

# NOVO CORONAVÍRUS

---



## Guia de Orientação para Gestantes e Puérperas sobre o Novo Coronavírus

# GUIA DE ORIENTAÇÃO PARA GESTANTES E PUÉRPERAS SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

Durante a gravidez e puerpério, é natural que surjam muitas dúvidas e ansiedades. Nesse contexto de epidemia do novo coronavírus, novas inquietações podem estar relacionadas aos possíveis riscos e consequências da COVID-19.

O Ministério da Saúde e a SES RJ incluíram as gestantes e puérperas como parte do grupo de risco para o novo coronavírus. Isso não é motivo para pânico, mas é preciso ficar atenta: como na gestação e no puerpério o seu corpo passa por uma série de modificações, a inclusão no grupo de risco chama a atenção para a necessidade de tomar alguns cuidados com a sua saúde.

Para ampliar as ações de autocuidado, nesse pequeno guia reunimos algumas informações sobre a gravidez e o puerpério durante esse período.

## **Quais os efeitos que a COVID-19 pode ter em mulheres grávidas e puérperas?**

As pesquisas sobre os efeitos da COVID-19 em gestantes, parturientes e puérperas apontam que as consequências dessa doença não são diferentes das observadas na população em geral. Porém, sabemos que outras infecções respiratórias parecidas com as causadas pelo novo coronavírus podem apresentar maior gravidade em gestantes (principalmente no 3º trimestre) e puérperas.

Por isso, o Ministério da Saúde e a Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro orientam que a vigilância e os cuidados devem ser maiores. E você e seus familiares devem adotar alguns cuidados adicionais nesse momento.

## **E no meu bebê?**

Ainda não sabemos se uma gestante com COVID-19 pode transmitir o vírus para o bebê durante a gravidez ou o parto. Pesquisas recentes têm indicado que a transmissão é possível, mas rara. Até o momento, não há evidências que a COVID-19 cause problemas com o desenvolvimento de um bebê ou aumente o risco de aborto.

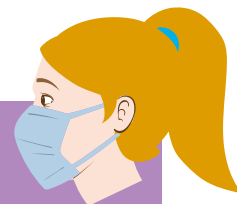
## **Como posso me proteger?**

O vírus que causa a COVID-19 é transmitido por meio de contato com gotículas de saliva de pessoas contaminadas. Essas gotículas podem contaminar superfícies, objetos (como celulares, embalagens), as mãos e outras partes do corpo. Para prevenir o contágio, você deve seguir as mesmas recomendações que a população em geral. É muito importante que você e as pessoas que moram junto com você sigam as seguintes orientações:

- Lave regularmente as mãos com água e sabonete por pelo menos 20 segundos. Esfregue da ponta das unhas até os punhos. Lembre-se de lavar entre os dedos. Se não der para lavar as mãos, use um desinfetante à base de álcool a 70%;
- Quando tossir ou espirrar, utilizar um lenço de papel e, em seguida, descarte o lenço e lave as mãos. Se não tiver lenço de papel, ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o cotovelo flexionado, ou dentro da gola da camisa;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos e talheres;
- Evite abraços, beijos e aperto de mão;



- Limpe e desinfete celulares e outros objetos e superfícies que são tocadas com frequência;
- Respeite as medidas de distanciamento físico: só saia de casa quando for necessário, como, por exemplo, para ir à consulta de pré-natal. Nesse caso, utilize máscara de pano e mantenha um metro e meio de distância de qualquer pessoa.



## COMO UTILIZAR MÁSCARAS DE PANO CORRETAMENTE

As máscaras de pano podem funcionar como uma proteção importante. Porém, o uso inadequado pode acabar aumentando o risco de contaminação.

