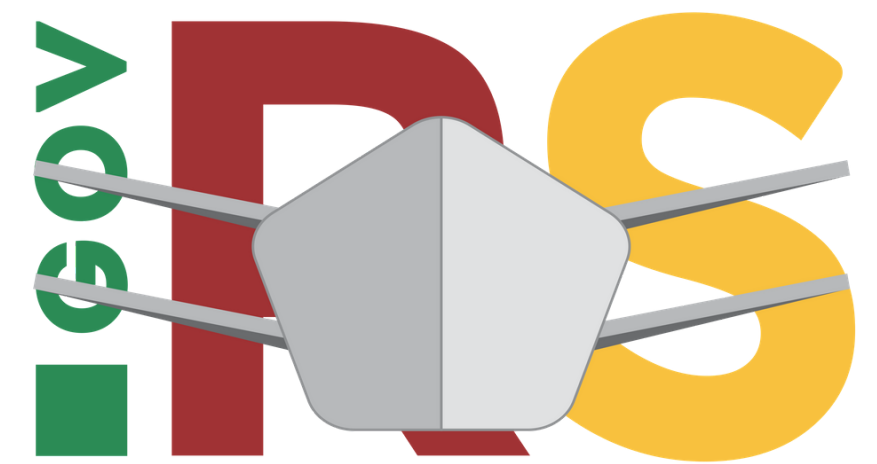


RECOMENDAÇÕES PARA GESTANTES E PUÉRPERAS NO CONTEXTO DE PANDEMIA DO CORONAVÍRUS (COVID-19)



NOVAS FAÇANHAS

NA SAÚDE

APRESENTAÇÃO

Olá! Você está recebendo uma cartilha com orientações para diminuir as chances de se contaminar por covid-19 durante a gestação ou após o parto, e para saber como agir, caso adoeça.



VOCÊ SABIA?

As mulheres grávidas, em comparação com as mulheres não grávidas, incluindo as que tiveram aborto ou perda fetal, têm maior risco de apresentar formas graves da doença, caso venham a ter covid-19. Principalmente nos três últimos meses da gestação e no período puerperal (após o nascimento do bebê).



Como o coronavírus (covid-19) é transmitido?

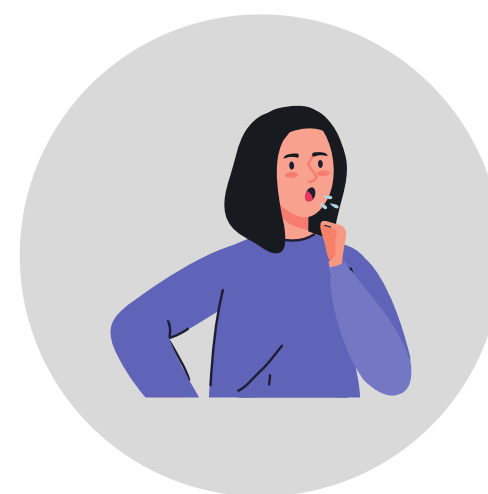
A transmissão da covid-19 acontece de uma pessoa doente para outra, por um contato próximo, podendo ser por meio de:



Aperto de mãos



Gotículas de saliva



Espirro e Tosse



Contato com objetos ou superfícies contaminadas como celulares, brinquedos, teclados, maçanetas

Materno-fetal: evidências sugerem que a transmissão da mãe para o feto pode ser possível, apesar de rara. Pode ocorrer durante a gravidez ou durante o parto. A maioria dos recém-nascidos de mães infectadas não apresenta sintomas.



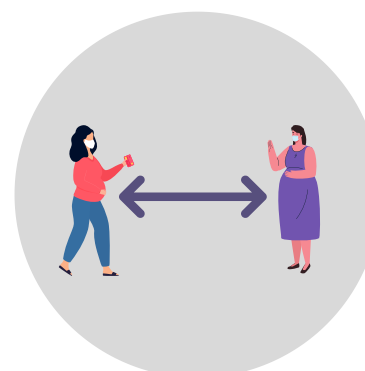
O que posso fazer para me proteger?



