



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA (UNEB)  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO XII (DEDC  
XII)  
GRUPO DE PESQUISA SOBRE MULHER,  
GÊNERO E SAÚDE (GPMGS)**



# **ORIENTAÇÕES DE CUIDADO PARA GRÁVIDAS E PUÉRPERAS - EM TEMPOS DE COVID-19**



**GUANAMBI - BAHIA 2020**

Ficha Catalográfica  
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

O69            Orientações de cuidado para grávidas e puérperas – em tempos de  
COVID – 19 / Grupo de Pesquisa Sobre Mulher, Gênero e Saúde  
(GPMGS) . \_ Guanambi (BA): UNEB, 2020.

Contém Referências  
30 f. il.

1. Grávidas – COVID 19. 2. COVID 19 - Prevenção – Grávidas. I.  
Grupo de Pesquisa Sobre Mulher, Gênero e Saúde (GPMGS). II.  
Universidade do Estado da Bahia. Departamento de Educação. Campus  
XII. III. Título.

CDD 618.1075

# ORGANIZAÇÃO

## GRUPO DE PESQUISA SOBRE MULHER, GÊNERO E SAÚDE

**DARLYANE ANTUNES MACEDO**

Enfermeira. Professora Auxiliar da UNEB/DEDC XII. Especialista em Saúde Coletiva. Mestra em Enfermagem pela Universidade Estadual de Campinas UNICAMP. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde. E-mail: [damacedo@uneb.br](mailto:damacedo@uneb.br)

**ILÁRIA AMARAL DA CONCEIÇÃO FERNANDES**

Enfermeira. Docente da UNIFG e do CEEP. Especialista em Saúde Pública e em Saúde da Mulher ( Residência). Mestranda em Enfermagem pela UEFS. Integrante do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde. E-mail: [laraamaralgbi@gmail.com](mailto:laraamaralgbi@gmail.com)

**IVANETE FERNANDES DO PRADO**

Enfermeira Neonatologista pela UFBA. Professora Adjunta da UNEB/DEDC XII. Mestra em Terapia Intensiva pelo Instituto Brasileiro de Terapia Intensiva. Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde. E-mail: [iprado@uneb.br](mailto:iprado@uneb.br)

**GABRIELA CARDOSO MOREIRA MARQUES**

Enfermeira. Bióloga. Professora Assistente da UNEB/DEDC XII. Especialista em Saúde Pública com Ênfase em PSF. Mestra em Ciências Ambientais e Saúde. Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde. E-mail: [gmarques@uneb.br](mailto:gmarques@uneb.br)

**FABIANA DA SILVA ALCÂNTARA**

Graduanda em Enfermagem pela UNEB/DEDC XII. E-mail: [falcantara742@gmail.com](mailto:falcantara742@gmail.com)

**LARISSA SILVA DE ABREU RODRIGUES**

Enfermeira. Professora Assistente da UNEB/DEDC XII. Especialista em Cuidado Pré-Natal. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia. Líder do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde. E-mail: [lsarodrigues@uneb.br](mailto:lsarodrigues@uneb.br)

**LARISSA RODRIGUES AZEVEDO.**

Graduanda em Enfermagem pela UNEB/DEDC XII. Integrante do Grupo de extensão curso para gestantes. E-mail: [lauazevedo11@gmail.com](mailto:lauazevedo11@gmail.com)

**LUIZ HUMBERTO RODRIGUES SOUZA**

Professor de Educação Física. Professor Assistente da UNEB/DEDC XII. Doutor em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Pesquisador do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde e da Linha de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física (LEPEAF). E-mail: [lrsouza@uneb.br](mailto:lrsouza@uneb.br)

**MIDIÁ FERREIRA DOS SANTOS**

Graduanda em Enfermagem pela UNEB/DEDC XII. Integrante do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde . E-mail: [midiasantosf@gmail.com](mailto:midiasantosf@gmail.com)

**MAYARA CARDOSO DA SILVA.**

Graduanda em Enfermagem pela UNEB/ DEDC XII. E-mail: [mayara.matt@hotmail.com](mailto:mayara.matt@hotmail.com)

