://doi.org/10.1073/pnas.2011674117>
- Bokemper, S., Cucciniello, M., Rotesi, T., Pin, P., Malik, A., & Willebrand, K. et al. (2021). Beliefs about Mask Efficacy and the Effect of Social Norms on Mask Wearing Intentions for COVID-19 Risk Reduction.  
<https://doi.org/10.1101/2021.03.02.21252722>
- Bokemper, S. E., Cucciniello, M., Rotesi, T., Pin, P., Malik, A. A., Willebrand, K., Paintsil, E. E., Omer, S. B., Huber, G. A., & Melegaro, A. (2021). Experimental evidence that

changing beliefs about mask efficacy and social norms increase mask wearing for COVID-19 risk reduction: Results from the United States and Italy. *PloS one*, 16(10), e0258282. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258282>

Çağlar, A., Kaçer, İ, Hacımustafaoğlu, M., Öztürk, B., & Öztürk, K. (2022). Symptoms Associated With Personal Protective Equipment Among Frontline Health Care Professionals During the COVID-19 Pandemic. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 16(3), 987-990. doi:10.1017/dmp.2020.455

Camargo, M., Martinez-Silveira, M., Lima, A., Bastos, B., Santos, D., & Mota, S. et al. (2020). Eficácia da máscara facial (TNT) na população para a prevenção de infecções por coronavírus: revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3365-3376. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.13622020>

Castelli, L., Tumino, M. & Carraro, L. Face mask use as a categorical dimension in social perception. *Sci Rep* 12, 17860 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22772-2>

Chu D.K., Akl E.A., Duda S., Solo K., Yaacoub S., Schünemann H.J., et al. (2020) Distanciamento físico, máscaras e óculos de protecção para evitar a transmissão pessoa-a-pessoa de SARS-CoV-2 e COVID-19: uma revisão sistemática e meta-análise. *The Lancet*. 395(10242), 1973-1987. doi:10.1016/S0140-6736(20)31142-9

Cotrin, P., Bahls, A., da Silva, D., Girão, V., Pinzan-Vercelino, C., & de Oliveira, R. et al. (2020). The Use of Facemasks During the COVID-19 Pandemic by the Brazilian Population. *Journal Of Multidisciplinary Healthcare, Volume 13*, 1169-1178. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s281524>

Coutinho, C. P. (2008). A qualidade da pesquisa educativa de natureza qualitativa: questões relativas à fidelidade e validade. *Revista Educação Unisinos*, 12(1), Janeiro/Abril, pp. 5-15

- Couto, M., Barbieri, C., & Matos, C. (2021). Considerações sobre o impacto da covid-19 na relação indivíduo-sociedade: da hesitação vacinal ao clamor por uma vacina. *Saúde E Sociedade*, 30(1). <https://doi.org/10.1590/s0104-12902021200450>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Creswell, J.W. (2009). *Research design*. (3rd ed.). Sage Publications.
- Ferreira, A., Perovano, L., Barboza, L., Nascimento, W., Da Silva, F., & Reis, E. (2020). Perfil sociodemográfico dos pacientes confirmados para Covid-19 residentes no Espírito Santo, Brasil. *Atoz: Novas Práticas Em Informação E Conhecimento*, 9(2), 216. <https://doi.org/10.5380/atoz.v9i2.76179>
- Fischer, E. P., Fischer, M. C., Grass, D., Henrion, I., Warren, W. S., & Westman, E. (2020). Low-cost measurement of facemask efficacy for filtering expelled droplets during speech. *SciAdv*, eabd3083. doi:10.1126/sciadv.abd3083
- Fortin, M. F., Côté, J. & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.
- Freud, E., Di Giammarino, D. & Camilleri, C. Mask-wearing selectivity alters observers' face perception. *Cogn. Research* 7, 97 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00444-z>
- Galvin, K.L., Tomlin, D., Joubert, L. et al. Effects of widespread community use of face masks on communication, participation, and quality of life in Australia during the COVID-19 pandemic. *Cogn. Research* 7, 88 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00436-z>
- Garcia-Marques, T., Oliveira, M. & Nunes, L. That person is now with or without a mask: how encoding context modulates identity recognition. *Cogn. Research* 7, 29 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00379-5>
- Giorgi, A. & Sousa, D. (2010). *O Método Fenomenológico de Investigação em*

Psicologia. Lisboa: Fim de Século.

Grenville, E., Dwyer, D.M. Face masks have emotion-dependent dissociable effects on accuracy and confidence in identifying facial expressions of emotion. *Cogn. Research* 7, 15 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00366-w>

Grundmann, F., Epstude, K., & Scheibe, S. (2021). Face masks reduce emotion-recognition accuracy and perceived closeness. *PLOS ONE*, 16(4), e0249792.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249792>

Guo, K., Hare, A., & Liu, C. H. (2022). Impact of Face Masks and Viewers' Anxiety on Ratings of First Impressions from Faces. *Perception*, 51(1), 37–50.

<https://doi.org/10.1177/03010066211065230>

Guo, P., Benito Ballesteros, A., Yeung, S. P., Liu, R., Saha, A., Curtis, L., Kaser, M., Haggard, M. P., & Cheke, L. G. (2022). COVCOG 2: Cognitive and Memory Deficits in Long COVID: A Second Publication From the COVID and Cognition Study. *Frontiers in aging neuroscience*, 14, 804937.

<https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.804937>

Hies, O., & Lewis, M. B. (2022). Beyond the beauty of occlusion: medical masks increase facial attractiveness more than other face coverings. *Cognitive research: principles and implications*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00351-9>

Hsiao, J.Hw., Liao, W. & Tso, R.V.Y. Impact of mask use on face recognition: an eye-tracking study. *Cogn. Research* 7, 32 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00382-w>

Ju, J., Boisvert, L. N., & Zuo, Y. Y. (2021). Face masks against COVID-19: Standards, efficacy, testing and decontamination methods. *Advances in colloid and interface science*, 292, 102435. <https://doi.org/10.1016/j.cis.2021.102435>

- Kollenda, D., de Haas, B. The influence of familiarity on memory for faces and mask wearing. *Cogn. Research* 7, 45 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00396-4>
- Krishna, A., Rodrigues, J., Mitschke, V., & Eder, A. B. (2021). Self-reported mask-related worrying reduces relative avoidance bias toward unmasked faces in individuals with low Covid19 anxiety syndrome. *Cognitive research: principles and implications*, 6(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00344-8>
- Kristo, G., He, K., Whang, E., & Fisichella, P. (2021). The Face Mask at the Intersection of Preventive Science, Domestic Politics, and International Diplomacy: A Historical Perspective. *Journal Of Laparoendoscopic & Advanced Surgical Techniques*, 31(5), 530-540. <https://doi.org/10.1089/lap.2021.0111>
- Li, H., Yuan, K., Sun, YK. *et al.* Efficacy and practice of facemask use in general population: a systematic review and meta-analysis. *Transl Psychiatry* 12, 49 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01814-3>
- Mask Guidance Playbook - Prevent Epidemics. (2020). <https://preventepidemics.org/covid19/resources/mask-playbook/>
- Matusiak, Ł., Szepietowska, M., Krajewski, P., Białynicki-Birula, R., & Szepietowski, J. C. (2020). Inconveniences due to the use of face masks during the COVID-19 pandemic: A survey study of 876 young people. *Dermatologic therapy*, 33(4), e13567. <https://doi.org/10.1111/dth.13567>
- Panovska-Griffiths, J., Kerr, C., Waites, W., Stuart, R., Mistry, D., & Foster, D. *et al.* (2021). Modelling the potential impact of mask use in schools and society on COVID-19 control in the UK. *Scientific Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88075-0>
- Parada-Fernández, P., Herrero-Fernández, D., Jorge, R., & Comesaña, P. (2022). Wearing mask hinders emotion recognition, but enhances perception of

- attractiveness. *Personality and Individual Differences*, 184, 111195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111195>
- Pazhoohi, F., & Kingstone, A. (2022). Unattractive faces are more attractive when the bottom-half is masked, an effect that reverses when the top-half is concealed. *Cognitive research: principles and implications*, 7(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00359-9>
- Peloso, R. M., Cotrin, P., Marques, T. de F., Pinzan-Vercelino, C. R. M. ., Peloso, S. M., & Freitas, K. M. S. de. (2020). The widespread use of face masks during COVID-19 pandemics: a literature review. *Research, Society and Development*, 9(10), e6089108576. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.8576>
- Ribeiro, V. V., Dassi-Leite, A. P., Pereira, E. C., Santos, A., Martins, P., & Irineu, R. A. (2020). Effect of Wearing a Face Mask on Vocal Self-Perception during a Pandemic. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, S0892-1997(20)30356-8. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.09.006>
- Ruba, A., & Pollak, S. (2020). Children's emotion inferences from masked faces: Implications for social interactions during COVID-19. *PLOS ONE*, 15(12), e0243708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243708>
- Scerrati, E., D'Ascenzo, S., Nicoletti, R., Villani, C., & Lugli, L. (2022). Assessing Interpersonal Proximity Evaluation in the COVID-19 Era: Evidence From the Affective Priming Task. *Frontiers in psychology*, 13, 901730. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901730>
- Shelus, V. S., Frank, S. C., Lazard, A. J., Higgins, I., Pulido, M., Richter, A., Vandegrift, S. M., Vereen, R. N., Ribisl, K. M., & Hall, M. G. (2020). Motivations and Barriers for the Use of Face Coverings during the COVID-19 Pandemic: Messaging Insights from

- Focus Groups. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9298. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249298>
- Stajduhar, A., Ganel, T., Avidan, G., Rosenbaum, R. S., & Freud, E. (2022). Face masks disrupt holistic processing and face perception in school-age children. *Cognitive research: principles and implications*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00360-2>
- Stanislau, E., Lima, G., Marra, C., Machado, J., Vitale, M., & Rocha, P. et al. (2021). RESPOSTA RÁPIDA À COVID EM UM ECOSISTEMA EDUCACIONAL: COMO MUDAMOS DO PRESENCIAL AO ENSINO REMOTO EM 48HS. *The Brazilian Journal Of Infectious Diseases*, 25, 101152. <https://doi.org/10.1016/j.bjid.2020.101152>
- [Swain, R.H., O'Hare, A.J., Brandley, K. et al. Individual differences in social intelligence and perception of emotion expression of masked and unmasked faces. \*Cogn. Research\* 7, 54 \(2022\). <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00408-3>](https://doi.org/10.1186/s41235-022-00408-3)
- Vereen RN, Lazard AJ, Frank SC, Pulido M, Richter APC, Higgins ICA, et al. (2021) Motivations, barriers, and communication recommendations for promoting face coverings during the COVID-19 pandemic: Survey findings from a diverse sample. *PLoS ONE* 16(5): e0251169. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251169>
- Wang, J., Pan, L., Tang, S., Ji, J., & Shi, X. (2020). Mask use during COVID-19: A risk adjusted strategy. *Environmental Pollution*, 266, 115099. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2020.115099>
- Wong, H. K., & Estudillo, A. J. (2022). Face masks affect emotion categorisation, age estimation, recognition, and gender classification from faces. *Cognitive research: principles and implications*, 7(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00438-x>

World Health Organization. (2020). Origin of sars-cov-2.

(WHO/2019nCoV/FAQ/Virus\_origin/2020.1) Disponível em

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/332197>

World Health Organization(2020). Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions: scientific brief.

(WHO/2019nCoV/Sci\_Brief/Transmission\_modes/2020).