Respeite as medidas de distanciamento social: **só saia de casa quando for necessário**, como, por exemplo, para ir à consulta de pré-natal;



Utilize máscara sempre que sair de casa ou se alguém for até a sua casa (Ex: profissional de saúde, correios, entregadores);



Mantenha o distanciamento de 02 metros entre você e as demais pessoas;



Lave as mãos com frequência com água e sabão e/ou higienize com álcool em gel 70%.



O que posso fazer para me proteger?

- Evite levar a mão ao rosto;
- 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;
- **Evite receber visitas** e **não realize** eventos presenciais, como o chá de bebê, chá de revelação ou os ensaios fotográficos.

Busque alternativas criativas para celebrar a gestação e a chegada do bebê que não envolvam estar na presença de pessoas de fora de seu convívio doméstico. A maior celebração é ter uma mãe e um bebê com vida e saudáveis!



Que sinais e sintomas devo ficar atenta?

Fique atenta se você está:

- gripada
- tossindo
- com o nariz escorrendo
- com dor na garganta
- com dor no corpo
- com diarreia
- sentindo falta de ar
- não estiver sentindo o cheiro das coisas
- não estiver sentindo o sabor dos alimentos
- com febre ($\geq 37,5^{\circ}\text{C}$) ou calafrios



Além disso, fique atenta caso você tenha tido contato:

- com alguém que foi internado por gripe ou tem falta de ar
- com alguém que testou positivo para coronavírus nos últimos 14 dias



Quando procurar atendimento?

Casos leves da doença devem manter isolamento domiciliar junto com seus familiares por 14 dias. Contudo, não deixe de entrar em contato com um serviço de saúde para agendar a coleta do RT-PCR. Dessa maneira você também será acompanhada por telefone pela equipe de saúde.

Se houver piora dos sintomas (febre alta, tosse sem melhora, dificuldade em respirar), você deverá procurar um serviço de urgência/emergência para avaliação e possível internação. Qualquer dúvida sobre os sintomas você deverá entrar em contato com a equipe de saúde que estará te acompanhando.



ATENÇÃO!

Em caso de sintomas gripais e/ou respiratórios, recomenda-se o isolamento de no mínimo 10 dias tanto para a pessoa que está com sintomas, quanto para aqueles que residem no mesmo domicílio, ainda que estes não estejam com sintomas.



Quando procurar atendimento?

SÃO SINAIS DE ALERTA



Febre persistente diária, reaparecimento ou elevação da febre;

- Taquicardia (batimentos cardíacos acelerados);
- Dor no peito;
- Dor de cabeça;
- Cansaço;
- Falta de ar, aceleração da respiração, ou fala entrecortada;
- Tosse persistente.

Nestes casos você deve procurar um serviço de saúde mais próximo para avaliação.



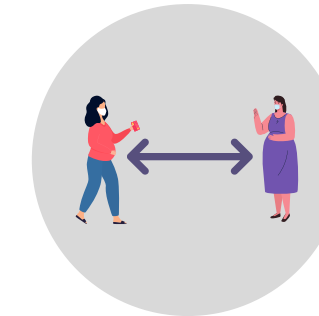
Devo seguir com o acompanhamento pré-natal?

As consultas de pré-natal devem ser mantidas. Elas são fundamentais para o acompanhamento a sua saúde e a saúde do bebê. Serão, no mínimo, seis consultas: pelo menos uma no 1º trimestre, duas no 2º trimestre e três no 3º trimestre.

As datas das consultas talvez sejam espaçadas. Se isso for necessário, o(a) profissional de saúde que acompanha o seu pré-natal combinará com você.