**RUTH SOUZA BRITO**

Graduanda em Enfermagem pela UNEB/DEDC XII. Integrante do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde. E-mail: [ruth\\_souzab@hotmail.com](mailto:ruth_souzab@hotmail.com)

**SARA DA SILVA TEIXEIRA.**

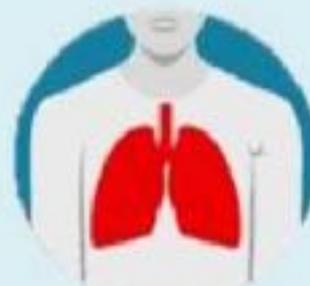
Graduanda em Enfermagem pela UNEB/DEDC XII. Integrante do Grupo de Pesquisa sobre Mulher, Gênero e Saúde. E-mail: [sarah\\_silvasjs@hotmail.com](mailto:sarah_silvasjs@hotmail.com)

# O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo SARS-CoV-2, um vírus da família do coronavírus, descoberto recentemente na China. O quadro clínico varia de infecções sem sintomas, a sintomas leves e graves:



FEBRE



PRESSÃO OU DOR  
NO PEITO



CANSAÇO



TOSSE



DOR DE GARGANTA

Outros sintomas que as pessoas podem apresentar:

## DOR DE CABEÇA E DOR NO CORPO



DIARREIA

ENJÔOS E VÔMITOS



CONJUNTIVITE

PERDA DE OLFATO OU PALADAR



## *COVID-19 no Período da Gestação, Parto e Pós-Parto:*

Durante a gravidez, parto e pós-parto (puerpério), a mulher experimenta no sistema respiratório e imunológico alterações que podem deixá-la mais susceptível para complicações da COVID-19. Assim, necessitamos ter atenção especial com medidas preventivas para evitar a contaminação.



# Orientações para prevenção e combate da Covid-19:



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão.

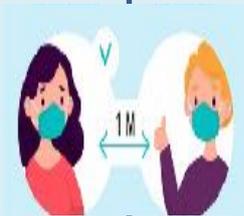
No caso de indisponibilidade de ambiente para lavar as mãos, higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço descartável ou com o braço e não com as mãos.

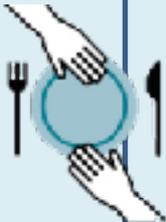
Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.

Após tocar olhos, nariz e boca, lave as mãos.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros das pessoas. Evite abraços, beijos e apertos de mãos.

Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados. Se puder, fique em casa.



Utilize máscaras em situações que precise sair de casa.

Deixe os cabelos presos, evite usar brincos correntes, anéis ou pulseiras.



Não realize viagens sem uma extrema necessidade. Se viajar, fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias e fique em casa.

## *Orientações para prevenção e combate da Covid-19:*

Higienize tudo que for entrar em sua casa (frutas, verduras) e superfícies (chão, pias, dentre outras).

### **Como fazer a diluição da água sanitária (hipoclorito de sódio) para higienizar frutas e verduras?**

Coloque uma colher de sopa de água sanitária (hipoclorito a 2 % ou 2,5%) para cada 1 litro de água.



### **Como fazer a diluição da água sanitária (hipoclorito de sódio) para limpeza de superfícies como chão, vaso sanitário, pias?**

Coloque 25 ml de água sanitária (hipoclorito a 2 % ou 2,5%) para cada 1 litro de água.

**ATENÇÃO:** Antes de usar a água sanitária, observe se no frasco possui registro do Ministério da Saúde.

## *É meu pré-natal como fica?*

- ❖ Não deixe de comparecer as consultas pré-natal. **Vá sempre de máscara, seguindo as orientações para prevenção da COVID-19.**
- ❖ **Vacine contra a influenza (Gripe).** Assim, você evita a possibilidade de uma eventual infecção dupla de gripe e coronavírus, o que sobrecarregaria o seu sistema respiratório. Além disso, quanto mais gente vacinada, menor o número de pessoas indo parar no hospital por causa da gripe.
- ❖ Como o vírus é novo, ainda não temos muitas informações, acredita-se que não existe transmissão do vírus durante a gravidez caso a mãe tenha o vírus. Mas por prudência, é **recomendado realizar ultrassonografia morfológica no segundo trimestre (de 18 a 24 semanas) de gestação, se você está com diagnóstico de COVID-19.**