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/333114>

# Anexos



**13. Em que circunstâncias?** \_\_\_\_\_

**14. Segue as normas preventivas da DGS? Sim\_\_ Não\_\_**

**15. Que tipo de máscara mais usa/prefere?**

FFP2/KN95

Cirúrgica

Social

**16. Com que frequência muda/lava a máscara?** \_\_\_\_\_

**17. Sente alguma alteração ou dificuldade respiratória ao usar máscara?** \_\_\_\_\_

**18. Costuma usar a máscara ajustada ao nariz?** \_\_\_\_\_

**19. Como acha que a máscara fica em relação ao seu rosto?**

Muito apertada

Apertada

Confortável

Larga

Muito larga

## Anexo B- Entrevista Fenomenológica



### Entrevista fenomenológica (semiestruturada)

<p>Perceber a significação atribuída à experiência do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que @ leva a usar máscara?</li> <li>• (Se não usa, o que faz? Como é a sua experiência?)</li> <li>• Como é para si utilizar máscara profilática?</li> <li>• Que fatores considera que favoreceram ou dificultaram a adaptação ao uso de máscara?</li> <li>• Alguma delas ainda persiste hoje em dia?</li> <li>• Na sua experiência, o facto de ter tido (ou um familiar próximo), ou não Covid, influencia o uso de máscara?</li> </ul>
<p>Perceber de que forma o uso de máscara impacta as relações</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fale-me de como é para si, quanto à sensação de segurança, quando as pessoas à sua volta usam, ou não, máscara?</li> <li>• De que forma o uso de máscara impactou a forma como se relaciona com os outros?</li> <li>• Em que medida o uso da máscara ao longo destes 2 anos, pode ter alterado a sua perceção de si?</li> </ul>
<p>Entender de que forma o uso de máscara afeta a perceção que temos de nós e dos outros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De que forma o uso da máscara influenciou a forma como percebe as outras pessoas?</li> <li>• E em relação à estética, o que se alterou?</li> </ul>
<p>Entender de que forma afeta a perceção da distância afetiva/psicológica, em relação aos outros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em que medida considera o uso da máscara como obstáculo ou facilitador das novas relações?</li> <li>• Em que medida o uso de máscara afeta a sensação de proximidade aos</li> </ul>

	<p>outros em geral e aos mais próximos?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• E no contexto profissional?</li></ul>
Perceber como o uso de máscara afeta a confiabilidade nos outros	<ul style="list-style-type: none"><li>• Na sua experiência, de que forma o uso de máscara afeta a sua sensação de confiabilidade nos outros?</li></ul>
Entender qual o impacto que o uso de máscara causa no reconhecimento correto das manifestações emocionais.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Na sua perspectiva, de que maneira interfere na sua capacidade de reconhecer e expressar emoções?</li></ul>
Percepção futura relativa ao uso de máscara	<ul style="list-style-type: none"><li>• Como antecipa que será no futuro a sua relação com o uso de máscara?</li></ul>

## Anexo C – Consentimento Informado



### Consentimento Informado

**Título do projeto:** O impacto do uso de máscara profilática na perceção que temos de nós e do outro

**Investigadora:** Marta Alves Vilela sob orientação da Dra. Armanda Gonçalves, pela Universidade Católica Portuguesa.

**Introdução:** Como responsável pelo projeto apresentado que se insere no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, venho por este meio convidá-lo(a) a participar num estudo sobre o impacto do uso de máscara profilática na perceção que temos de nós e do outro. Antes de decidir se quer ou não participar, é extremamente importante que compreenda o porquê de estar a ser realizada esta investigação, bem como o que esta abrange.

**Objetivo de estudo:** Este estudo tem como objetivo explorar e compreender a experiência e impacto do uso de máscara profilática na perceção que temos de nós e do outro, bem como descrever o efeito do seu uso nas relações intersubjetivas, em particular, ao nível da comunicação e da manifestação de emoções de afeto.

**Modalidades de Participação:** Se pretende participar neste estudo, colocar-lhe-ei algumas questões sobre a sua experiência acerca do fenómeno do uso de máscara profilática, do seu impacto e significação, bem como um questionário sociodemográfico. As respostas às questões terão uma duração aproximada de 30 minutos. A entrevista terá que ser gravada com recurso a um telemóvel (áudio), caso seja na modalidade presencial. Caso a entrevista seja realizada via zoom, será gravada com áudio e imagem. Apenas a investigadora terá acesso às mesmas.

**Condições de participação:** Para poder participar no estudo, tem de ter experiência rica sobre o uso de máscara e ser jovem- adulto ou adulto.

**Vantagens ligadas à participação:** Não há benefícios relevantes conhecidos para os participantes, além da aquisição de conhecimentos para pesquisas futuras.

**Riscos e desconfortos:** Não há riscos conhecidos nem desconforto pertinente para aviso prévio.

**Liberdade de participação:** A participação neste estudo é livre e voluntária, podendo ser interrompida a qualquer momento, sem que haja necessidade de justificar a sua decisão e sem que isso lhe traga qualquer prejuízo.

**Caráter Confidencial:** Qualquer informação obtida durante o estudo será guardada confidencialmente. Todos os dados serão guardados pela investigadora até à conclusão do estudo e serão utilizados apenas para análise. Os resultados inerentes a esta investigação serão posteriormente revelados sem que nenhum participante possa ser identificado e estarão disponíveis para consulta sob pedido prévio. Assegurando assim toda a confidencialidade de todos os dados porventura nos fornecer.

**Responsabilidade da investigadora:** Ao assinar este formulário de consentimento, não renuncia a nenhum dos seus direitos previstos pela lei. Além disso, não liberta a investigadora e comanditário das suas responsabilidades legais e profissionais caso ocorra uma situação que cause prejuízo.

**Autorização:**

Eu, \_\_\_\_\_, após a leitura deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar com a investigadora responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, acredito estar suficientemente informado, ficando claro para mim que a minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também que a entrevista será gravada, dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade e esclarecimentos sempre que desejar. Declaro assim que concordo de minha livre e espontânea vontade, participar no estudo apresentado.

**Assinatura do voluntário**

\_\_\_\_\_

**Coloque aqui o seu contacto caso pretenda ser informado dos resultados (email/ telemóvel)**

\_\_\_\_\_

**Assinatura da responsável pelo estudo:**

\_\_\_\_\_ (Marta Vilela)

**Dados da investigadora:**

Marta Alves Vilela: [martaav.vilela@gmail.com](mailto:martaav.vilela@gmail.com)

## **Anexo D – Análise fenomenológica das entrevistas**

### Análise da entrevista- Participante 1

Unidade de Significado	Expressões de caráter Psicológico	Estrutura Geral	Constituintes
<p>“ O medo do covid. A responsabilidade social, ah.... O facto de proteger os outros ou de me proteger a mim. É uma obrigação e uma responsabilidade que todos devíamos ter.”</p>	<p>A participante refere que usa máscara pelo medo do Covid, para se proteger a si e aos outros. Refere ainda que além de uma obrigação, o uso de máscara é uma responsabilidade social.</p>	<p>Motivação orientada para o medo, proteção e responsabilidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medo</li> <li>• Proteção</li> <li>• Obrigatoriedade</li> <li>• Responsabilidade social</li> </ul>
<p>“ Para mim é tranquilo. Não me incomoda, não... É chato, é. Não é uma coisa que... seja agradável.”</p> <p>“... mas também não é nada de outro mundo, por mim é tranquilo.”</p> <p>“é chato mas pronto, é o que é”</p> <p>“Apesar de um início mais atribulado, tem sido uma experiência positiva porque me permite trabalhar, fazer o que gosto e estar junto dos meus. “</p>	<p>“A” vivencia a experiência do uso de máscara como algo desagradável, mas suportável e positivo, que lhe permite ter alguma normalidade.</p>	<p>Perceção da experiência do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desagradável mas suportável</li> <li>• Positivo por permitir alguma normalidade</li> </ul>

<p>Foi efetivamente mais difícil habituar-me, do que é agora usar. Ah... custa sempre um bocado habituar-nos a coisas novas e estranhas.</p>	<p>Para “A” o processo de habituação foi mais custoso do que o uso em si, por ser algo novo e estranho</p>	<p>Processo de habituação ao uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Custoso que o uso</li> <li>• Fator novidade/estranho</li> </ul>
<p>Impede-nos de respirar tão bem, ah ficamos cansados mais rápido, às vezes dá dor de cabeça ah”</p> <p>“ As dores de cabeça, as dores de orelhas, por causa dos elásticos. Ah e o cansaço por não ter tanto, tanta facilidade em respirar.”</p> <p>“Sim, como já disse, os elásticos.”</p> <p>“Mas sim a respiração e... Como se diz? Ah... é isso, respiração, dores de cabeça...”</p>	<p>As maiores dificuldades físicas sentidas foram ao nível respiratório e consequente cansaço, dores de cabeça e incómodo causado pelos elásticos</p>	<p>Dificuldades físicas provocadas pelo uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiratórias</li> <li>• Cansaço</li> <li>• Incomodo dos elásticos</li> <li>• Dores de cabeça</li> </ul>
<p>Há uma coisa que me esqueci de dizer, que é o facto de não ouvirmos as pessoas tão bem, porque não temos a questão da leitura labial, ah, também impacta muito. A realidade, é que o facto de, por exemplo, eu noto muito nas escolas que os miúdos a falar, e mais não sei quê, e a berrar e tététéu, eu</p>	<p>A participante relata dificuldades em ouvir os outros, como consequência da incapacidade da leitura labial provocada pela máscara.</p> <p>Além disso, para “A”, o facto de a máscara ocultar a boca, desvia a atenção</p>	<p>Dificuldades auditivas provocadas pelo uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificuldade de audição - em perceber os outros - barreira auditiva</b></li> <li>• <b>Desvio da atenção/ Diminuição</b></li> </ul>

<p>não percebo a educadora, nunca. E tanto é que fui fazer um exame auditivo porque eu achei mesmo que estava a perder audição, a ouvir mal. Eu olhava para a pessoa e eu tava tipo “ai que eu não percebo nada do que ela tá a dizer”. Tipo não consigo focar a minha atenção no que ela está a dizer, porque é tanto barulho à minha volta, eu não lhe consigo ler os lábios, e o facto tipo... Nós arranjamus muletas e não ter a leitura labial, torna muito difícil não perceber a mensagem.</p>	<p>daquilo que a pessoa está a dizer como consequência da incapacidade da visualização dos lábios, dificultando a perceção da mensagem.</p>		<p><b>da concentração/foco</b></p>
<p>O que facilitou o uso foi o hábito, a obrigação, o ter que usar acaba por... por facilitar a coisa. E depois, o facto de... é uma questão de hábito, conforme o tempo vai passando, mais nos habituámos a usar, e hoje em dia já é quase acessório obrigatório. Já ninguém sai de casa sem máscara.”</p>	<p>Na experiência da participante, o uso constante advindo da obrigação levou à habituação, sendo este o fator preponderantemente facilitador do uso de máscara. Isto é, o hábito levou a que o uso se tornasse mais fácil, fazendo da máscara um acessório imprescindível.</p>	<p>Facilitadores do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso constante</li> <li>• Acessório imprescindível</li> </ul>
<p>Não. Sempre usei antes, mesmo quando tive infetada, acho que... se não infetei</p>	<p>A participante refere que o uso de máscara não foi influenciado pelo facto de</p>	<p>Influencia da contração de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem influência</li> </ul>

<p>mais ninguém, mais pessoas, foi efetivamente porque usei máscara. Ou se não houve mais contaminação foi por usar máscara. Mas eu já usava antes, por isso... E já tinha essa noção antes, por isso não isso que influenciou o meu usar ou não. De qualquer forma, só veio comprovar que a utilização dela é efetivamente eficaz na, no impedir da transmissão.</p>	<p>esta e os familiares terem sido infetados com Covid. Pelo contrário, na sua perspetiva “A” acredita que não infetou mais ninguém porque já usava máscara antes de ser infetada.</p>	<p>Covid no uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usava já tendo a finalidade de prevenir/proteger</li> </ul>
<p>Ah.. buff.. Obviamente se for um ambiente lotado, sem máscara, faz-me um bocado de confusão. Ahh, eu trabalho com crianças e as crianças não usam máscara e isso não me faz confusão. Sei que estou em risco, mas eu protejo-me com a melhor máscara possível e não me faz grande confusão porque eu tenho mais medo de passar aos outros, do que propriamente eu própria apanhar, por isso... Mas evito estar próxima de pessoas sem máscara, que eu não conheço, ou que eu saiba que não foram testadas, ou que</p>	<p>Para a participantes, pessoas sem máscara em ambientes sobrecarregados deixam-na insegura. Dessa forma evita também o contacto com pessoas que não usam máscara ou das quais não tem a certeza que estão saudáveis. No entanto, trabalha com crianças que não usam máscara, mas o facto de a mesma usar, não altera a sua perceção de segurança.</p>	<p>Influência do uso de máscara na perceção de segurança</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insegurança em ambientes lotados</li> <li>• <b>Insegurança</b> quando não usam, levando ao <b>afastamento</b></li> <li>• Usar enquanto outros não usam, não altera a sensação de segurança</li> </ul>