Se direcione para o serviço de saúde, apenas no horário da sua consulta



Enquanto aguarda a consulta, mantenha distância de outras pessoas e, se possível, espere em local aberto;



Faça o uso de máscara



Não deixe de realizar os exames solicitados



Higienize suas mãos



Realize as vacinas previstas no seu calendário vacinal.

Se você está em uma gestação de alto risco deve manter seus atendimentos no centro especializado (ambulatório de gestação de alto risco) e as consultas agendadas na unidade básica de saúde.



A vacina contra a covid-19 é indicada para gestantes?

As gestantes e puérperas (mulheres até 45 dias após) maiores de 18 anos foram incluídas na vacinação contra a covid-19. Gestantes em qualquer idade gestacional podem tomar vacina, sem necessidade de recomendação ou atestado médico.

Dialogue com a equipe que faz o seu pré-natal e esteja atenta às orientações da Secretaria de Saúde do seu município, para saber qual a previsão para a vacinação.



É importante saber que a amamentação deve ser mantida antes, durante e após a vacinação materna.

Você ainda pode pedir auxílio a um profissional de saúde para doar o leite materno a um Banco de Leite Humano, se assim desejar.

FIQUE LIGADA!

- É necessário apenas o comprovante de gravidez para você ter acesso a vacina e caso seja puérpera o comprovante de puerpério (comprovação do parto por documento de registro de alta hospitalar ou certificado de nascimento);
- Se você já é doadora de leite materno ou deseja ser, poderá manter as doações nos Bancos de Leite Humano;
- Mantenha as medidas de proteção contra a covid-19, mesmo após a aplicação das doses da vacina, a imunização não impede que você contraia o vírus e, mesmo que tenha apenas sintomas leves, você segue transmitindo;
- As gestantes, puérperas e lactantes, que não concordarem em serem vacinadas, devem ser respeitadas em sua decisão e instruídas a manter medidas de proteção como higiene das mãos, uso de máscaras e distanciamento social.



Quais são as orientações para a vacina contra a Influenza?

Gestantes em qualquer idade gestacional podem tomar a vacina por apresentarem maior risco de doenças graves e complicações causadas pela influenza.

Se você estiver no período do puerpério, precisa apresentar, no momento da vacinação, documentos que comprovem o puerpério, tais como: certidão de nascimento da criança, caderneta da gestante e documento do hospital onde ocorreu o parto.

Quando você tomar a vacina contra a influenza é preciso que faça um intervalo de, pelo menos, 14 dias, para então tomar a vacina contra a covid-19. É importante que a vacina contra a covid-19 seja priorizada.



ATENÇÃO!

**Fique atenta ao
calendário de vacinação
de seu município!
Informe-se sobre os
locais de vacinação.**



Grávidas devem continuar trabalhando?

Em 12 de maio de 2021, foi aprovada a [Lei 14.151](#), que garante regime de teletrabalho às trabalhadoras gestantes durante a pandemia de covid-19. O texto estabelece que a substituição do trabalho presencial pelo remoto, para a trabalhadora gestante, deverá ocorrer sem redução de salário.

Desta forma, mulheres gestantes devem ser afastadas do trabalho sem nenhum prejuízo a sua remuneração.



Como será o parto?

- A escolha do tipo de parto deve ser individualizada e baseada no que é mais seguro para você e para seu bebê.
- A infecção por covid -19, por si só, não é indicação do parto cesariano. Este deve ser realizado apenas diante de uma justificativa clínica.
- O parto dentro do hospital ainda é o mais seguro, mesmo nesse tempo de pandemia.
- Os hospitais cumprem todas as normas de segurança e contam com cuidados específicos para reduzir o risco de contaminação.
- Mesmo que você não apresente sintomas para covid-19, durante o período de internação hospitalar, você poderá ser testada como uma medida de proteção para a sua saúde, do bebê, dos profissionais de saúde e das demais pessoas hospitalizadas.

Poderei ter um acompanhante no momento pré-parto, no parto e no pós-parto?