## *Orientações para gestantes com suspeita ou com diagnóstico de COVID-19:*

Se você apresenta sintomas gripais, mantenha-se em isolamento domiciliar, comunique a equipe de saúde que te acompanha e adie suas consultas e exames por 14 dias. Se for necessário ser atendida, comunique com os/as profissionais de saúde para que seja atendida em local isolado das demais gestantes quando você procurar as Unidades de Saúde.



Você pode ligar também no **155 TeleCoronavírus-SUS** para esclarecer dúvidas e receber orientações.

**ATENÇÃO:** Se os sintomas forem graves, como falta de ar, como dificuldade para respirar, deve procurar um hospital de referência.

**PROCURE O SAMU:** Ligue **192**.



## *Orientações para gestantes com suspeita ou com diagnóstico de COVID-19:*



Evite contato físico com outras pessoas, principalmente pessoas idosas e com doenças crônicas como diabetes, pressão alta, entre outras;



Se puder, separe um quarto e permaneça em isolamento domiciliar por 14 dias. Se possível, fique separada de outros/as moradores/as da casa. Nesse caso, não precisa usar máscara quando estiver no seu quarto;



Mas é importante lembrar de cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou com papel higiênico sempre que for tossir ou espirrar e usar a máscara para andar por outros espaços da casa;



Mantenha a janela aberta para circulação de ar em seu quarto e a porta fechada e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

## *Orientações para gestantes com suspeita ou com diagnóstico de COVID-19: (continuação)*

Se tiver um banheiro só para você, ajuda ainda mais a diminuir a chance de contaminação.



Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.



Limpe com frequência o vaso sanitário, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.



Depois de ir ao banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão.



Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.



## *Orientações para gestantes com suspeita ou com diagnóstico de COVID-19: (continuação)*



O lixo produzido precisa ser separado e descartado.



Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.



Quando não for possível ficar separada em um cômodo, é importante que fique sempre de máscara, para reduzir o risco de contaminação das outras pessoas.



Quando for necessário compartilhar o banheiro com pessoas, é importante lembrar que o vírus fica na toalha durante dias. Portanto, o melhor a fazer é separar a sua toalha e deixá-la em local isolado. Lave o banheiro todos os dias.

## *Recomendações para familiares de mulheres com suspeita ou confirmação da COVID-19:*



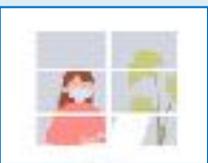
Familiares devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada.



Mantenha distância mínima de 2 metros entre a pessoa infectada e demais moradores/as.



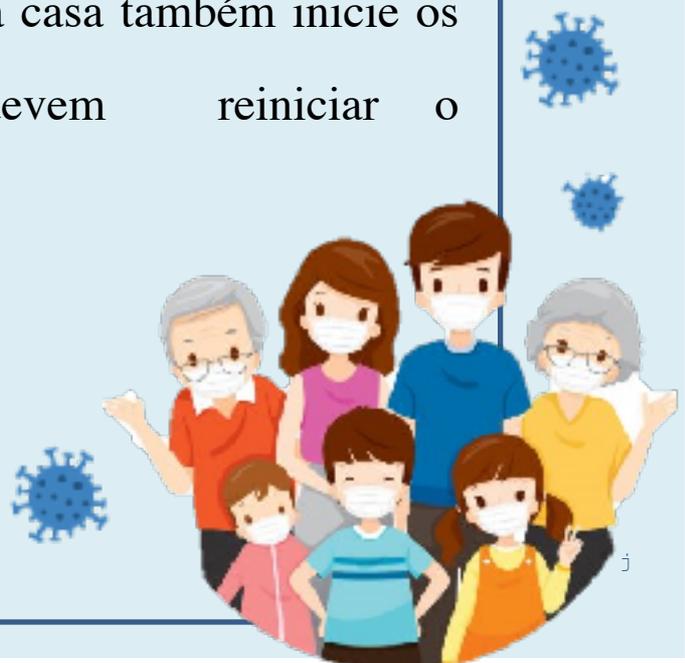
Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.



Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos/as os/as moradores/as ficam em isolamento por 14 dias também.



Caso outro/a familiar da casa também inicie os sintomas, todos/as devem reiniciar o isolamento de 14 dias.



## Orientações sobre o Parto em tempos de Covid-19



Quando procurar o hospital? Quais os sinais do trabalho de parto?



As contrações são percebidas por algumas mulheres como endurecimento da barriga ou nas costas. **Quando a gestante apresenta contrações dolorosas, de duas a três contrações em 10 minutos e que duram por volta de 45 segundos ou mais, deve procurar o hospital e maternidade.**

As contrações se mantêm constantes, mesmo se você estiver deitada ou andando. Se perceber contrações regulares e dolorosas antes de 37<sup>a</sup> semana, procure imediatamente o hospital ou maternidade, pois poderá estar entrando em trabalho de parto prematuro.

Durante as últimas semanas de gravidez, o colo do útero começa a ficar fino e dilatar em preparação para o parto, o que pode ocasionar a perda do tampão mucoso. Quando isso ocorre, você notará a saída de um “muco” pela vagina, algumas vezes, com alguns filetes de sangue. Este não é um sinal de trabalho de parto, e sim que está se aproximando. Às vezes, o trabalho de parto só começa vários dias depois desse sinal. Maiores quantidades de sangue, procure o hospital.

## *Orientações sobre o Parto em tempos de Covid-19*

A perda de água pela vagina indica que a bolsa que mantém o líquido amniótico durante a gravidez rompeu e também indica que é o momento de procurar o hospital/maternidade. Quando isso acontece, você não sente dor, algumas gestantes referem apenas a sensação de uma água morna escorrendo pelas pernas.



A quantidade de líquido vai depender de onde a bolsa rompeu. Em casos de rupturas altas, a perda de líquido pode ser pequena, apenas suficiente para umedecer a calcinha, sem escorrer. Você poderá continuar perdendo líquido, conforme seu bebê continua a produzi-lo. Isso é natural, uma parte de seu trabalho de parto e não machuca seu bebê. Sua bolsa de água pode se romper no começo ou só no final do trabalho de parto.

**IMPORTANTE:** Se você gestante, está com algum sintoma gripal, suspeita ou com diagnóstico de COVID-19 seu parto deve ser realizado em hospitais, centros obstétricos ou maternidade de referência, não sendo recomendado o parto em domicílio devido ao risco de complicações. O parto na água também é contraindicado. Além disso, o diagnóstico ou suspeita de COVID-19 não determina, necessariamente, que o parto seja cesáreo.

## *Orientações para acompanhante no parto*



### **É direito da mulher ter acompanhante no parto.**

No entanto, algumas restrições e recomendações devem ser seguidas pela pessoa que irá acompanhar a mulher e no parto:

- O/a acompanhante deve ser único/a, regular e sem sintomas para COVID-19;
- Ter idade entre 18 e 59 anos ;
- Deve ser do convívio diário da gestante;
- Não ter tido contato domiciliar com pessoa com síndrome gripal ou infecção respiratória comprovada por COVID-19;
- Deve usar máscara cirúrgica e seguir as recomendações de troca;
- Deve realizar medidas de higienização das mãos;
- Não deve pertencer a grupos de risco (idosos/as, com algum tipo de doença crônica).

## Orientações para sala de parto

- No hospital, você será acolhida e é recomendado o uso de máscara do tipo cirúrgica durante sua permanência. Sua máscara deverá ser trocada, caso seja de pano;
- Utilize a máscara cirúrgica durante toda sua permanência no hospital;
- Ao chegar à maternidade, se você está com suspeita ou confirmação da COVID- 19, comunique a equipe de saúde;
- O banho de chuveiro com água morna pode ser utilizado para relaxamento e alívio da dor durante o trabalho de parto, além disso, fornece benefício adicional de promover a limpeza do corpo da mulher em trabalho de parto em relação às partículas virais. Atenção deve ser dada para não compartilhar o espaço com outras mulheres.
- No momento do nascimento do seu bebê, é recomendado utilizar a máscara. Se houver muito desconforto, comunique à equipe de saúde que está te atendendo.
- Se você tiver suspeita ou confirmação de COVID-19, o contato pele a pele e a amamentação deve ser feito após realizar medidas de higiene, como banho no leito, troca de lençol, camisola e máscara.