<p>perceba que podem estar doentes.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com <b>amigos-Inalteração</b> da sensação</li> </ul>
<p>Uma pessoa sem máscara não me faz sentir insegura, se eu souber quem é essa pessoa, ou se eu souber o contexto em que estamos com essa pessoa. Mas se calhar, se for a um restaurante e o empregado estiver a servir sem máscara, por exemplo, talvez me faça sentir insegura.</p>	<p>Na visão da participante, o facto de uma pessoa conhecida não usar máscara ou de conhecer o contexto de uma pessoa que não use, não altera a sua sensação de segurança, ao contrário das pessoas desconhecidas</p>	<p>Uso de máscara e percepção de segurança com conhecidos</p>	
<p>Muito. Porque as pessoas não veem as minhas expressões, a sorte é que eu sou muito expressiva a nível do olhar e consigo fazer-me entender facilmente. Porque, acho que se perdeu muita parte da comunicação e dos canais da comunicação não verbal.</p>	<p>Na perspectiva de “A”, a máscara impediu que se visualizassem certas expressões, ocultando canais de comunicação como a boca, levando a consequências como a perda de parte da comunicação, o que impactou as relações.</p>	<p>Perda de comunicação não verbal com impacto nas relações</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldades na comunicação - perda canais comunicacionais</li> <li>• Dificuldades na aprendizagem por modelagem - Crianças com N.E especialmente afetadas com atrasos na fala e</li> </ul>
<p>E, principalmente eu a trabalhar com crianças, ainda por cima com necessidades especiais, sinto que eles também acabam por ter um atraso na fala por não verem, por não terem modelos e por nós próprios enquanto</p>	<p>Segundo a experiência da participante, as crianças com necessidades especiais foram especialmente afetadas com atrasos na fala e no seu desenvolvimento, devido a não conseguirem</p>	<p>Impacto do uso de máscara nas crianças com N.E</p>	

<p>terapeutas, não poderemos ah... digamos, modelar o que é suposto eles fazerem com a boca para poderem falar e isso aí está a causar alguns atrasos do desenvolvimento e eu acho que tem muito a ver com o uso de máscara.</p>	<p>aprender através da modelagem, uma vez que as terapeutas possuem a boca ocultada pela máscara</p>		<p>desenvolvimento</p>
<p>não impactou muito porque com os meus familiares, é raro utilizar máscara, porque tenho pouca família próxima e a que tenho próxima é realmente a de casa e então, acaba por ser as pessoas com quem eu estou sem máscara. A nível de amigos, quando há assim um pico de infeções, temos o hábito de testar antes de estarmos todos juntos. Se for só com um, em princípio não há grande problema.</p>	<p>O uso de máscara não impactou as relações familiares e íntimas de “A”, uma vez que esta não utiliza máscara quando está com essas pessoas.</p>	<p>Impacto da máscara nas relações familiares e próximas</p>	
<p>Só depois de falarmos é que começamos a conhecer as pessoas, porque não é tão fácil ler as pessoas sem elas falarem por causa da linguagem corporal que muita dela assenta nas expressões faciais que estão escondidas. Só sobram os olhos, não é? Ou</p>	<p>Na vivência da participante, a máscara tornou mais difícil construir novas relações pois esconde expressões faciais o que dificulta a retirada das primeiras impressões.</p>	<p>Impacto do uso de máscara nas novas relações</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificulta a perceção das primeiras impressões</li> <li>• Reconhecimento:</li> <li>• Pessoas que conheceu</li> </ul>

<p>seja, nós podemos estar a fazer cara de nojo por baixo da máscara e deitar a língua de fora, e ninguém vai ver. Por isso, óbvio que impactou mas de que forma, sei lá... Não tenho noção disso... Não conhecemos tantas pessoas mas isso, não tem a ver com a máscara. Ao não sair, efetivamente conheces menos pessoas. Por exemplo, nós conhecemos as pessoas sem máscara e depois elas vão de máscara na rua e nós não lhes dizemos “olá” porque não sabemos que são elas. E depois ficam chateadas (risos). E o contrário, agora é mesmo estranho ver pessoas sem máscara, tipo pessoas que eu não conheço sem máscara. Tipo, pais dos miúdos, não conheço nenhum sem máscara. Só os que estavam antes do Covid, o resto é tipo “Woow, tens dentes?” (risos). Que coisa estranha.</p>	<p>Além disso, afetou também o reconhecimento de pessoas, quer as que se conhecia antes e agora usam máscara, quer as que conheceu com máscara e agora não reconhece sem. Também a idealização da imagem do outro sofre impacto.</p> <p>O facto de não se conhecer tantas pessoas, na perspetiva da participante, prende-se com o Covid em si e não com o uso de máscara.</p>		<p>com, não reconhece sem e vice-versa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade na idealização da imagem do outro</li> <li>• Máscara sem impacto direto - Covid</li> </ul>
<p>“Para mim é me igual. Em relação a mim mesma, não sinto que haja grande diferença... Se calhar as</p>	<p>Para a participante, o uso de máscara não alterou a forma como se auto percebe.</p>	<p>Perceção de si inalterada com o uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Perceção de si inalterada</b></li> </ul>

<p>peças não conseguem ler-me tão bem mas para mim, tipo auto conscientemente eu, não muda nada.”</p>			
<p>Pois é isso, é essa questão do auditivo, temos que nos fiar única e exclusivamente na nossa capacidade auditiva porque, por exemplo, para a comunidade surda, deve ser horrível. Porque eles, para nós entenderem a nós que não sabemos linguagem gestual... Eles antes, liam-nos os lábios quando fosse o “quer este ou este” (demonstra com as mãos). Agora só temos, mesmo os gestos, temos que inventar porque a realidade é que não veem a nossa boca para perceber o que é que estamos a dizer. Por isso, para nós também há essa dificuldade, mas para eles deve ser muitas vezes pior.</p>	<p>Na experiência da participante, a percepção do outro tornou-se exclusiva da capacidade auditiva e da linguagem gestual, uma vez que a boca se encontra tapada pela máscara, tornando impossível o suporte que existia na leitura labial.</p>	<p>Gestos e audição como responsáveis pela compreensão do outro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte do rosto oculta leva a maior foco na audição e gestualidade</li> </ul>
<p>Depende da pessoa, se for uma pessoa extremamente tímida se calhar até se sente mais confortável atrás de uma máscara. Agora se for uma pessoa que, por exemplo,</p>	<p>A participante considera a máscara tanto como um obstáculo como um facilitador das relações. Isto é, na sua experiência, existem pessoas mais</p>	<p>Dualidade entre facilitador e obstáculo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obstáculo:</li> <li>• Insegurança e desconforto por não ver</li> </ul>

<p>goste de ver expressões das outras pessoas, que precise de sentir confiança por parte daquela outra pessoa, a realidade é que a expressão não passa igual e nós não temos tanta noção se aquela pessoa é de confiança, se não é, se esta interessada em nós ou se não está, se tem interesse no que estamos a dizer ou não, porque ela até pode estar a bocejar por baixo da máscara e nós não vemos. Ou seja, dificulta, mas noutras alturas até pode ser benéfico, proveitoso, facilitador. Por exemplo, se eu não quiser sorrir para alguém no meu trabalho, não preciso. Ninguém vê, é só “hum hum, hum hum” e pronto aí facilita a minha relação com aquela pessoa, não tem que ser tão fingida, tão cordial, mais imparcial.</p>	<p>passivas, para as quais a máscara facilita as interações, ao esconder partes das mesmas e deixando-as mais confortáveis. Por outro lado, existem pessoas que ficam desconfortáveis e inseguras com o facto de não ver a totalidade da outra pessoa, gerando incerteza se está atenta à interação. Além disso, a máscara permite fugir de interações indesejadas</p>		<p>a totalidade do outro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador:</li> <li>• <b>Diminuição</b> da timidez e <b>aumento</b> da autoconfiança para interagir</li> <li>• <b>Evitar</b> abordagens indesejáveis</li> </ul>
<p>A máscara em si não me incomoda absolutamente nada. Incomoda-me mais a falta de toque, de contacto físico. Tipo não poder às vezes, dar um abraço à minha avó, ora. Mas não é pela</p>	<p>Para a participante a máscara influencia positivamente as relações, aproximando o que o Covid afastou. Na sua vivência, não é a máscara que impede as relações</p>	<p>Influência da máscara no aumento da proximidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Impacto Positivo-Reaproximação</b> do que o Covid afastou</li> </ul>

<p>máscara, é o Covid em si. Eu estando de máscara, vá bem mais rápido lhe dou um abraço se estiver de máscara do que sem máscara, ou seja, influencia positivamente. No tenho um beijinho, um beijinho com os lábios mas tem com máscara. A realidade é que não é a máscara que me impede de ter as relações que tenho. As pessoas com quem eu tenho proximidade, e necessito de contacto com boca, continuo a ter. Que são, por exemplo, o meu irmão que continua a ter o beijo de boa noite, o meu namorado vai ter sempre o meu beijo. É assim, é um risco que corremos? É. Se ele tiver infetado, à partida eu também estou.</p>	<p>pois continua a ter a mesma proximidade.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor afetividade devido ao Covid</li> </ul>
<p>Se calhar uma pessoa que não usa máscara em nenhum contexto, eu desconfio que ela possa... primeiro, não ter consciência, segundo, o facto de que bem se esta pessoa não usa máscara aqui, não usa ali nem acolá, o mais provável é qualquer dia estar</p>	<p>Para a participante, o facto de uma pessoa não usar máscara num determinado contexto, remete para que a mesma não use em qualquer um, sendo irresponsável e havendo uma maior possibilidade</p>	<p>Responsabilidade e com influência na sensação de confiabilidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável</b>, propicia sensação de <b>segurança</b>, consequentemente</li> </ul>

<p>infetada, o melhor é ter cuidado com ela, claro que sim. Agora se eu sei que é uma pessoa responsável, claro que pode acontecer a qualquer um, mas se eu sei que é responsável, usa máscara regularmente, que normalmente se protege e protege os outros, obviamente que vou confiar mais rapidamente, do que uma pessoa que eu sei que tem um comportamento que supostamente, não é preventivo. Depois claro, o facto de uma pessoa nova ou desconhecida, se apresenta a mim com máscara, deduzo que ela use noutros contextos e deduzo que seja precavida, teve cuidado, logo, deduzo que seja de confiança</p>	<p>de estar infetada, exigindo maiores cuidados. Ao contrário de alguém que usa regularmente, adotando comportamentos responsáveis, que transmite a ideia de ser mais confiável. Isto é, uma pessoa com comportamentos preventivos, demonstra ser alguém responsável, consequentemente, alguém mais confiável.</p>		<p><b>maior confiabilidade.</b></p>
<p>“Às vezes é mais difícil a nível de fazermo-nos expressar, ser mais fácil dar a entender o que quero.”  “Eu sou muito expressiva, tenho um olhar muito expressivo, então as pessoas conseguem-me perceber na mesma, por isso não foi assim</p>	<p>Na experiência de “A”, a máscara tornou mais difícil expressar-se. Para colmatar essas dificuldades adaptou estratégias como repetir várias vezes o que dissera para ter a certeza que os outros a entendiam, e usar os olhos, uma vez que os</p>	<p>Influência da máscara na expressão de emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoção de <b>estratégias</b> para expressar, como <b>acentuar o olhar</b> – único canal visível</li> </ul>

<p>uma coisa muito difícil. Mas talvez o falar mais, o dizer mais vezes a mesma coisa, e dizer “tu não me estás a entender, ora é isto assim assim”. Mais por aí, mas quanto ao expressar em si, não senti muita dificuldade, exatamente pelo que já disse.”</p> <p>“Para ter a certeza que me expressei bem e que a pessoa entendeu corretamente a expressão que eu demonstrei. “</p>	<p>considera muito expressivos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necessidade de <b>reforçar a expressão</b> e o que disse para que percebam</li> </ul>
<p>“É mais difícil. Tornou-se mais difícil. Tenho que fazer um esforço maior porque só tenho os olhos e a testa como canal de informação visível. Por exemplo, por acaso, há quem comece o choro por fazer beicinho, eu já sei que aquela pessoa começa a chorar por fazer beicinho, se ela estiver de máscara, eu não consigo perceber, só depois quando estiver naquele choro com lágrima é que vou perceber, percebe?”</p>	<p>O reconhecimento de expressões também se tornou mais difícil, uma vez que grande parte do rosto, incluindo a boca, estavam ocultos, sobrando apenas os olhos e a testa como canais de informação visíveis. A participante reforça ainda a importância da repetição do que foi dito como estratégia para atenuar as dificuldades.</p>	<p>Dificuldades do uso de máscara no reconhecimento de emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara <b>oculta parte do rosto</b>, ocultando <b>parte das expressões</b> tornando mais <b>difícil reconhecer</b></li> </ul>

“As pessoas têm que falar mais em vez de acharem que os outros estão a perceber, têm que falar mais.”			
---	--	--	--