- A presença do acompanhante é seu direito, garantido pela Lei nº 11.108/2005.
- Devido à pandemia, podem ser necessárias algumas adaptações para garantir a proteção de todos.
- O acompanhante não pode estar com nenhum sintoma de gripe, como febre, dor de garganta, tosse ou falta de ar, ou ter tido contato recente com alguém com sintomas e não deve ser grupo de risco para a doença.
- Se você estiver com sintomas gripais no momento do parto, é importante que o acompanhante seja alguém que resida no seu domicílio.
- O acompanhante deverá usar máscara o tempo todo e não deverá circular nas demais áreas do hospital.
- Puérpera e acompanhante deverão estar de máscara no quarto do alojamento conjunto e observar medidas de higiene e distanciamento social.



Poderei receber visitas no hospital?

Converse com seus familiares e amigos e informe que essa é uma medida necessária para a proteção de todos!

As visitas hospitalares estão suspensas, mesmo que você não esteja contaminada com a covid-19. Esta foi uma medida tomada para prevenir contágios, tanto para você quanto para o seu bebê.

Caso você teste positivo para covid-19, seus familiares deverão ser informados e orientados a fazer medidas de isolamento por pelo menos 10 dias. Se aos 10 dias você ainda apresentar sintomas, mantenha o isolamento até 14 dias.



Quais cuidados devo ter após sair do hospital?

Até dez dias após o nascimento do bebê é fundamental que você realize uma consulta, que deverá ser combinada com os profissionais de saúde que te acompanham. Verifique com a unidade de saúde se essa consulta poderá ser realizada em sua casa. Ela é fundamental para a sua saúde e para a saúde do seu bebê.

Neste momento, você também poderá dialogar com o(a) profissional sobre métodos para prevenção de uma nova gestação. O acesso ao aconselhamento e fornecimento dos métodos anticoncepcionais continua sendo oferecido nas unidades de saúde.

Agende também o teste do pezinho, este deve ser realizado entre o 3º e o 5º dia de vida da criança. Contate sua unidade de saúde para agendar o teste e para obter orientações sobre o local de realização do procedimento (no domicílio ou na unidade de saúde).

Se você estiver em isolamento, peça para um familiar levar o seu bebê à Unidade de Saúde para a coleta do Teste do Pezinho. Caso não haja quem possa levar, avise a unidade de saúde que você está doente e verifique a possibilidade da coleta ser feita no domicílio.

Agende suas consultas por telefone ou quando receber a visita do Agente Comunitário de Saúde. Evite deslocamentos desnecessários.



Assim como durante a gestação, é fundamental que você não receba visitas neste período, mantenha o convívio apenas com pessoas que moram com você. Se possível, faça vídeo chamadas para conversar com amigos e familiares e apresentar seu bebê, ou envie fotos.



Quais cuidados são importantes com o recém-nascido?

- Você e sua família devem sempre higienizar as mãos antes e após tocar no bebê;
- Manter os ambientes ventilados;
- Diariamente higienizar superfícies de toque frequente (por exemplo, mesas, cadeiras, maçanetas, interruptores de luz);
- Higienize também, com maior frequência, as telas de telefones celulares e tablets.

Caso você esteja com covid-19, é essencial que você use máscara para proteger seu bebê e familiares, substituindo-a sempre que estiver úmida. Além disso, é importante que você permaneça em isolamento conforme orientação da equipe de saúde.



Posso amamentar o meu bebê?

A amamentação é muito importante para você e para o seu bebê e, conforme já comentamos no início da cartilha, deve ser mantida.