### CONTRACEPÇÃO NA MATERNIDADE

**ATENÇÃO:** Caso queira evitar nova gravidez, converse com a equipe de saúde na própria maternidade sobre a possibilidade de colocar o DIU de cobre no pós-parto.

# Orientações para o alojamento conjunto

## MÃES COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO DE COVID-19!



- Mães que pretendem amamentar diagnosticadas com COVID-19, com bom estado geral, tomando-se os cuidados higiênicos, podem amamentar.
- A amamentação só deve acontecer após os cuidados de higiene e as medidas de prevenção da contaminação do seu filho como sua higienização após o parto, troca de máscara, touca, camisola e lençóis, tiverem sido adotadas.
- Mãe COVID-19 suspeita ou confirmada, sugere-se respeitar a distância de dois metros entre o leito da mãe e o berço do recém-nascido. O contato entre a mãe e bebê só deve acontecer no momento da mamada.
- A mãe tem o direito de escolher se vai amamentar ou não o seu bebê nesse momento.

## MÃE SEM SINTOMAS E SEM HISTÓRIA DE CONTATO COM PESSOAS DOENTES OU SUSPEITAS DE COVID-19.

- Dever ser estimulado o contato pele a pele e o aleitamento materno na primeira hora de vida.
- Permanecer em alojamento conjunto com seu/sua filho/a;
- Manter os cuidados de higienização das mãos (utilizar álcool gel 70% por pelo menos 20 a 30 segundos ou água e sabão por pelo menos 40 a 60 segundos) antes e após contato com o recém-nascido.

***Se a mãe estiver internada em unidade de tratamento intensivo, o recém-nascido estável deve permanecer em ambiente privativo com acompanhante.***

***Se o recém-nascido estiver doente, esse poderá permanecer em isolamento ou ser direcionado para leito intensivo ou intermediário para receber cuidados apropriados.***



## *É permitida a entrada de visitas e acompanhantes no Alojamento Conjunto durante a pandemia?*



- Está proibida a presença de visitas e/ou acompanhantes como medida de redução da aglomeração e proteção à mãe e recém-nascido internados. Lembrando que os pais não são visitas e, portanto, poderão ver seu/sua filho/a, respeitando medidas de prevenção de COVID-19.
- É permitida a permanência de acompanhantes apenas em maternidades com alojamento conjunto que tenham quartos individuais ou nos locais que mantenham o afastamento entre leitos de no mínimo 2 metros.
- Gestante ou Puérpera com suspeita ou confirmação de COVID-19 não deve ter acompanhante, a menos que seja menor de idade ou tenha alguma situação clínica que requeira.

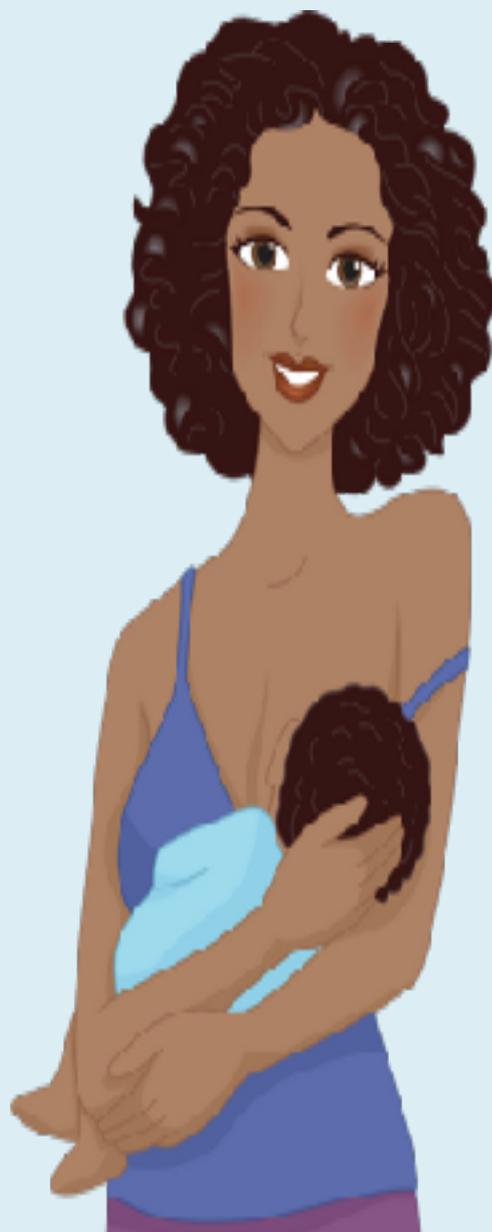
# Por que amamentar?