## Análise da Entrevista- Participante 3

Excerto	Unidade de Significado	Estrutura Geral	Constituintes
<p>Ah, sentimento de responsabilidade. Quer por mim, quer pelos outros. Isto é, tendo em conta o meu histórico de saúde e ah... pronto, sendo uma pessoa jovem, saudável, etc., à partida, apanhando eu Covid, seria mais gripe, menos gripe que pudesse ter uma sequela mais grave, mas nada de especial. Por outro lado, convivo com pessoas que são mais debilitadas a nível de sistema imunitário. Portanto, nesse sentido de me proteger a mim e a essas pessoas, é uma coisa que não custa.... É um sacrifício a fazer para minimizar os riscos e a ver se o “bicho” vai embora.”</p>	<p>O sentimento de responsabilidade e de proteção, por si e pelos outros, em especial pessoas com o sistema imunitário mais débil, são motivos pelos quais o participante usa máscara. O uso também se deve ao facto de ser uma medida de minimização de riscos e impedimento de propagação do vírus.</p>	<p>Motivação orientada para a proteção, responsabilidade e minimização de riscos e propagação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proteção</b> (de si e dos outros)</li> <li>• <b>Responsabilidade</b></li> <li>• <b>Minimização</b> de riscos e propagação</li> <li>• <b>Atualmente- Vacinação</b> diminui a sensação de <b>responsabilidade</b> motivo para <b>não usar</b> com a mesma frequência</li> </ul>
<p>“Às vezes custa um bocadinho, nomeadamente se tiver a fazer montagens, aí sim, custa porque é trabalho físico e a máscara</p>	<p>Na experiência de “Z” o uso de máscara é incomodativo e custoso, nomeadamente aquando da realização de</p>	<p>Perceção da experiência do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incomodativo e custoso</b> – sobretudo trabalho <b>físico</b> e <b>períodos longos</b></li> </ul>

<p>acaba por incomodar mais do que aquilo que ajuda, mas pronto”</p> <p>“Ultimamente, lá está, com o alívio das restrições e como não tenho tido muito trabalho, por isso passo muito tempo em casa, não tem sido complicado porque os períodos não são muito prolongados. Agora, em dias de trabalho, em que chegavam a ser 18 horas de trabalho, ou 16, aí começa a custar. É muito tempo fechado, muito tempo com máscara, trabalho físico, há alturas que começa a custar.”</p> <p>“Agora, de resto, no meu caso, acho que ganhei alguns tiques com o uso da máscara, por exemplo (faz sinal com o lábio e nariz. Um gesto que não se vê. Era uma coisa que eu não fazia antes de usar máscara. E agora, tornou-se normal.”</p>	<p>trabalhos físicos e do uso por períodos de tempo prolongados.</p> <p>No entanto, a diminuição do tempo de uso e o alívio das restrições tornaram o uso de máscara menos complicado.</p> <p>O uso de máscara provocou ainda o desenvolvimento de alguns tiques.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitado pelo <b>alívio</b> das <b>restrições</b> e <b>diminuição do tempo</b> de uso</li> <li>• Surgimento de <b>tiques</b></li> </ul>
---	---	--	--

<p>Às vezes só o incómodo dos elásticos, de puxarem mais as orelhas, qualquer coisa... Ou então, o transpirar, ter sempre alguma coisa (gesto a tapar a boca), a máscara começa a cair, ter que estar sempre a ajeitar, torna-se cansativo. Já tenho ouvido que a nível de dificultar a respiração, elas não interferem, ou interferem pouco, porque filtram o ar mas não é isso que interfere muito. Ou lá está, se às vezes tiver trabalho mais puxado, começar a respirar mais depressa e ter sempre a máscara na cara, apertada, desapertada, torna-se um bocado incomodativo.”</p> <p>“Hum, não. Só se usar assim muito tempo, períodos muito longos, aí sim. Ou então dependendo da máscara, se for uma mais apertada ou menos apertada, depois pode fazer alguma confusão.”</p>	<p>Os elásticos, o transpirar, a sensação de boca tapada (abafar) e o constante cair e colocar da máscara são as principais dificuldades sentidas por Z.</p> <p>O seu uso torna-se também incomodativo e dificulta os trabalhos de maior esforço físico e respiratório.</p> <p>As dificuldades são mais ou menos sentidas consoante o tempo e tipo de máscara em uso.</p>	<p>Dificuldades físicas provocadas pelo uso de máscara</p>	<p>• <b>Respiratórias</b> (abafar)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elásticos e transpiração</li> <li>• Constante ajuste</li> <li>• Dependem do tempo e tipo</li> </ul>
--	---	--	---

<p>É assim, eu acho que a adaptação não existiu... Ou melhor, acabou por existir mas o único fator foi mesmo o usar tantas vezes e de forma tão continua que chegou a um ponto que se tornou normal. Não sei se foi propriamente a habituação... uma mentira repetida muitas vezes, torna-se verdade. Então, se usarmos a máscara muitas vezes, a pessoa vai-se só habituar a partir daí.</p>	<p>Para "Z" não houve uma adaptação ao fenómeno mas uma normalização advinda do uso constante e repetido da máscara.</p>	<p>Processo de normalização do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Uso constante e repetido – <b>normalização</b></li> <li>•<b>Sem adaptação</b></li> </ul>
<p>Sim e não. Porque felizmente, todos os casos assim próximos de covid foram.. felizmente nenhum foi complicado. Sintomas muito básicos, nada de grave, por isso nesse aspeto não teve um grande impacto. Mas acho que foi sempre mais uma questão de responsabilidade própria. Muitas vezes ter consciência que, por exemplo, no trabalho convivia com pessoas que vinham de várias partes do</p>	<p>O facto de familiares próximos terem sido infetados com covid não teve uma influência significativa no uso de máscara, uma vez que foram casos ligeiros. No entanto, o facto de não querer infetar nenhum familiar teve influência direta e significativa no constante uso, uma vez que "Z" contactava com diversas pessoas.</p>	<p>Influência da possibilidade de contração de Covid no uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casos ligeiros – <b>pouca influência</b></li> <li>• <b>Prevenção – uso contínuo</b></li> </ul>

<p>país, umas de zonas com mais casos, zonas com menos casos... Todos nós podemos estar mais ou menos expostos ao vírus e então pronto, passou mais por aí. Tentar ter cuidado em casa para depois, quer em casa, quer fora, tentar minimizar sempre os riscos de contágio.</p>			
<p>Normalmente mais seguro se as pessoas estiverem a usar a máscara e bem. Não é só ter a máscara na cara, é bem usada. Aí sim, ok que há sempre o risco de contágio, mas pelo menos temos consciência de que é minimizado.</p> <p>“Se calhar se falássemos há 6 meses atras, ou 1 ano, aí sim, sem duvida, não tendo máscara, pessoas com quem não convivemos todos os dias, aí causava insegurança, ou pelo menos um mal-estar. Inconscientemente estar sempre a pensar no “ e se, e se, e se a pessoa está</p>	<p>O participante sente-se mais seguro se as pessoas usarem máscara corretamente, sentindo-se tranquilizado pela minimização do risco.</p> <p>Anteriormente, se pessoas desconhecidas ou com quem mantinha pouca convivência não usassem máscara, a sensação era de insegurança pela possibilidade de transmissão do vírus.</p>	<p>Influência do uso de máscara na percepção de segurança</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Segurança e tranquilidade</b> com o <b>uso correto</b> da máscara</li> <li>• <b>Insegurança</b> quando não usam</li> <li>• Continuação da <b>necessidade de uso em espaços fechados e lotados.</b></li> <li>• Com <b>amigos-</b> <b>Inalteração</b> da sensação- <b>Menor necessidade</b> de uso</li> </ul>

aqui, tem covid e não sabe”.			
<p>Ainda para mais agora com vacinações, o risco nunca é nulo, mas à partida será muito mais baixo. Por isso sim, sem dúvida que a máscara dá uma certa segurança.”</p> <p>Nesta fase, já se facilita muito mais, acho eu”</p> <p>“É assim, não sei se é bem insegurança porque neste momento já estamos numa fase muito avançada da pandemia... Por isso agora, se puder evitar usar máscara, sempre melhor. Mas em espaços fechados e com muita gente, continuo a achar que para já ainda faz falta usar a máscara. E aí sim, em espaços mais fechados, em ambientes com pessoas muito próximas umas das outras, ainda me causa alguma insegurança as pessoas estarem sem máscara. Por outro lado, pessoas conhecidas, que a gente já sabe que têm</p>	<p>Atualmente, a sensação de segurança transmitida pela máscara, a par da sensação de tranquilidade transmitida pela vacinação, levam a que o participante evite e facilite relativamente ao uso de máscara, principalmente com pessoas conhecidas.</p> <p>No entanto, continua a sentir necessidade de uso em ambientes com muitas pessoas e em espaços fechados,</p>	<p>Modificação da percepção de segurança</p>	

<p>cuidado, já não tanto, já se facilita muito mais.”</p>			
<p>“Numa coisa muito simples que é, a máscara a meu ver dificulta muito a comunicação. “</p> <p>“nós mesmo até inconscientemente, não percebendo bem o que a pessoa dizia, acabávamos por juntar o que ouvíamos com a leitura labial. Ainda conseguíamos perceber...., trabalhando em teatro, as montagens tornam-se muito mais difíceis porque temos gente a 30/40 metros de distância, outras vezes a 12/15 de altura e a ter que comunicar para vários sítios diferentes, com máscara, fica muito difícil mesmo de projetar e ao mesmo tempo dizer tudo direitinho, articular tudo muito bem de forma a que se perceba tudo. E nesse aspeto, a comunicação foi muito afetada pela máscara”</p>	<p>Segundo a experiência do participante, a máscara dificulta as comunicações, quer pela perda da leitura labial, quer pela dificuldade de articular corretamente e projetar a voz, que tiveram impacto negativo no contexto laboral de “Z”, dificultando as comunicações a longas distâncias</p>	<p>Impacto negativo da perda de comunicação não verbal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificulta as <b>comunicações:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impede a <b>leitura labial</b></li> <li>• <b>Articulação e projeção</b> da voz</li> </ul> </li> <li>• Impacto no <b>contexto laboral</b></li> </ul>

<p>. A nível de interação com pessoas, por exemplo, gente que já só conheci de máscara, se calhar se passar por eles sem máscara, não os conheço. Tão simples quanto isso, ou pelo menos, se calhar, do nariz para cima a gente ainda conhece mas fica a pensar “será que é, será que não é?”, e aí acho que a máscara também tem o seu impacto... . Acho que é maioritariamente isso, comunicação e reconhecimento das pessoas.</p> <p>“</p>	<p>Para”Z” o impacto nas relações sentiu-se sobretudo ao nível da comunicação e do reconhecimento de pessoas, na medida em que, há pessoas que só conheceu com máscara, não as reconhecendo sem, pelo facto de só parte do rosto ser visível.</p>	<p>Impacto do uso de máscara nas relações</p>	<p>• <b>Reconhecimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoas que conheceu <b>com</b>, não reconhece <b>sem</b></li> <li>• Devido a <b>parte do rosto oculta</b></li> </ul>
<p>É assim, de mim acho que não alterou grande coisa, isto é, se alterou alguma coisa. Porque lá está, normalmente usava a máscara para sair de casa. Em casa não. Ou seja, a perceção que eu teria de mim antes, muito provavelmente, era em casa, a refletir sobre alguma coisa, sobre o dia-a-dia, sobre a vida... Ou então, vendo-me ao</p>	<p>Para o participante, o uso de máscara não alterou a forma como se auto percebe, pois continua a refletir sobre si apenas nos momentos em que não está a usar máscara.</p> <p>Esteticamente, considera uma vantagem o facto de a máscara esconder algumas imperfeições.</p>	<p>Inalteração da perceção de si com o uso de máscara</p>	<p>• <b>Inalteração da perceção de si</b></p> <p>• <b>Vantagem</b> estética ao esconder certas imperfeições</p>

<p>espelho, mas estando em casa era sem máscara e agora continua a ser sem máscara, por isso, acho que a nível de perceção minha, não afetou... A nível estético... no máximo, a máscara ajuda a disfarçar umas borbulhas (risos). Ou então elas surgem só na testa e já não ajuda em nada.</p>			
<p>Influencia na parte em que, se são pessoas que já conhecíamos antes, acho que não tem grande impacto. Por outro lado, gente que só conhecemos no pós máscara, não sei, chega a uma altura em que uma pessoa quase começa a achar – e é... daqui a uns tempos, a máscara passa a ser quase uma espécie de roupa interior. Uma pessoa olha para uma pessoa com máscara e está a imaginar como é a outra pessoa por baixo da máscara. Aqui sim, nas pessoas pós, a máscara teve alguma influência na perceção que temos dos outros. Acho</p>	<p>O participante não sente impacto significativo na forma como percebe os outros que conheceu anteriormente ao uso de máscara.</p> <p>No entanto, há um impacto na forma como percebe os outros que apenas conheceu de máscara, pois ao não ver a totalidade do rosto tenta imaginar/idealizar como este será.</p> <p>Para Z ver o rosto de alguém conhecido recentemente é um ato de intimidade.</p>	<p>Impacto do uso de máscara na idealização de novos rostos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificuldade em idealizar</b> a imagem de quem <b>nunca viu</b> o rosto completo</li> <li>• Ver o rosto na totalidade- <b>intimidade</b></li> <li>• <b>Máscara sem impacto direto</b></li> <li>• <b>Covid</b> - maior afastamento, menor afetividade, <b>menor proximidade</b></li> <li>• Igualmente no <b>contexto laboral</b></li> </ul>