- Para ser eficiente como uma barreira física, a máscara de pano precisa ter, pelo menos, duas camadas de pano;
- A máscara pode ser feita de tecidos de algodão, tricoline, TNT ou outros, desde que cubra totalmente o nariz e a boca e estejam bem ajustadas ao rosto;
- A máscara é de uso individual. Nunca deve ser compartilhada com outras pessoas;
- Higienize sempre as mãos após colocar e retirar a máscara;
- Enquanto estiver com a máscara, não coloque a mão na parte da frente da máscara, pois pode estar contaminada;
- Caso você encoste acidentalmente na parte da frente da máscara, higienize suas mãos;
- A máscara deve ser trocada sempre que estiver úmida;
- Retire a máscara pelo elástico e armazene em um saco plástico;
- Cada pessoa deve lavar a própria máscara. Deixe de molho com sabão ou água sanitária por cerca de 10 a 20 minutos. Depois enxague e coloque para secar.

**Para aprender a fazer sua própria máscara, clique aqui:**

<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf>

**Para ver como manusear a máscara clique aqui:**

<https://portal.fiocruz.br/video/video-da-oms-como-colocar-usar-retirar-e-descartar-uma-mascara> ou aqui <https://www.youtube.com/watch?v=Tpw5-TOuCNA>

## Devo seguir fazendo meu acompanhamento pré-natal?

Sim, é fundamental que você dê continuidade aos cuidados com a gestação! Não deixe de realizar os exames solicitados por seu médico ou enfermeiro, assim como as vacinas previstas no seu calendário vacinal.

Para evitar aglomerações nos serviços de saúde, a presença de acompanhantes no momento da consulta está restrita. Se possível, vá sozinha.

Em alguns casos, é possível que ocorram adaptações nas datas e horários de suas consultas. Em caso de dúvidas, entre em contato com a unidade de saúde que está realizando o seu pré-natal.



## **Estou grávida, devo seguir trabalhando?**

Mulheres grávidas que podem trabalhar em casa devem fazê-lo. Para aquelas que não podem, é indicado que ocorram adaptações na rotina minimizando sua exposição à infecção por COVID-19. Para gestantes no terceiro trimestre da gestação, ou com condições crônicas, como problemas cardíacos, pressão alta e diabetes, os cuidados devem ser ainda maiores.

É importante destacar que, se você trabalha em alguma atividade essencial e não é possível realizar seu trabalho de forma remota, você deve conversar com seu médico e seu empregador sobre as possibilidades de minimizar sua exposição a riscos.

De acordo com o Ministério da Saúde, gestantes que são profissionais de saúde e atuam na atenção às pessoas potencialmente infectadas com o novo coronavírus devem procurar o Serviço de Medicina do Trabalho do local onde exerce a função, a fim de avaliar os riscos. É preciso que as medidas de prevenção sejam particularmente rigorosas, cumprindo distanciamento social e evitando o contato com os outros tanto quanto possível.

## **E se eu sentir sintomas de gripe?**

Se, durante a gravidez, você apresentar sintomas compatíveis com a COVID-19, como febre, tosse, dor no corpo, congestão nasal, coriza e perda de paladar ou olfato, você deve ligar para o número 160 para obter orientações e tirar dúvidas. Você será avaliada por um profissional de saúde sobre a necessidade ou não de procurar atendimento médico.

O isolamento domiciliar é indicado para gestantes, assim como para a população em geral. Você deverá procurar um serviço de saúde se apresentar sinais de gravidade como dificuldade para respirar e febre alta persistente. Nem toda febre é sinal de COVID-19! É importante estar atenta para sintomas de outras infecções que podem ocorrer durante a gestação e após o parto, como a febre, que pode estar presente na infecção urinária. Em caso de dúvidas, você deve buscar o serviço de saúde para ser avaliada.

## **ATENÇÃO PARA PIORA CLÍNICA E SINAIS DE ALERTA**

As complicações tardias geralmente ocorrem após o sétimo dia do início do quadro. Por isso, se você apresentar algum dos sintomas abaixo, ligue para o 160 para ter orientação ou procure um serviço de saúde:

- Reaparecimento ou elevação da febre;
- Taquicardia;
- Dor no peito;
- Cansaço;
- Falta de ar;
- Tosse persistente.

## **NO MOMENTO DO PARTO**

### **Se eu estiver apresentando sintomas, isso irá modificar meu plano de parto?**

Não. A OMS aconselha que o parto cesariano seja realizado apenas diante de uma justificativa clínica. A escolha do tipo de parto deve ser individualizada e baseada no que é mais seguro para você e para seu bebê.