O leite materno é um alimento completo, isso significa que, até os 6 meses, o bebê não precisa de nenhum outro alimento (chá, suco, água ou outro leite). Depois dos 6 meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos.

Somente o leite materno tem substâncias que protegem o bebê contra doenças como: diarreia (que pode causar desidratação, desnutrição e morte), pneumonias, infecção de ouvido, alergias e muitas outras doenças.

## Benefícios do aleitamento materno

- O leite materno é o alimento mais completo para o bebê, fornece água adequada para hidratação. De fácil digestão, econômico e prático.
- A amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê.
- Bebês que mamam no peito apresentam melhor crescimento e desenvolvimento, além de ser um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.
- A criança amamentada adoece menos e quando adoece sua recuperação é mais rápida.
- A mulher reduz o peso mais rapidamente após o parto e ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia após o parto.
- Reduz o risco de câncer de mama e de ovário.



Os benefícios da amamentação superam os riscos de transmissão da COVID-19, sendo assim, recomenda-se que a amamentação seja mantida desde que **a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo. Existem algumas condições que contraindicam o aleitamento como por exemplo infecção por HIV e HTLV. Converse com o/a profissional que te acompanha.**

## *Cuidados para evitar a contaminação viral do bebê:*



- Lavar as mãos por pelo menos 20 segundos antes de tocar no bebê, amamentar ou antes de extrair o leite materno (extração manual ou com a bomba extratora);

- Evitar falar, tossir e/ou espirrar enquanto amamenta;



- Usar máscara facial durante a amamentação;



- A máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro ou a cada nova mamada ou então caso esteja úmida;



- Seguir rigorosamente as recomendações para limpeza da bomba de extração após cada uso, quando for o caso;

- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com álcool a 70% ou água sanitária com frequência;



- Considerar a possibilidade de pedir a uma pessoa que esteja bem de saúde para dar leite ordenhado aos bebês das puérperas em copinho, xícara ou colher, devendo estas pessoas previamente orientadas por um/a profissional de saúde;



- Deixar os cabelos sempre presos e não usar brincos, correntes, anéis ou pulseiras.



## Se a mãe não se sentir à vontade para amamentar a criança diretamente



- Ela pode extrair o leite materno (manualmente ou com uso de bombas de extração) para que seja oferecido ao bebê por outra pessoa da casa.
- É necessário que antes e após a retirada do leite sejam realizados cuidados com a higienização das mãos e bombas, além de usar a máscara facial.
- A pessoa que irá auxiliar nesse momento deve estar saudável e manter cuidados higiênicos ao oferecer esse leite (copinho, xícara ou colher) ao bebê.
- É necessário que a pessoa que vá oferecer o leite ao bebê, aprenda a fazer isso com a ajuda de um/a profissional de saúde.



## Doação de leite humano

- É contra-indicada a doação de leite humano por mulheres com sintomas compatíveis com síndrome gripal, infecção respiratória ou confirmação de caso de COVID-19.
- Também é contra-indicada a doação de leite humano por mulheres com contatos domiciliares de casos com síndrome gripal ou caso confirmado de COVID-19.