<p>que nos habituamos, durante muitos anos a associar um rosto a um nome, e a partir do momento em que chegamos a uma altura em que esse rosto afinal, é só meio rosto, acho eu que naturalmente, vamos tentar imaginar o resto. Acho que foi este o impacto</p>			
<p>Não acho que facilite nem que prejudique, na verdade. A comunicação pode ser mais difícil, mas é fazível, da mesma forma que antes comunicava com as pessoas, continuo a comunicar. Nas novas relações, não foi necessariamente pelo uso de máscara, ou não uso. Acho que não teve qualquer influencia.</p>	<p>O participante acha que a máscara não tem qualquer influência nas novas relações. Apesar das dificuldades do uso de máscara, estas são ultrapassáveis e há possibilidade de manter as relações já existentes.</p>	<p>Máscara sem impacto nas novas relações</p>	
<p>Usar máscara perto das pessoas próximas, de certa forma tornou-se estranho, porque essa proximidade às vezes parecia um afastamento. Com familiares, amigos, gente</p>	<p>Na vivência do participante, mais que a máscara foi o Covid o que influenciou a negativamente a sensação de proximidade das relações.</p>	<p>Influência do Covid na redução da sensação de proximidade</p>	

<p>que antigamente era beijinhos, abraços, festa e tal, de repente, morreu, desapareceu isso tudo. O simples cumprimento. Desapareceu. Tornou-se num bom dia ou boa tarde. Essa afetividade que existia antes, é muito mais reduzida agora. Isso teve a sua influência nas relações com as pessoas. Mais que a máscara, foi o vírus em si.</p>	<p>A ausência da demonstração de afetos refletiu-se na redução da afetividade e consequente sensação de menor proximidade.</p>		
<p>No contexto profissional... É um bocado como em casa, os colegas de trabalho, no meu caso em específico, eram amigos, portanto... Ou seja, a proximidade que havia com a família, quase que havia com os amigos, ou havia mesmo. Acabou por ser igual, mas não acho que a culpada tenha sido da máscara até porque a máscara veio como meio de nos proteger do vírus.</p>	<p>Também no contexto profissional “Z” sentiu uma redução da proximidade, pois a proximidade da relação com os colegas de trabalho é equiparada à proximidade com familiares. No entanto, para o participante, não foi a máscara mas o Covid, o influenciador.</p>		
<p>Não acho que vá ser a máscara, não acho que isso</p>	<p>Para “Z”, alguém que use máscara demonstra ser</p>	<p>Responsabilidade com influência na</p>	<p>• Usar máscara – atitude responsável, propicia</p>

<p>tenha grande influência. Porque o que define se a pessoa é confiável ou não, é a pessoa e não o uso de máscara. Mas é assim, há 6 meses atrás, uma pessoa que estivesse a usar máscara, se calhar inspirava mais confiança no sentido da responsabilidade, não da pessoa em si. Mas da responsabilidade. Se calhar mostrava que não estava a pensar só em si, mas também nos outros. Mas de resto, por exemplo, a nível profissional, não era se uma pessoa usava máscara ou não que ia influenciar se ia ou não confiar no seu trabalho, de todo. Naquelas alturas mais apertadas, se calhar o uso de máscara, influenciava se achava ou não a pessoa mais responsável, ou não. Mas mesmo assim, a nível da confiança acho que não fazia grande diferença.</p>	<p>mais responsável remetendo para uma maior sensação de confiabilidade. Na sua experiência, o uso de máscara demonstra se a pessoa é ou não responsável, se pensa apenas em si ou nos outros, no entanto, não interfere diretamente com a confiabilidade ou profissionalismo.</p>	<p>sensação de confiabilidade</p>	<p>sensação de <b>segurança</b>, consequentemente <b>maior confiabilidade</b>.</p>
--	--	-----------------------------------	--

<p>Aí eu acho que se alterou a forma como nós próprios expressamos essas emoções... Se calhar o sorriso deixou de ser muito com a boca e passou a ser muito com o olhar, que é o que se vê. As nossas expressões evoluíram muito e focaram-se muito mais no olhar, se calhar, uma coisa que acontece muito inconscientemente. Ok posso sorrir com a boca mas com a máscara pouco se nota, que levante um bocadinho (aponta para as bochechas), mas... E nesse aspeto, e aqui sim, a máscara e não o vírus, influenciou a forma como expressamos as emoções. E, não podendo abraçar as pessoas, a parte afetiva e tudo isso, teve que ser expressado pela face, e tendo metade da face tapada, focou-se no olhar. Foi o nosso corpo a arranjar uma forma de transmitir essas emoções, que era o que tinha visível, e se não nos podemos</p>	<p>Na experiência de “Z”, a máscara modificou a forma de se expressar, adaptando estratégias como focalizar no olhar para colmatar o facto de apenas os olhos serem visíveis durante o uso.</p>	<p>Influência da máscara na expressão de emoções</p> <p>Focalização do olhar para expressar emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoção de <b>estratégias</b> para expressar, como <b>acentuar o olhar</b> – único canal visível</li> </ul>
--	---	---	---

<p>aproximar das pessoas, abraçar as pessoas, teve que ser por outro mecanismo.</p>			
<p>Com máscara tornou-se mais complicado um bocadinho, por outro lado, agora estando sem máscara, mas inconscientemente continuando a focar essas expressões no olhar, acho que se tornou mais fácil. Porque em vez de ter um sinal antes, que era um sorriso com os lábios, se calhar, agora temos esse mesmo sorriso mas o olhar também acompanha. Ou seja, sem máscara fica difícil, reconhecer, mas sem máscara facilita. Porque o mecanismo encontrado com a máscara, sem máscara, torna as coisas muito mais claras.</p>	<p>Para o participante tornou-se mais difícil reconhecer emoções enquanto a outra pessoa usa máscara. No entanto, quando a outra pessoa não usa máscara, o reconhecimento é facilitado devido aos mecanismos adaptativos já adquiridos, como o enfoque nos sinais do olhar.</p>	<p>Influência do uso de máscara no reconhecimento de emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior <b>dificuldade</b> em <b>reconhecer</b> expressões aquando do <b>uso</b></li> <li>• Reconhecimento <b>facilitado</b> aquando do <b>não uso</b> dadas as estratégias adquiridas</li> </ul>
<p>Espero que no futuro, se volte a não precisar de usar máscara, mas se tiver que ser, acho que uma coisa que agora já é habitual, se vai tornar ainda mais habitual.</p>	<p>O participante espera que o uso de máscara termine em breve, com a sensação de ter cumprido a sua função de proteção.</p>	<p>Perceção sobre o futuro do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara com dever cumprido</li> <li>• Eventual <b>retorno- Adaptação e hábito facilitam</b> a experiência</li> <li>• Cansaço</li> </ul>

<p>Espero eu que cada vez mais fácil porque vamos estar mais adaptados. Ou então, há de chegar uma altura em que já vamos estar fartos e aí pode complicar um bocadinho, porque mais que o cansaço físico, é o cansaço psicológico. Ter constantemente alguma coisa aqui à frente que incomoda, acaba sempre por incomodar, as vezes o transpirar, a máscara molhada, etc. Mais que o cansaço físico, pode ser o psicológico.”</p> <p>“Espero só que o fim esteja para breve que não deixa muitas saudades (risos). Mas teve que ser e espero ter cumprido o meu papel na minha proteção e na proteção dos outros, que era para isso que ela estava cá.</p>	<p>“Z” espera que o uso de máscara não volte a ser necessário, mas se eventualmente retornar, já será mais fácil porque há já uma adaptação, um hábito.</p> <p>Por outro lado, reconhece que a experiência de continuar a usar pode ser dificultada devido ao possível cansaço que, os incómodos que a máscara causa, possam provocar.</p>		<p>• Processo de <b>readaptação</b> à realidade sem máscara</p>
<p>“Tenho tentado voltar a não fazer isso mas agora vai uma readaptação a não voltar a usar máscara, que há de levar o seu tempo”</p>	<p>Segundo a experiência do participante há um processo de readaptação à realidade sem máscara.</p>	<p>Diminuição das situações de uso de máscara devido ao avanço da pandemia</p>	

<p>Agora não. Na altura em que tinha que usar 16/17h por dia, todos os dias, aí sim, qualquer pausazita que tinha, que pudesse não usar a máscara, tirava logo, era um alívio. Agora já não sinto tanto isso porque os períodos são mais curtos. Por exemplo, vou fazer um turno de 4h, ou dois turnos... O que antes era uma responsabilidade muito alta, ou que pelo menos eu via como uma responsabilidade muito alta, que era o uso de máscara como proteção de nos próprios e dos outros, agora não. Com a vacinação tão avançada, a própria pandemia em si, passou para segundo plano, mas continua cá. Naquela altura, essa responsabilidade, de certa forma, justificava, ou pelo menos “ok eu não gosto de estar a usar isto mas tem que ser”. Agora não. Agora, acho que essa responsabilidade já baixou</p>	<p>A vacinação e o avanço da pandemia diminuíram a sensação de responsabilidade quanto ao uso de máscara, além de que as situações em que o participaram sente obrigação ou necessidade de usar máscara diminuíram.</p>		
--	---	--	--

<p>bastante o nível e já não sinto tanto essa necessidade de “epah, tenho mesmo que andar de máscara”. Acho que agora não é bem bem quando sou obrigado a, mas só quando sinto que. E neste momento, as situações em que eu sinto que devo mesmo usar máscara, já são muito menos do que há 6 meses ou 1 anos atrás</p>			
<p>Ambientes fechados com muita gente, nomeadamente se for gente desconhecida. Se os desconhecidos podem apanhar, os conhecidos também podem. O vírus não escolhe, mas inconscientemente, sinto-me mais seguro com as pessoas que conheço. Mas se calhar as que não conheço têm ainda mais cuidado do que as conheço, é se calhar uma falsa segurança mas é o que acaba por acontecer.</p>	<p>“Z” ainda sente que deve usar máscara em ambientes com muita gente, fechados e com pessoas desconhecidas.</p> <p>Sente-se mais seguro em não usar máscara com pessoas conhecidas, independentemente dos seus cuidados sanitários, remetendo para uma falsa sensação de segurança.</p>	<p>Influência do uso de máscara na atual perceção da sensação de segurança</p>	

## Análise da Entrevista- Participante 4

Excerto	Unidade de Significado	Estrutura Geral	Constituintes
<p>“Inicialmente, levava-me a usar máscara, o medo que tinha do covid.”</p> <p>“ Para mim era proteção, porque todo o assunto Covid meteu medo à população e eu tinha medo, não só, diretamente de apanhar covid, mas poder transmitir a pessoas que não tinham culpa de eu ter apanhado por ter estado sem máscara.“</p>	<p>O Covid despoletou na participante o sentimento de medo, quer de contrair o vírus, quer de transmitir por irresponsabilidade de não usar máscara. Assim, o medo e a proteção são motivos para o uso.</p>	<p>Motivação orientada para o medo e a proteção</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Medo</b> de contrair e transmitir</li> <li>• <b>Proteção</b> (de si e outros)</li> <li>• Atualmente, uso apenas pela <b>obrigatoriedade</b></li> <li>• <b>Vacinação</b> motivo para <b>não usar</b> com a mesma frequência</li> </ul>
<p>Neste momento, eu já uso máscara porque sou obrigada a usar máscara no meu local de trabalho, porque se não, por mim, eu já andava... para mim já não faz sentido andar de máscara. Está todo o mundo vacinado, portanto... Se me dissessem “a partir de hoje já não é preciso andar de máscara”, não queria saber...</p>	<p>Atualmente “B” apenas utiliza máscara porque é obrigada, já não vê sentido na sua utilização, uma vez que a maioria das pessoas já está vacinada. Isto é a vacinação oferece a sensação de proteção.</p>	<p>Obrigaçao como único atual motivo de uso</p>	
<p>“Agora já está intrínseco... Agora já é mais normal”</p> <p>“. Agora já é normal.”</p> <p>“Não, porque para mim já é mesmo banal. Já é natural. Habituo-nos a usar isto e</p>	<p>Apesar de no início a participante considerar a máscara como algo estranho, houve uma normalização e uma habituação ao seu uso.</p>	<p>Normalização do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicialmente percecionada como <b>estranho</b></li> <li>• <b>Normalização e habituação ao uso</b></li> </ul>