## **Poderei ter a presença do acompanhante durante o parto?**

---

Sim. A presença do acompanhante é seu direito e garantida pela Lei 11.108/05. Porém, devido à pandemia, são necessárias algumas adaptações para garantir a segurança de sua família e dos profissionais que estiverem fazendo seu atendimento.

Agora, além de escolher alguém de sua confiança, com quem você se sinta segura, essa pessoa não pode estar apresentando nenhum sintoma de gripe, como febre, tosse ou falta de ar, ou ter tido contato recente com alguém com sintomas.

Caso você esteja apresentando sintomas de gripe no momento do parto, o acompanhante deverá ser alguém que resida no mesmo domicílio que o seu.

## **Poderei receber visitas na maternidade?**

---

Como medida para a redução das transmissões da COVID-19, as visitas estão suspensas em todas as unidades de saúde. Converse com seus familiares e amigos e informe que essa é uma medida necessária para a proteção de todos!

## **APÓS O PARTO, QUAIS SÃO OS CUIDADOS NECESSÁRIOS?**

### **Quais cuidados devo tomar no retorno para casa, após a alta da maternidade?**

---

Nesse momento, é muito importante que você siga os cuidados de higiene e as medidas de distanciamento social. Sabemos que, com a chegada do bebê, muitas pessoas desejam fazer uma visita. Você deve conversar com seus familiares e amigos e explicar que **eles não devem ir até a sua casa , neste momento da pandemia do coronavírus.** Restringir as visitas é importante para a proteção de todos! Peça à família e amigos para aguardarem mais um pouquinho até que tudo esteja seguro para todos.

**Lembrem-se que máscaras de proteção não devem ser utilizadas por menores de 2 anos!**

### **Tenho sintomas de gripe. Quais cuidados devo ter? Posso amamentar?**

---

Sim, a amamentação deve ser mantida, se for possível. Lembrando que, até a publicação deste guia, não foram encontradas evidências da transmissão do vírus pelo leite materno e que a amamentação protege seu bebê de uma série de outras doenças. Para manter a amamentação durante o período que você estiver apresentando sintomas de síndrome gripal, devem ser tomados alguns cuidados, tais como:

- Lavar as mãos com água e sabão ou realizar a higienização com álcool 70% em gel imediatamente após tocar nariz e boca, e sempre antes de cuidar de seu bebê;
- Utilizar máscara cirúrgica ou de pano durante o cuidado com seu bebê;
- Manter, preferencialmente, o bebê em um cômodo diferente do seu. Se isso não for possível, colocar o berço o mais distante que conseguir da sua cama;
- Lavar as mãos, braços e antebraços por, pelo menos, 20 segundos antes de tocar o bebê ou antes de retirar o leite materno (extração manual ou na bomba extratora);
- Usar máscara cirúrgica ou de pano (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação , além de proteger o cabelo com lenço ou touca;



- A máscara deve ser imediatamente trocada sempre que estiver úmida e a cada nova mamada;
- Caso você prefira fazer a ordenha do leite para oferecer no copinho para seu bebê, deverá seguir rigorosamente as recomendações para limpeza das bombas de extração de leite após cada uso;
- Deve-se considerar a possibilidade de solicitar a ajuda de alguém que esteja saudável para oferecer o leite materno em copinho, xícara ou colher ao bebê. Nesse sentido, torna-se necessário que a pessoa que vai oferecer ao bebê aprenda a fazer isso com a ajuda de um profissional de saúde;
- Para ofertar o leite utilizando copinho, xícara ou colher, siga as orientações:

#### 1. Ordenha:

- Escolha um lugar limpo, tranquilo e longe de animais;
- Utilize uma máscara cobrindo o nariz e a boca;
- Lave as mãos e antebraços com água e sabão e seque em uma toalha limpa;
- Massageie as mamas com as pontas dos dedos começando na aréola (parte escura da mama) e, de forma circular, abrangendo toda mama;
- Primeiro coloque os dedos polegar e indicador no local onde começa a aréola (parte escura da mama);
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo;
- Comprima suavemente um dedo contra o outro, repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a sair;
- Realizar a ordenha do leite e colocar no recipiente devidamente higienizado;