Alguns cuidados são essenciais caso você esteja com suspeita ou confirmação de covid-19:

- **Use máscara (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evite falar ou tossir durante a amamentação;**
- **Se tossir ou espirrar, troque a máscara;**
- **Lave as mãos com água e sabão e/ou use álcool em gel 70% nas mãos antes de tocar o bebê ou antes de retirar leite materno (de forma manual ou utilizando uma bomba extratora);**
- **Evite que o bebê toque sua máscara, cabelos e olhos.**



Recomendações: anticoncepção e covid-19

A utilização dos métodos anticoncepcionais deve ser mantida mesmo em tempos de pandemia e com a confirmação do diagnóstico de covid-19 (com ou sem sintomas).

No pós parto, você também pode optar pelo uso de métodos de longa duração, como o Dispositivo Intrauterino (DIU), pois estes apresentam poucas contraindicações e muitas vantagens.

A pandemia não alterou as indicações e contraindicações para o uso dos diferentes métodos contraceptivos, inclusive os hormonais. Se informe com um profissional de saúde.



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Manual de Recomendações para a Assistência à Gestante e Puérpera frente à Pandemia de Covid-19 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2020.

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/corona/manual_recomendacoes_gestantes_covid19.pdf

Brasil. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. 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. 2005.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm

Brasil. Ministério da Saúde. Fiocruz. RECOMENDAÇÃO TÉCNICA 0121-09022. Vacinação contra a Covid-19 e amamentação e doação de leite humano no Brasil. 2021
https://rblh.fiocruz.br/sites/rblh.fiocruz.br/files/usuario/114/rblh_rt_0121_vacina_covid_amamentacao_e_doacao.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota Técnica nº 14/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. Atenção à Saúde do Recém-nascido no contexto da Infecção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), Ago. 2020.

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-recem-nascido/atenc%cc%a7a%cc%83o-a-saude-do-recem-nascido-no-contexto-da-infeccao-pelo-novo-coronavirus-sars-cov-2/>

Brasil. Ministério da Saúde. Atenção ao recém-nascido em tempos de pandemia COVID-19: recomendações para o alojamento conjunto. 2020

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-recem-nascido/atencao-ao-recem-nascido-em-tempos-da-pandemia-de-covid-19-recomendacoes-para-o-alojamento-conjunto/>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota Técnica nº 7/2020 - DAPES/SAPS/MS. PlanificaSUS, Brasília, DF, 2020. Disponível em:

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/gestantes-nota-tecnica-no-6-2020-cosmu-cgcivi-dapes-saps-ms/>

BRASIL. LEI Nº 14.151, DE 12 DE MAIO DE 2021



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Nota Técnica N° 1/2021 – DAPES/SAPS/MS. Recomendações referentes à administração de vacinas Covid-19 em gestantes, puérperas e lactantes, incluindo os esclarecimentos que devem ser fornecidos para tomada de decisão. 15 mar. 2021.

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/nota-tecnica-no-1-2021-dapes-saps-ms-administracao-de-vacinas-covid-19-em-gestantes-puerperas-e-lactantes/>

Pernambuco. Secretaria de Estado da Saúde. Cartilha de recomendações para gestantes e puérperas frente à pandemia da COVID-19. 2021.

<https://www.pecontracoronavirus.pe.gov.br/wp-content/uploads/2021/01/cartilha-de-recomendacoes-para-gestantes-e-puerperas-frente-a-pandemia-da-covid-19-1.pdf>

Rio de Janeiro. Secretaria de Estado da Saúde. Guia de Orientação para Gestantes e Puérperas sobre o Novo Coronavírus. 2020.

<https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=MzEyNzM%2C>

Rio Grande do Sul. Secretaria de Estado da Saúde. Departamento de Ações em Saúde. Seção de Saúde da Mulher e Coordenação Estadual de Atenção Básica. NOTA DE ALERTA SES RS: Mortalidade Materna por COVID-19 Monitoramento das gestantes e puérperas com síndrome gripal e confirmadas com COVID-19. 2020.