<p>agora ate acho que vai ser estranho o pessoal andar todo sem máscara, tipo olhares e “uii, sai da minha beira, sei la se tens covid” (risos).”</p>	<p>Tanto que o estranho passou a ser ver as pessoas sem máscara.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estranheza</b> ver <b>sem</b> máscara</li> </ul>
<p>“No início era horrível, não conseguia respirar, fazia-me espinhas na cara, toda eu andava desregulada...”</p> <p>“- subia umas escadas, abafava... Tipo, olhar para as pessoas e só ver a testa e os olhos,.. tens que estar assim meio (a cerrar os olhos) que a focar “pareces-me tu, não sei se és tu...”.</p>	<p>As maiores dificuldades físicas sentidas por B foram relativas à respiração, sentia-se a abafar, e espinhas na face. Além destas, perceber, identificar e reconhecer pessoas é outra das dificuldades, uma vez que a máscara oculta parte do rosto.</p>	<p>Dificuldades físicas provocadas pelo uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respiratórias</b> (abafar)</li> <li>• <b>Dermatológicas</b></li> <li>• <b>Reconhecimento</b> devido a parte do rosto oculta</li> </ul>
<p>“Não gosto. Não gosto muito. É uma coisa estranha.”</p> <p>“acho que de forma geral é estúpido.”</p> <p>“ Eu não gostava porque para além de todos os impedimentos físicos que trazia a uma pessoa”</p> <p>“É mais por aí, não é por mais impedimento nenhum. Agora já é mais que super natural. Agora ainda bem que as pessoas andam de máscara, assim já não tenho que me rir</p>	<p>A participante não gosta de usar máscara porque a considera um objeto estranho que provoca alguns impedimentos físicos e dificuldades. No entanto, o uso de máscara é algo que está normalizado, e que consequentemente, se tornou mais fácil. A experiência de uso tornou-se mais positiva e é encarada como tendo as suas vantagens, como a evitação de abordagens</p>	<p>Experiência do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não gosta</b> por ser algo <b>estranho</b> e pelas <b>dificuldades</b> que provoca. – <b>Suportável</b></li> <li>• Está <b>normalizado</b> então é <b>mais fácil</b></li> <li>• <b>Positiva e vantajosa</b></li> <li>• <b>Evita</b> abordagens indesejáveis</li> </ul>

<p>para as pessoas que não quero nem nada (risos).”</p> <p>“De forma geral, não é que goste, porque já disse que não gostava, mas tem que ser, tem que ser. Não vejo um impedimento/drama.</p> <p>Inicialmente custava-me mas agora já é normal.”</p>	<p>indesejáveis. Apesar disso, a participante continua a não gostar de usar, mas é algo suportável.</p>		
<p>Eu acho que o maior fator era as pessoas, eu neste caso, nunca me tinham dado uma máscara e dizerem-me assim “tu agora 24h sobre 24, não tanto, não é em casa, mas vais passar a usar”. Foi mais aquele choque com a realidade, de ver o que é que isto era, quanto tempo é que íamos ter que usar, todos esses fatores de incerteza e que envolvem isso... Foi mesmo o fator novidade e, como não estava a gostar, foi por aí. Acho que não houve mais nenhum fator que me levou a não gostar, para além do que disse há bocado.</p>	<p>A participante nunca tinha tido contacto com uma máscara anteriormente, de repente foi confrontada com o seu uso obrigatório várias horas por dia.</p> <p>Para B, o choque com a nova realidade, o desconhecido, a incerteza e as dificuldades físicas foram os fatores que dificultaram a adaptação ao uso.</p>	<p>Fatores que dificultaram o processo de habituação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passagem repentina de <b>desconhecido</b> para <b>obrigatório</b></li> <li>• Choque com o <b>desconhecido, incerteza, novidade</b></li> <li>• <b>Dificuldades</b> físicas</li> </ul>
<p>Acho que não vamos voltar a ser o que eramos antes. Eu pensava que nunca na vida me ia voltar a enfiar numa</p>	<p>Atualmente “B” exhibe ambivalência entre a opinião geral e os comportamentos, pois</p>	<p>Retomar das atividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambivalência entre <b>pensamento-nada</b> voltar a ser <b>como antes</b> - e</li> </ul>

<p>discoteca, mas eu já fui e está tudo bem. Mas é muito estranho. Numa discoteca é normal estares bêbedo ou noutro estado em que não pensas nisso, mas no dia-a-dia, meter-me assim numa confusão é/vai ser quase impensável. É tipo “uui chega para lá”.</p>	<p>achava que não ia voltar a fazer o que fazia antigamente, no entanto, voltou a ir a uma discoteca, sentiu-se estranha mas não pensou no covid porque estava distraída ou bêbeda.</p>		<p><b>comportamento – voltar</b> a sair com muita gente e sem máscara</p>
<p>Eu acho que nos primeiros tempos, depois de nós termos tido Covid, eu fiquei meia que “ah se que agora já não preciso de ter tanto cuidado” mas depois que veio aquelas notícias de que as pessoas voltavam a apanhar Covid depois de um X tempo, pensei “claro que não quero, o meu pai esteve mal, não quero que esta situação se volte a suceder”. Por isso, influenciou, sim. Mas agora já estou a facilitar. 3 vacinas? Mais covid? Nah...</p>	<p>Na experiência da participante, o facto de ter visto o pai sofrer com Covid e a possibilidade de serem reinfectedos influenciou o uso de máscara, apesar de que, atualmente, com a vacinação passou a desleixar-se no uso.</p>	<p>Influência de ter sido infetada no uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sufrimento do pai e possibilidade de reinfeção</b> propiciou o <b>uso</b></li> <li>• <b>Vacinação</b> levou à <b>diminuição</b></li> </ul>
<p>É assim, sinto-me muito mais segura, se tiver num sítio com pessoas completamente desconhecidas a mim, se estiverem de máscara. Era como estava a dizer há bocado,</p>	<p>No que toca a pessoas desconhecidas, a participante refere que se sente mais segura se as pessoas usarem máscara. Nunca mais se vai sentir</p>	<p>Influência do uso de máscara na perceção de segurança com pessoas desconhecidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sensação de maior segurança quando os outros usam</b> máscara</li> <li>• Sensação nunca será como</li> </ul>

<p>nunca mais vou sentir como antigamente, agora vai-se sempre olhar e pensar “será que esta pessoa anda com este ou com aquele?”.</p>	<p>com a mesma segurança de antigamente, questionando sempre a possibilidade de os outros estarem infetados.</p>		<p>antigamente- <b>desconfiança</b></p>
<p>Com amigos não, porque eu conheço as pessoas, eles até podem ter menos cuidados que os desconhecidos, mas pelo menos se apanhar foi por um amigo e não por uma pessoa que não conheço de lado nenhum.</p>	<p>No que toca a amigos, não há alteração na sensação de segurança independentemente dos seus cuidados, nem há a mesma necessidade do uso de máscara.</p>	<p>Sensação de Segurança com amigos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com <b>amigos-Inalteração</b> da sensação</li> <li>• <b>Menor necessidade</b> de uso</li> </ul>
<p>É assim eu acho que neste período em que se usou máscara, nem é pela máscara em si, é o facto do Covid e tudo o que está envolvido, era muito mais difícil de conhecer pessoas, porque tinhas que pensar sempre duas vezes se valia a pena, pensar em todos os contratempos “ok, e se eu for ter com esta pessoa e apanhar Covid?”</p> <p>... Aconteceu-me uma situação quando voltei ao laboratório, quando voltei a trabalhar, estava lá um rapaz também a trabalhar, e eu nunca o tinha visto sem máscara. Eu conheci aquela pessoa com máscara. E houve um dia em que fomos</p>	<p>Na vivência da participante tornou-se mais difícil conhecer pessoas, não pela máscara, mas pelo Covid em si, pela possibilidade de ser infetada e todos os constrangimentos que isso acarretaria.</p> <p>Além disso, afetou também o reconhecimento de pessoas. Há pessoas que “B” conheceu com máscara e agora não reconhece sem.</p> <p>Também a idealização da imagem do outro sofre impacto, uma vez que não é possível ver a totalidade do rosto, sendo difícil</p>	<p>Impacto do uso de máscara nas novas relações</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Covid - maior dificuldade para conhecer pessoas devido à possibilidade de infeção</li> <li>• Reconhecimento: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoas que conheceu com, não reconhece sem</li> </ul> </li> <li>• <b>Dificuldade em idealizar</b> a imagem de quem <b>nunca viu</b> o rosto completo</li> </ul>

<p>almoçar e ele tira a máscara e eu “uui tu tens essa boca?”, deu-me toda ali uma “paragem”, eu nunca imaginei. Eu nunca o tinha visto sem máscara, mas eu não imaginava aquela pessoa. E há pessoas que neste momento, só conheço de máscara, o que é muito estranho porque, se eles tirarem a máscara, eu sei que vou ficar “ai não sei quem és tu”. Mas acho que é mais por aí.</p> <p>“Em relação à estética e aos outros é as pessoas que se conhece de máscara, não se tem noção da estética real delas porque só conheces metade da cara. Portanto, é um ponto negativo da máscara, porque não estamos a ver a pessoa em si. Só metade. Nunca sabes, há situações que nem imaginas e nunca chegas a ver “cara-a-cara”.</p>	<p>imaginar como tal seria, havendo até situações em que nunca chega a ver.</p>		
<p>Nada. É muito melhor sem máscara. (pausa) Sinto-me parola, uma pessoa põe-se toda bonita e a seguir enfia a</p>	<p>A participante sente-se melhor, mais bonita e mais confiante sem máscara. Assim que a</p>	<p>Alteração negativa na perceção de si mesma</p>	<p>• <b>Diminuição da autoestima e autoconfiança</b></p>

<p>máscara, toda a autoestima desce logo uns degraus valentes. É verdade sim senhora (risos). Prefiro andar sem máscara. Sinto-me muito mais bonita sem isto na cara. Acho que não mudou grande coisa em relação a mim, só mesmo isso de te pores bonita, sentires-te mesmo bem e a seguir metade da tua cara já era, passas ao espelho e “ai que linda” e logo a seguir metade está tapado. Mas não tenho mais grande coisa a acrescentar quanto a isso.</p>	<p>coloca sente que a autoestima desce drasticamente, preferindo ver-se sem máscara. Sendo assim, tapar metade da cara influencia negativamente a sua perceção de si.</p>		<p>• <b>Impacto negativo na perceção de si</b></p>
<p>Inicialmente, para mim, era mesmo complicado, porque não estava habituada, e até eu sentia que quando estava de máscara, parecia que ouvia mal. Nem era o ouvir mal a outra pessoa, eu achava que eu é que estava a ouvir mal. Parecia que a máscara me estava a tapar alguma coisa. Sentia que muitas vezes falavam para mim e eu “Ahhhhhh??” tirava a máscara e dizia “ora fala lá”. Não percebia.</p>	<p>Para a participante, usar a máscara nela própria provocava a sensação de dificuldades auditivas, como se fosse um impedimento à passagem do som, influenciando na perceção dos outros.</p>	<p>Dificuldades auditivas provocadas pelo uso de máscara</p>	<p>• <b>Dificuldade de audição - em perceber os outros - barreira auditiva</b></p>

<p>Mas eu acho que, não sei, ate podia ser de mim, mas não achei que fosse diferente a forma de perceber as outras pessoas. A máscara trava um bocado o som, mas não é por aí. Acho que não se alterou nada na forma de ver o outro.</p>	<p>A participante não experienciou nenhuma mudança significativa na forma como percebe o outro</p>	<p>Perceção dos outros inalterada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inalteração da percepção dos outros</b></li> </ul>
<p>Um obstáculo, totalmente. Facilitador não é, ponto. Teres uma máscara não facilita nada, estou a falar no primeiro impacto que se tem com a pessoa. Depois de teres uma abertura, suponho que estejam sem máscara. Mas aquele primeiro impacto nem te permite observar a pessoa em condições. Acho que volta aos termos da estética, porque conhecer a pessoa em si, não é uma barreira porque a pessoa não é a cara. É o resto. A máscara em si, nunca me impediu de ir ter com alguém, podia pensar duas vezes se aquela pessoa valia o risco de apanhar covid, mas não era pela máscara.</p>	<p>“B” considera a máscara como um obstáculo nas relações, especificamente no primeiro impacto com o outro. Não é possível ter uma visão da totalidade do rosto da pessoa e consequentes impressões. No entanto, na visão da participante, a máscara não impede de conhecer a pessoa em si. Como já referido, o maior obstáculo é a possibilidade de ser infetada com Covid.</p>	<p>Dualidade entre facilitador e obstáculo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obstáculo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Primeiro Impacto</b> - visão do rosto <b>parcial</b>, afeta <b>impressões</b></li> <li>• <b>Não impede de</b> conhecer</li> <li>• Covid maior obstáculo</li> </ul> </li> </ul>