#### 2. Oferta:

- Despertar o bebê, massagear os pés e a face.
- Não deixar que o bebê esteja agitado de fome ou outro desconforto, pois dificulta a manobra;
- Acomodar o bebê desperto e tranquilo no colo, na posição sentada ou semi-sentada;
- Encostar a borda do copo no lábio inferior do bebê e deixar o leite materno tocar o lábio. O bebê fará movimentos de lambida do leite, seguidos de deglutição;
- Não despejar o leite na boca do bebê, devido ao risco de engasgos e aspiração;

### **Devo vacinar meu bebê? E o teste do pezinho?**

**Sim!** Diante da orientação de evitar a circulação em serviços de saúde, você pode estar em dúvidas sobre o acompanhamento da saúde do seu bebê. Considerando que as vacinas são muito importantes para a proteção do bebê de diversas doenças, e que o teste do pezinho auxilia na detecção precoce de doenças graves, esses dois cuidados não podem ser adiados.

O teste do pezinho deve ser coletado entre o 3º e o 5º dia de vida do bebê. As vacinas devem seguir o calendário vacinal do Ministério da Saúde e podem ser consultados nesse link: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/vacinacao/calendario-vacinacao>.

Confira os horários desses serviços na unidade básica de saúde mais perto da sua casa.



## **FONTES:**

BERGHELLA, V. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Pregnancy issues. (08/05/2020) Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-pregnancy-issues?topicRef=126981&source=see-link>

BRASIL, Diário Oficial da União. Lei nº 11.108, de 7 de abril de 2005. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm)

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota Informativa nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Nota-Informativa.pdf>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. Nota técnica nº 7/NOTA TÉCNICA Nº 7/2020-COSMU/CGCIVI/DAPESES/SAPS/MS. Atenção às Gestantes no Contexto da Infecção COVID-19 causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnicagestantes72020COCAMCGCIVIDAPESSAPSMS03abr2020COVID-19.pdf>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. Nota técnica nº 12/2020-COSMU/CGCIVI/DAPESES/SAPS/MS. Atenção às gestantes no contexto da infecção COVID-19 causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnicagestantes72020COCAMCGCIVIDAPESSAPSMS03abr2020COVID-19.pdf>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. Nota técnica nº 9/2020-COSMU/CGCIVI/DAPESES/SAPS/MS. Recomendações para o trabalho de parto, parto e puerpério durante a pandemia da COVID-19. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnica92020COSMUCGCIVIDAPESSAPSMS.pdf>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. Nota técnica nº 12/2020-COSMU/CGCIVI/DAPESES/SAPS/MS. Infecção COVID-19 e os riscos às mulheres no ciclo gravídico-puerperal. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/NT\\_N\\_12\\_2020\\_COSMU\\_CGCIVI\\_DAPES\\_SAPS\\_MS.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/NT_N_12_2020_COSMU_CGCIVI_DAPES_SAPS_MS.pdf)

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>

Organização Mundial de Saúde. Preguntas frecuentes sobre la COVID-19, el embarazo, el parto y la lactancia materna. Disponível em: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-and-childbirth>

FEBRASGO. Protocolo de Atendimento no Parto, Puerpério e Abortamento durante a Pandemia da COVID-19. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/covid-19-orientacoes-da-febrasgo-para-avaliacao-e-tratamento-ambulatorial-de-gestantes/>



Royal College of Obstetricians & Gynaecologists. Coronavirus (COVID-19) infection and pregnancy (13 de maio). Disponível em: <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>

SOGIMIG. COVID-19 e Gestação: perguntas e respostas para gestantes. Disponível em: [http://www.sogimig.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Sogimig\\_Covid-19\\_Guia-orientacoes-para-gestantes\\_Abr-2020-2.pdf](http://www.sogimig.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Sogimig_Covid-19_Guia-orientacoes-para-gestantes_Abr-2020-2.pdf)