## *Orientações para alta hospitalar*

Lembre-se de manter os cuidados de prevenção da Covid-19!

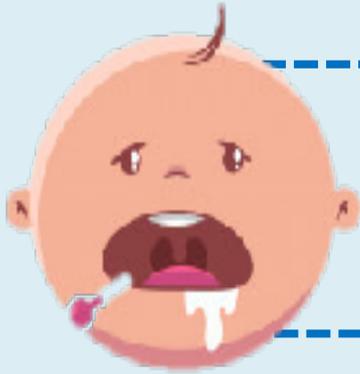
E se você está com sintomas respiratórios, suspeita ou confirmação de COVID-19 deve ficar em **quarentena domiciliar** durante 14 dias após a alta hospitalar.



Os cuidados de higienização das mãos, uso de máscara e manutenção da distância de 2m em casa deverão ser realizados até que se cumpra os seguintes critérios:

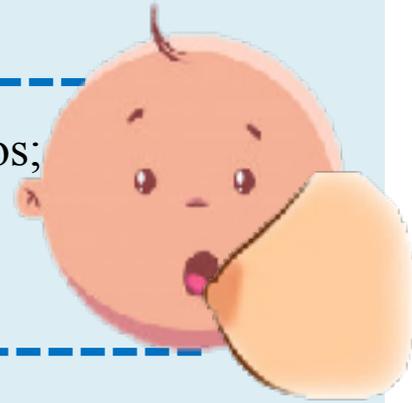
- Ausência de febre por 72 horas;
- Ter passado pelo menos 7 dias após o aparecimento dos primeiros sintomas;
- Apresentar testes negativos para COVID-19;
- Atente-se aos sinais de alerta de adoecimento do recém-nascido e procure o serviço de saúde, se necessário.

## *Quais sinais de alerta adoecimento que devo observar em meu bebê?*



Febre; tosse; palidez; cor da pele azul-arroxeadada (cianose) ou amarelada (icterícia); pele fria;

Diminuição das mamadas; recusa alimentar; gemidos; vômitos; irritabilidade;



Batimento da asa do nariz; moleira alta (fontanela abaulada); secreção no ouvido ou no umbigo; convulsões;

Sonolência (sem força para sugar); dificuldade para respirar; dor a manipulação.



Se você observar a presença desses sintomas na criança, procure o serviço de saúde.

**Obs.:** Não medique seu filho/a por conta própria.

## Orientações sobre os Cuidados De Si e de seu bebê na Prevenção da Covid-19 em Casa



Para garantir o transporte seguro seu e de seu bebê da maternidade ao domicílio, se possível, evite o uso de transporte público;



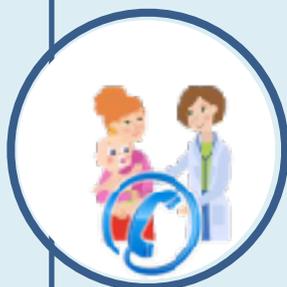
Evite sair de casa. Se for necessário sair, mantenha os cuidados preventivos;



Higienize superfícies e objetos de maior contato inclusive aqueles próximos ao seu/sua filho/a com álcool 70% ou solução de água sanitária;



Evite receber visitas em sua casa;



Agende consultas pós-parto para você e seu bebê;



Mantenha o cartão de vacinas de seu filho atualizado.

## *Como cuidar da saúde em tempos de pandemia?*

**Cuidar da saúde física e mental** é fundamental. Quando você cuida de um desses aspectos, você está cuidando do outro. Corpo e mente estão muito ligados.

Não se esqueça de buscar estratégias de autocuidado que você mais goste. Estabeleça uma rotina familiar e foque em realizá-la. Mas precisa ser algo possível de você seguir. Algumas estratégias:



➤ Busque dormir bem;



➤ Relaxar com músicas, filmes, vídeos e leituras de sua preferência;



➤ Manter contato com sua prática religiosa sem sair de casa;



➤ Manter contato com sua rede de apoio, amigos/as e familiares por meio de contato virtual (ligações, áudios e vídeos);



➤ Relaxar com práticas de respiração, ioga, meditação e alongamento.