<p>Afeta negativamente porque eu acho que a máscara, tudo bem que está na cara das pessoas e supostamente não faz assim tanta diferença, mas eu acho que o facto de estares a falar com uma pessoa e estares a ver os lábios dela, as expressões da cara e assim, por mais que a pessoa não te seja próxima, há uma maior proximidade, ou sinto-me mais próxima, pelo menos naquela conversa porque consegues avaliar vários fatores que a pessoa está a comunicar. Os olhos mexem, a boca mexe... E a máscara desaproxima porque se perdem esses vários fatores de avaliação. Ainda se mexe os olhos mas perde-se muito mais.</p>	<p>Na experiência da participante, há uma maior sensação de proximidade quando é possível realizar leitura labial e ver as expressões faciais, pois permite fazer um maior número de ilações sobre o que a pessoa comunica. No entanto, isso não acontece com o uso de máscara porque a maior parte desses canais comunicacionais está oculta, influenciando na comunicação e proximidade.</p>	<p>Influência negativa da máscara na sensação de proximidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Canais comunicacionais ocultos</b></li> <li>• <b>Impossibilidade da leitura labial e da visualização de expressões – menos ilações, menor proximidade</b></li> </ul>
<p>Na realidade não senti que nada fosse afetado. Só o que já referi.</p>	<p>No âmbito laboral, não houveram alterações.</p>	<p>Inalteração no contexto laboral</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nenhuma alteração no contexto laboral</b></li> </ul>
<p>Se for uma pessoa com quem eu não tenha grande relação, conhecida ou até desconhecida, o facto de ter máscara, vai-me levar, não é a confiar nela, mas a dar mais abertura para poder confiar porque me sinto mais segura com aquela pessoa que</p>	<p>Para “B”, o facto de pessoas afastadas ou desconhecidas usarem máscara, propicia uma maior abertura para confiar, fruto da maior sensação de segurança</p>	<p>Sensação de confiabilidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar máscara – atitude responsável, propicia sensação de segurança, consequentemente maior confiabilidade.</b></li> </ul>

<p>usa. Agora, pessoas com quem eu já tenha confiança, não é a máscara ou a falta dela que vai fazer diferença na confiança. É mais no sentido da responsabilidade.</p>	<p>No entanto, o uso ou não uso, em pessoas de confiança/próximas, não afeta a confiabilidade.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não afetada com pessoas próximas</li> </ul>
<p>Vai de encontro ao que disse há bocado, muitas vezes uma pessoa nem precisa de falar e consegue-se, pelas expressões que ela faz, perceber se está bem ou se está mal, ou que precisa de falar, ou que está com uma cara que indica que se passa alguma coisa... Enquanto que a máscara tapa essas expressões, pelo menos a maior parte delas. A não ser que seja uma pessoa muito expressiva com os olhos, que nem necessite do resto da cara, mas acho que a máscara tapa mesmo muitos fatores para conseguirmos avaliar as pessoas porque ficamos apenas com os olhos e a testa à mostra.</p>	<p>Para a participante, as expressões fornecem importantes informações sem que as pessoas tenham que comunicar verbalmente, no entanto a máscara oculta a maior parte delas ao tapar a boca.</p> <p>Os olhos facilitam a atenuar as dificuldades de expressão, sendo que juntamente com a testa são os únicos canais de informação visíveis.</p>	<p>Dificuldades no reconhecimento de emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara <b>oculta parte do rosto</b>, ocultando <b>parte das expressões</b> tornando mais <b>difícil reconhecer</b></li> <li>• <b>Olhos</b> atenuam as <b>dificuldades-único canal visível</b></li> </ul>
<p>Acho que a máscara não tem influência no eu querer expressar, agora se as outras pessoas vão reconhecer o que eu estou a expressar, isso já é</p>	<p>A participante não sente influencia da máscara no seu expressar de emoções, reconhecendo que há no entanto interferência</p>	<p>Expressar de emoções não influenciado pela máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sem influência na sua expressão</b>, mas <b>interfere no reconhecimento</b> pelos outros</li> </ul>

<p>outra coisa... Mas de expressar em si, acho que não senti grandes diferenças.</p>	<p>naquilo que os outros vão perceber.</p>		
<p>É assim, eu espero que a minha relação com o uso de máscara, no futuro, seja uma relação acabada, totalmente inexistente, porque estou farta desta relação. Vamos dar um tempo (risos). Mas falando sério, eu acho que depois de termos passado por este drama todo, todos queremos tirar a máscara sim, mas acho que se eventualmente (bate 3x na superfície) tivermos que voltar a uma situação muito semelhante, já vai ser mesmo banal. Já não vai ser o drama que vivemos inicialmente porque já vamos estar mais que habituados. Já passamos por isto, então vai ser como voltar para um ex namorado (risos). Já sabemos para o que vamos. Apesar de que neste momento quero que seja uma relação à distância (risos), mas sim, se tivermos que voltar, vai ser muito mais fácil do que a novidade em si, porque já se sabe para o que se vai. “</p>	<p>A participante espera que o uso de máscara termine, pois está cansada. Para B, um eventual retorno do uso de máscara, já será mais fácil porque já não é novidade, há já um hábito e uma normalização</p>	<p>Perspetiva futura em relação à máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara</li> <li>• Cansaço</li> <li>• Eventual <b>retorno- Adaptação e hábito facilitam</b> a experiência</li> </ul>

<p>“Claro que quero que isto acabe, porque já todos estamos cansados, mas se tiver que ser mais 6 meses, era normal, a vida seguia na mesma.”</p>			
---	--	--	--

## Análise da entrevista – Participante 5

Excerto	Unidade de Significado	Estrutura Geral	Constituintes
<p>O que me levou a usar máscara foi o facto de o uso dela ter sido obrigatório por parte do governo do país e aconselhado pela dgs. E também para a minha proteção, não só minha mas também das outras pessoas e da minha família.</p>	<p>O que motivou o participante a usar máscara foi o aconselhamento pelas autoridades de saúde, a obrigatoriedade e a proteção de si e da sua família.</p>	<p>Motivação orientada para a proteção e a obrigatoriedade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aconselhamento</b> das autoridades</li> <li>• <b>Obrigatoriedade</b></li> <li>• <b>Proteção</b> (si e outros)</li> </ul>
<p>“Sinceramente não tem sido algo que me tenha agradado muito, que eu tenha gostado muito, porque acho que é uma coisa.. que é um objeto ali estranho ao nosso corpo.... Mas ao mesmo tempo tem sido um elemento de conforto porque sei que estou protegido e estou a proteger os outros então isso faz com que a minha consciência fique mais tranquila ao utilizar máscara. Sei que que eu estou protegido, mas</p>	<p>A experiência do uso de máscara tem sido paradoxal, por um lado negativa, pois o participante não gosta de usar máscara devido à estranheza provocada pela mesma. No entanto, é ao mesmo tempo positiva, pois é um tranquilizador, na medida em que com ela se sente protegido e que está a proteger os outros.</p>	<p>Perceção da experiência do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Experiência negativa</b> devido à sensação de <b>estranheza</b></li> <li>• <b>Experiência positiva</b>, pois: <ul style="list-style-type: none"> <li>• é <b>tranquilizador</b> sentir-se <b>protegido</b> e que se está a <b>proteger</b> os outros.</li> </ul> </li> <li>• <b>Facilitada pela adaptação</b></li> </ul>

<p>principalmente que não estou a prejudicar ninguém, como a população mais idosa ou pessoas mais vulneráveis ou assim. Então posso dizer que tem sido bom e mau. Mau pela situação que expliquei e bom pelo que disse agora.”</p> <p>“É assim tem sido sobretudo uma aprendizagem... primeiro aprender a utilizá-la, depois aprender a relacionar-se com os outros, foi uma adaptação. A Máscara tornou-se quase um objeto pessoal, um objeto indispensável. Toda esta experiência me fez ver o mundo também de outra forma. Mas em suma não é algo que eu gosto, não posso dizer que gosto. Mas foi algo que aprendi a utilizar basicamente. Mas tem sido fácil, acho que me adaptei bastante bem.</p>	<p>A experiência é para o participante sinónimo de aprendizagem, facilitado pelo processo de adaptação que tornou a máscara num acessório pessoal indispensável.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tornando-se <b>objeto indispensável</b></li> </ul>
<p>“Estar muitas horas com aquilo faz com que, mesmo a nossa pele não fique igual. Tipo a maneira como respiras não é a mesma.”</p>	<p>As maiores dificuldades físicas sentidas por J foram relativas à respiração, sentia-se a abafar, e em relação à pele.</p>	<p>Dificuldades físicas provocadas pelo uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respiratórias</b> (abafar)</li> <li>• <b>Dermatológicas</b></li> </ul>

<p>“No início quando comecei a usar a máscara sentia-me assim um pouco abafado a respirar porque parecia que o que respirava voltava para trás.”</p>			
<p>Começando pelos que facilitaram foi assim, só o facto da informação que obtivemos nas televisões e também pelas entidades de saúde facilitou logo bastante a utilização da máscara porque soubemos que ela nos ia ajudar bastante e que era para nossa proteção, que ia ser importante usá-la e até obrigatória derivado ao que passamos com a pandemia. Depois houve o fator que menos ajudou, acho que foi o facto de pronto lá está de ser um objeto estranho ao nosso corpo. O facto de nós não estarmos habituados a andar de máscara em todo o lado, seja nos transportes públicos, seja até ao ar livre que é um espaço em que nós podemos respirar... tivemos tivemos privados disso. E não só, a máscara ou o Covid tirou-nos muito.</p>	<p>A informação transmitida na comunicação social, pelas entidades de saúde facilitou o processo de adaptação ao uso de máscara.</p> <p>Também a posterior obrigatoriedade imposta pelo governo foi um facilitador, assim como o facto de “J” não ter que a usar durante longos períodos de tempo.</p> <p>Por outro lado, a estranheza, a novidade, foi um dificultador.</p>	<p>Fatores que dificultam ou facilitam o uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadores: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Informação</b> credível transmitida</li> <li>• <b>Obrigatoriedade</b></li> <li>• <b>Curtos períodos de uso</b></li> </ul> </li> <li>• Dificultadores: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estranheza</b></li> <li>• Fator <b>novidade</b></li> </ul> </li> </ul>

<p>Acabamos por olhar para uma pessoa e ver só os olhos, ou seja, muitas vezes perdeu-se a expressão. Acho que isso também tirou um pouco da relação entre pessoas.</p> <p>“Felizmente não tive nem tenho que passar bastantes horas, como muita gente, a utilizá-la. Isso é uma coisa boa e que facilitou a adaptação.”</p>			
<p>As dificuldades que eu encontrei acabaram por depois serem um pouco resolvidas pela capacidade de adaptação que nós seres humanos temos, que foi uma adaptação rápida e acho que não só eu, mas a população geral, se adaptou facilmente a isso porque percebeu o benefício que tinha para a saúde e para a proteção de todos. Portanto acabaram pelas dificuldades que encontrei e serem resolvidas pela adaptação que eu fiz.</p>	<p>A adaptação ao uso de máscara ocorreu num processo rápido devido à compreensão do benefício do uso, no caso a proteção. O processo de adaptação permitiu resolver as dificuldades encontradas.</p>	<p>Processo de adaptação ao uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rápido</b> devido à <b>compreensão dos benefícios</b></li> <li>• Permitiu <b>acabar com as dificuldades sentidas</b></li> </ul>