<https://coronavirus-admin.rs.gov.br/upload/arquivos/202008/17113003-mortalidade-materna-por-covid-19.pdf>

Rio Grande do Sul. Secretaria de Estado da Saúde. Departamento de Ações em Saúde. Seção de Saúde da Mulher. Nota Técnica 01/2020 - ORIENTAÇÕES SOBRE O ATENDIMENTO DE PRÉ-NATAL DIANTE DA PANDEMIA DO COVID-19. 2020.

<https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202006/05102723-04181050-nt-01-orientacoes-sobre-o-atendimento-de-pre-natal-diante-da-pandemia-do-covid-19-02jun.pdf>



ELABORAÇÃO

Divisão de Atenção Primária à Saúde: Aline von der Goltz Vianna, Carol Cardoso Rodrigues, Laura Ferraz;

Divisão das Políticas dos Ciclos de Vida: Gisleine Lima da Silva - **Saúde da Criança:** Andréa Leusin de Carvalho, Carine Teresa Zambonato Ecco, Kátia Ronise Rospide, Marília Ache Carlotto Brum Santos – **Saúde da Mulher:** Agnes Graciane Rosa de Almeida; Gabriela Dalenogare, Melissa Azevedo, Paulo Sérgio da Silva Mario;

Divisão da Primeira Infância: Aneura Ana Provenzi, Carolina de Vasconcellos Drügg Leticia Ratkiewicz Boeira, Luiza Campos Menezes

COLABORAÇÃO

Centro Estadual de Vigilância em Saúde/ Divisão de Vigilância Epidemiológica:
Eliese Denardi Cesar

DIAGRAMAÇÃO

Luiza Campos Menezes

2021, Secretaria de Saúde do Estado do Rio Grande do Sul

Todos os direitos reservados à Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul.

É permitida a reprodução parcial desta publicação desde que citada a fonte.

Governo do Estado do Rio Grande do Sul

Governador: Eduardo Leite

Secretaria de Estado da Saúde

Arita Bergmann

Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde (DAPPS)

Ana Lucia Pires Afonso da Costa

Divisão da Atenção Primária à Saúde

Laura Ferraz dos Santos

Divisão da Primeira Infância

Gisele Mariuse da Silva

Carolina Vasconcellos Drügg

Divisão das Políticas dos Ciclos Vitais

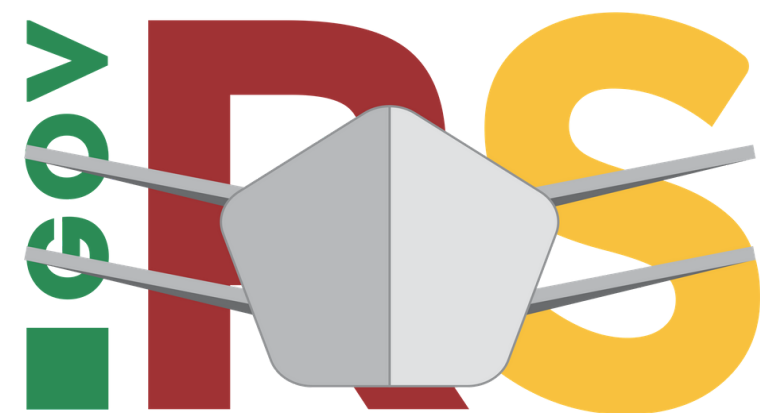
Gisleine Lima da Silva

Agência de Cooperação Técnica

OPAS- Organização Pan-Americana de Saúde

Organização Mundial da Saúde

Rio Grande do Sul. Secretaria de Estado da Saúde. Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde. Recomendações para gestantes e puérperas frente à pandemia da COVID-19/ Vianna, A., Ferraz, L. Lima da Silva, G. Carvalho, A., Ecco, C., Rospide, K., Santos . M., Almeida, A., Dalenogare, G., Azevedo, M., Mario, P., Provenzi, A., Drügg, C., Boeira, L., Menezes, L. (org). Porto Alegre: Secretaria de Estado da Saúde/RS, 2021.



NOVAS FAÇANHAS

NA SAÚDE