# Sugestão de Atividade Física para Gestantes durante a pandemia da COVID-19

## FIGURAS ILUSTRATIVAS DE ALONGAMENTOS

Manter cada posição entre 20 e 30 segundos



Em caso de algum problema de saúde ou na gestação, não realize os alongamentos sem antes conversar com um/a profissional de saúde.

**Destacamos que as recomendações dessa cartilha poderão ser modificadas a qualquer tempo, salvaguardados os documentos do Ministério da Saúde e as evidências científicas.**

# REFERÊNCIAS

ANVISA. **NOTA TÉCNICA SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA Nº 47/2020**. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% e desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia de COVID19. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+T%C3%A9cnica+47.pdf/242a3365-2dbb-4b58-bfa8-64b4c9e5d863>>. Acesso em 30 de maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação-Geral de Ciclos da Vida. Coordenação de Saúde da Criança e aleitamento materno. **Nota Técnica Nº 5/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Condutas para a realização de doação de leite materno aos bancos de leite humano e postos de coleta de leite humano no contexto da infecção coronavírus (SARS-CoV-2). 31 Mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação-Geral de Ciclos da Vida. Coordenação de Saúde das mulheres. **Nota Técnica Nº 7/2020-DAPES/SAPS/MS**. Atenção às gestantes no contexto da infecção COVID 19 causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). 19 Mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Nota Técnica Nº 8/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Condutas para a doação de leite materno aos bancos de leite humano e postos de coleta de leite humano no contexto da infecção COVID19 causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). 30 Mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação-Geral de Ciclos da Vida. Coordenação de Saúde das Mulheres. **Nota Técnica nº 9/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS** – Recomendações para o Trabalho de Parto, Parto e Puerpério durante a pandemia da COVID-19. Abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Nota Técnica nº 10/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Atenção à saúde do recém-nascido no contexto da infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), 09 Abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação-Geral de Ciclos da Vida. Coordenação da Saúde da Mulher. **Nota Técnica Nº 12/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/M**. Infecção COVID-19 e os riscos às mulheres no ciclo gravídico-puerperal. Abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação-Geral de Ciclos da Vida. Coordenação de Saúde das Mulheres. **Nota Técnica Nº 13/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Recomendação Acerca da Atenção Puerperal, Alta Segura e Contracepção Durante a Pandemia da COVID-19.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). **Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde**. Versão 6. Brasília: 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>> Acesso em: 25 mai. 2020.

CHEN, H.; GUO, J.; WANG, C. et al. **Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records**. Lancet 2020; 395: 809–15.

Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira. **Protocolo assistencial para atendimento de casos suspeitos ou confirmados de Covid-19 em gestantes e puérperas no Centro de Atenção a Mulher (CAM)** – IMIP / Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira. – Recife : IMIP, 2020. 1. Covid-19. 2. Infectologia. 3. Protocolo. I. Título. CDD 616.91

ILAJOS, G. J.; LUZ, A. G.; VALLE, C. C. R. **Protocolo de Manejo Clínico de Gestantes com suspeita ou confirmação de Covid-19**. Hospital da Mulher Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti CAISM/UNICAMP. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/protocolo-de-manejo-clinico-de-gestantes-com-suspeita-ou-confirmacao-de-covid-19/>> Acesso em: 25 mai. 2020.

SBMFC. **Orientações para favelas e periferias sobre o COVID-19**. 1º edição – 22 de março de 2020. Disponível em: <<https://www.sbmfc.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Orientac%C3%A7%C3%A7%C3%A3o-para-favelas-e-periferias.pdf>>. Acesso em 30 de maio de 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Prevenção e Abordagem da Infecção por COVID-19 em mães e Recém-Nascidos, em Hospitais-Maternidades**. p.1,-4,2020.

SPSP - Sociedade de Pediatria de São Paulo. **Departamento Científico de Neonatologia**. Recomendações para cuidados e assistência ao recém-nascido com suspeita ou diagnóstico de COVID-19. 06 Abr. 2020.

Imagens: [freepik.com](https://www.freepik.com)