<p>Não, eu não tive nenhum familiar próximo com COVID, felizmente. Mas tive na minha profissão por perto muitos colegas de equipa, que eram as pessoas mais próximas a seguir à família, que tiveram covid sendo que, quando surgia algum caso, ou mais casos, alertavam para o uso de máscara e naquela semana ou naquele período começavam a utilizar mais a máscara, depois os casos passavam e largavam mais um pouco.</p>	<p>O participante não teve nenhum familiar infetado com covid, no entanto, teve figuras significativas infetadas. Isso levou a que se propiciasse ainda mais o uso de máscara nas semanas seguintes à infeção, no entanto, esse reforço ia caindo com o passar do tempo.</p>	<p>Influência da contração de Covid por figuras significativas no uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maior uso</b> nas semanas <b>seguintes</b> à infeção</li> <li>• <b>Diminuição</b> com o <b>passar do tempo</b></li> </ul>
<p>Quando eu vejo pessoas à minha volta a usarem a máscara sinto um conforto, de certa forma porque me sinto protegido, logo mais seguro. Já quando não estão a usar máscara, aí já fico um pouco receoso e tento me até afastar um pouco porque, claro não quero estar desprotegido. Não só por mim, mas também depois não quero chegar a casa e transmitir o que quer que seja à minha família</p>	<p>O participante refere que se sente mais confortável e consequentemente mais seguro, quando as pessoas à sua volta usam máscara. Ao contrário do que acontece quando não usam, “J” sente-se inseguro e desprotegido, afastando-se para não haver possibilidade de se infetar nem transmitir aos familiares.</p>	<p>Influência do uso de máscara na perceção de segurança</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sensação de maior segurança quando os outros usam</b> máscara</li> <li>• <b>Insegurança</b> quando não usam, levando ao <b>afastamento</b></li> </ul>

<p>No início do uso de máscara, a relação entre as pessoas e a relação que eu tinha com as pessoas era uma relação mais de afastamento, por precaução... e como ainda não tinha muita informação acerca do covid não me sentia tão à vontade em estar com elas.. mas agora passado estes 2 anos da pandemia sinto-me mais confortável a falar com as pessoas com máscara. Ou seja, agora, passados 2 anos, o uso de máscara acabou por ajudar na reintegração da relação entre as pessoas. Comecei a sentir-me mais confortável a estar com uma pessoa se estivermos ambos de máscara... Apesar de ocultar algumas expressões dificultando na comunicação, permitiu uma aproximação.</p> <p>“O uso de máscara acabou por ajudar bastante a aproximar o que o covid afastou. Quando surgiu o covid a informação era pouca e as pessoas tinham</p>	<p>No início da pandemia, devido à falta de informação, o participante afastou-se das pessoas por precaução.</p> <p>Posteriormente, o uso de máscara providenciou-lhe a sensação de conforto para se voltar a aproximar e a contactar com os outros. Na experiência do participante, o uso de máscara impactou as relações de forma positiva, pois ao longo do tempo foi auxiliando e reintegrando o que o Covid tinha afastado, mesmo que sinta algumas dificuldades na comunicação pela ocultação de expressões.</p> <p>“J” entende que a máscara influencia positivamente as relações, aproximando o que o Covid afastou.</p>	<p>Impacto do uso de máscara nas relações, durante a pandemia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Afastamento</b> inicial pela <b>desinformação</b> e por <b>precaução</b></li> <li>• Máscara promove <b>sensação de conforto</b> para se <b>reaproximar</b> – Impacto Positivo</li> <li>• <b>Reaproximação</b> do que o Covid afastou</li> <li>• <b>Dificuldade de comunicação</b></li> </ul>
--	--	---	--

<p>medo de andar juntas, mesmo com máscara. A vinda da máscara ajudou bastante por causa da sensação de proteção, de mais tranquilidade... assim sei que não estou a prejudicar o outro nem a mim mesmo, podendo continuar a haver as relações que haviam antes da pandemia e isso é muito importante, logo a proximidade aumentou.”</p>			
<p>Em mim... não achei que tenha mudado assim muita coisa porque aliás acho que não mudou nada. Na realidade porque eu próprio não usei muito máscara... Nos treinos nós não usávamos máscara, em casa eu não uso máscara, nem usava máscara... praticamente só mesmo quando ia a um supermercado ou quando andava transporte público, por alguma razão específica é que usava. Portanto, não houve um tempo assim muito grande de uso de máscara, e como tal, não</p>	<p>“J” não sente que o uso de máscara tenha alterado alguma coisa na forma como se percebe a si próprio, decorrente do pouco tempo de uso.</p>	<p>Perceção de si inalterada com o uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Perceção de si inalterada</b></li> </ul>

<p>sinto que tenha ocorrido alguma alteração em mim.</p>			
<p>Só o simples facto de a pessoa ter só como parte visível, apenas os olhos, acho que já muda muito a percepção que nós temos da outra pessoa. Muitas vezes o que acontece é passar por uma pessoa, que até conheço ou assim, e nem a reconheço por ela estar de máscara. Ou seja, a percepção que eu tive dela já é diferente, já nem me parece a pessoa que conheço. Então isso influencia... do género, tenho ali uma oportunidade de estar com um amigo ou com uma pessoa conhecida, mas nem a reconheço porque de certa forma está diferente visualmente. Mas também, às vezes acontece o contrário... do género, o facto de eu ir na rua e até conseguir conhecer a pessoa mesmo estando de máscara, e o facto de ela estar de máscara, ajuda-me a ter mais confiança para ir falar com ela. Ou seja, é um pau de 2 bicos.</p>	<p>Na experiência do participante, a percepção que tem do outro sofreu alterações significativas pelo facto de parte do rosto estar oculta e apenas serem visíveis os olhos.</p> <p>O reconhecimento das pessoas foi afetado, “J” deixou de reconhecer pessoas por elas estarem de máscara, traduzindo-se numa diferente percepção da pessoa que já conhecia.</p> <p>O facto de não as reconhecer leva a uma perda de oportunidade de convivência, sendo esta uma desvantagem.</p> <p>Por outro lado, o participante sente-se mais seguro para abordar uma pessoa estando esta a usar máscara.</p>	<p>Alterações na percepção e reconhecimento dos outros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causas das alterações na percepção do outro: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte do <b>rosto oculta</b></li> <li>• Apenas <b>olhos visíveis</b></li> </ul> </li> <li>• <b>Impedimento no reconhecimento</b> levando alteração da percepção que tinha</li> <li>• <b>Perda da oportunidade de convivência</b></li> <li>• <b>Maior segurança</b> para abordar o outro</li> </ul>

<p>“ Em relação à estética foi o facto de vermos apenas metade da cara, para além de que podemos nos cruzar com algum conhecido na rua e não reconhecer a pessoa... do género, podemos perder uma conversa ou aquele contato.”</p>			
<p>Com algumas pessoas nunca temos aquele cara-a-cara, nunca conhecemos realmente a sua imagem, nem conseguimos imaginar.</p>	<p>Na visão do participante, também a idealização da imagem do outro sofreu alterações com o uso de máscara, uma vez que, há pessoas a quem nunca viu totalmente o rosto, nem consegue idealizar.</p>	<p>Impacto do uso de máscara na idealização da imagem do outro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dificuldade em idealizar</b> a imagem de quem <b>nunca viu</b> o rosto completo</li> </ul>
<p>Eu considero-a um pouco das 2 porque... considero um obstáculo, ou melhor, considerarei mais um obstáculo no início da pandemia porque ainda era tudo muito novo a informação era pouca então mesmo as pessoas usando máscara tinham medo de se aproximar umas das outras. Hoje em dia considero um grande facilitador porque só veio facilitar a atual relação</p>	<p>O participante, ao longo da sua experiência, considerou a máscara tanto como um obstáculo como um facilitador das relações. Isto é, na sua experiência inicial, considerava a máscara um obstáculo pois a desinformação sobre a sua eficácia levava a que não se aproximasse dos outros.</p>	<p>Dualidade entre facilitador e obstáculo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscara como <b>obstáculo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desinformação</b> sobre a eficácia – <b>Afastamento</b></li> </ul> </li> <li>• Máscara como <b>facilitador:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Informação</b> proporciona <b>segurança e tranquilidade-Reaproximação</b></li> </ul> </li> </ul>

<p>das pessoas. Porque assim sentem-se muito mais protegidas com o uso de máscara, como também já há mais informação sobre a eficácia delas... A máscara até veio ajudar nas relações ao dar tranquilidade em estar com alguém que desconhecíamos, basicamente o que o medo de apanhar covid não permitia.</p>	<p>Atualmente, é tida como um facilitador, uma vez que o conhecimento sobre a sua eficácia na proteção proporcionou a sensação de segurança e tranquilidade para a reaproximação.</p>		
<p>Teve bastante influência no meu contexto profissional pois no início, mesmo com máscara utilizávamos 2 balneários distintos e estávamos separados por 2 cacifes... com o avanço da informação fomos tendo mais certeza de que usando máscara estávamos protegidos e as coisas começaram a mudar. Começou-se a juntar a equipa, começou a voltar tudo ao normal... Até permitiu depois as pessoas voltarem a assistir aos jogos nos estádios... isso só veio facilitar o nosso trabalho.</p>	<p>Para “J” a eficácia do uso de máscara foi um facilitador do contexto de trabalho pois permitiu reunir os colegas, um regresso à normalidade e a presença de audiência.</p>	<p>Influência positiva do uso de máscara no contexto profissional</p>	<p>• Permitiu o <b>regresso ao trabalho</b>, estar <b>presente</b>– alguma <b>normalidade</b></p>

<p>O facto de ver uma pessoa com máscara transmite-me muito mais confiança, mesmo sendo a pessoa desconhecida. Posso não saber nada sobre ela, mas vejo-a como mais responsável... isso vai fazer com que lhe dê uma oportunidade para interagir ou a conhecer. Já se a pessoa não usar máscara já vai transmitir alguma desconfiança, de certa forma já não vou estar totalmente seguro, ou se calhar, vou até evitar falar.</p>	<p>Para “J”, o facto de pessoas desconhecidas usarem máscara, propicia uma maior abertura para confiar, fruto da maior sensação de segurança e da percepção de responsabilidade. Ao contrário, se a pessoa não usar, não a percebe como tal, gerando desconfiança e evitamento</p>	<p>Impacto do uso de máscara na percepção de responsabilidade e confiabilidade</p>	<p>• <b>Usar máscara – atitude responsável</b>, propicia sensação de <b>segurança</b>, conseqüentemente <b>maior confiabilidade</b>.</p>
<p>Então na capacidade de reconhecer foi o que eu já disse anteriormente, o facto da máscara só nos mostrar metade da cara já estamos a perder ali muita informação que a pessoa nos dá em termos de expressão. Ou seja, com a máscara torna-se mais difícil reconhecer certas expressões. Não existe só a expressão verbal, também existe a não verbal, expressa maioritariamente pela face.</p>	<p>Para o participante, as expressões fornecem importantes informações sem que as pessoas tenham que comunicar verbalmente, no entanto a máscara oculta a maior parte delas ao tapar parte do rosto, tornando a capacidade de reconhecer emoções mais difícil.</p>	<p>Reconhecimento de emoções dificultado pelo uso de máscara</p>	<p>• Máscara <b>oculta parte do rosto</b>, ocultando <b>parte das expressões</b> tornando mais <b>difícil reconhecer</b></p>

<p>Depois em mim também há de certa forma alguma influência pois sinto que tenho que puxar mais pela minha expressão verbal quando muitas vezes, apenas a expressão facial ajudava, ou bastava até. É isso, sinto que tenho que reforçar a minha expressão verbal para me expressar e para me fazer entender</p>	<p>Na experiência de “J”, a máscara tornou mais difícil expressar-se, na medida em que sente que tem que acentuar e reforçar a expressão para que os outros o consigam perceber.</p>	<p>Expressão de emoções dificultada pelo uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necessidade de <b>acentuar e reforçar a expressão</b> para que percebam</li> </ul>
<p>É assim, o futuro que eu provejo e que aguardo que que surja o mais rápido possível, é de um mundo sem máscaras. Um mundo como antigamente, pois acho que isso ia ser sinal de que já ultrapassamos a pandemia e também de que tudo estava a voltar ao normal. De que podíamos voltar a ver as pessoas por inteiro, a ter contato com elas sem receios, de que podíamos voltar a respirar sem dificuldades e em qualquer sítio, sem ter que estar preocupado em usar máscara... poder voltar ao nosso mundo normal. É por</p>	<p>O participante espera que futuramente, o uso de máscara não seja necessário. Antecipa um regresso ao que eram as interações e atividades pré-pandemia despreocupadamente. O uso continuado provoca cansaço, no entanto, a adaptação e normalização tonam a experiência de uso mais facilitada.</p>	<p>Perceção sobre o futuro do uso de máscara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperança que <b>finde o uso</b> de máscara</li> <li>• <b>Retorno das interações e atividades normais</b> pré-pandemia</li> <li>• Uso contínuo gera <b>cansaço</b></li> <li>• Eventual <b>retorno- Adaptação e hábito facilitam</b> a experiência</li> </ul>

<p>esse futuro que eu aguardo. Também, continuar o uso será mais difícil, vai chegar a um certo ponto que vai tudo estar farto de usar, aliás já estou cansado. Por outro lado, já estamos adaptados então o uso ia ser cada vez mais fácil pois começa a ser algo normal.</p>			
--	--	--	--