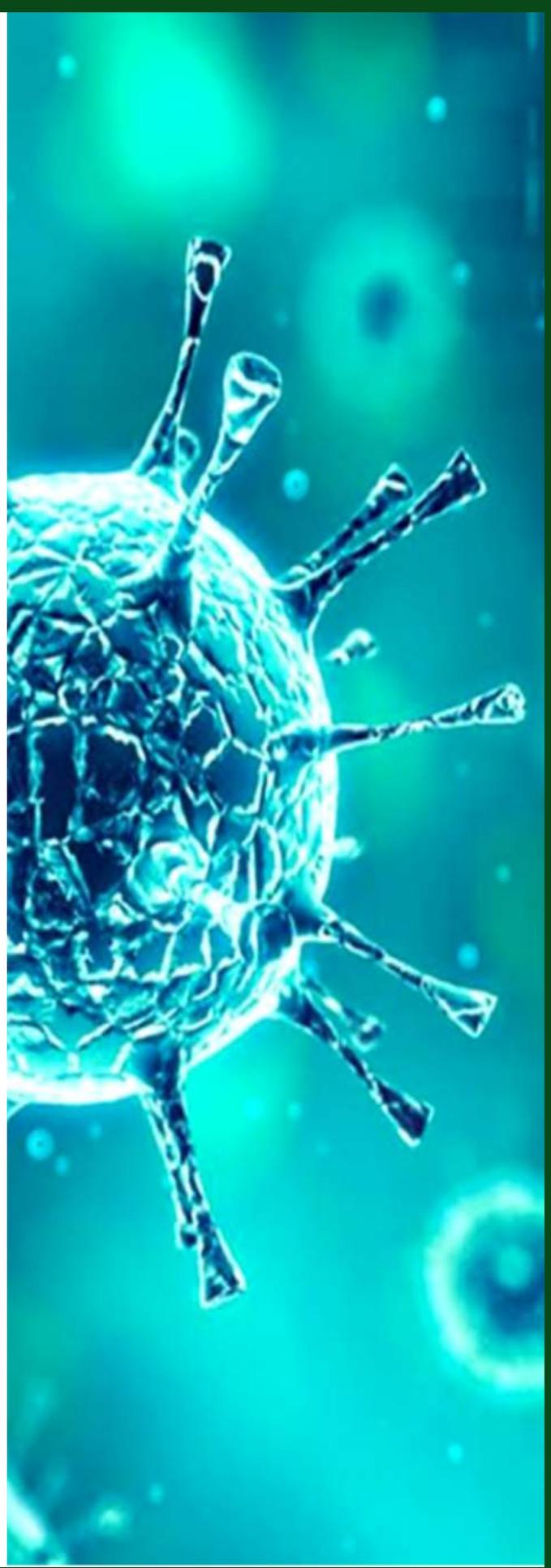


Pandemia do Coronavírus (COVID-19)

Recomendações para Gestantes e Puérperas



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI

Programa NASCER - Núcleo de Atenção à Saúde da Coletividade como Estratégia de Rede
Programa Roda VIVA – Saúde e direitos da mulher em pauta

Pandemia do Coronavírus (COVID-19)

Recomendações para Gestantes e Puérperas

Capa: <http://asjose.pt/oquefazemos/> e <https://www.diarioav.com.br/sobe-para-dois-o-numero-de-casos-suspeitos-de-coronavirus-em-pouso-redondo/>

1ª Edição – 2020

Disponível on-line

Divinópolis-MG

Organização:

Profª Drª Luciana de Lourdes Queiroga Gontijo Netto Maia

Profª Drª Vânia Aparecida da Costa Oliveira

Autores:

Amanda Carolina dos Santos Pereira Andrade – Acadêmica de Enfermagem

Ana Clara Ferreira Batista – Acadêmica de Enfermagem

Arlessandro Pinto de Souza Carvalho – Enfermeiro

Danyelle Maria Silva – Acadêmica de Enfermagem

Jacqueline Layane da Silva Inácio – Acadêmica de Enfermagem

João Vitor Resende Vale – Acadêmico de Enfermagem

Lívia de Oliveira Silva – Acadêmica de Enfermagem

Lorena Ketlen Vieira Cardoso – Acadêmica de Enfermagem

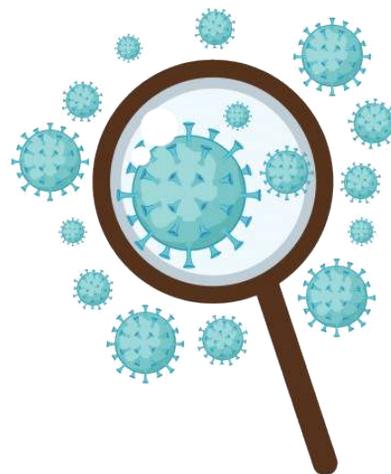
Luciana de Lourdes Queiroga Gontijo Netto Maia – Enfermeira

Stefany Brito Pereira – Acadêmica de Enfermagem

Vânia Aparecida da Costa Oliveira – Enfermeira

Virgínia Junqueira Oliveira – Enfermeira

Walquíria Jesusmara dos Santos – Enfermeira



Pandemia do Coronavírus (COVID-19)

Recomendações para Gestantes e Puérperas



Sumário

▪ Introdução	01	
▪ Coronavírus	02	
▪ COVID-19	03	
▪ Pandemia de COVID-19	04	
▪ Enfrentando a pandemia	05	
▪ Transmissão da COVID-19	06	
▪ Período de incubação	07	
▪ Sintomas da COVID-19	08	
▪ Comparativo entre as doenças (COVID-19, Zika e H1N1)	10	
▪ Comparativo entre doenças respiratórias	11	
▪ População de risco	13	
▪ População vulnerável	14	
▪ Diagnóstico da COVID-19	15	
▪ Tratamento da COVID-19	16	
▪ Prevenção da COVID-19	17	
▪ Etiqueta respiratória	21	
▪ Higiene das mãos	23	
▪ Vacinação	25	
▪ Isolamento social	26	
▪ Quando usar máscara	36	

Pandemia do Coronavírus (COVID-19)

Recomendações para Gestantes e Puérperas



Sumário

▪ COVID-19 e gravidez	38
▪ Epidemia de SARS-CoV	40
▪ Epidemia de MERS-CoV	41
▪ Pandemia de SARS-CoV-2	42
▪ Cuidados com a gestante	43
▪ Grávida com a COVID-19	44
▪ Prognóstico neonatal	45
▪ Resultados perinatais	46
▪ Transmissão vertical	47
▪ COVID-19 e pré-natal	48
▪ COVID-19 e parto seguro	49
▪ COVID-19 e maternidade	52
▪ Cuidados com a puérpera	54
▪ COVID-19 e recém-nascidos	56
▪ COVID-19 e amamentação	57
▪ Recomendações finais	63
▪ TeleSUS	66
▪ Fontes de informação	67
▪ Referências	70
▪ Anotações	72

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30.01.2020, que a doença causada pelo novo Coronavírus (COVID-19) constitui uma potencial **Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional** (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Sendo, portanto, um evento de saúde pública de notificação imediata. Em 11.03.2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma **pandemia**.

Sabe-se que a gestação já traz, em si, um risco habitual para a mulher que, de forma natural, busca se cuidar e estar atenta a tudo que acontece à sua volta, pensando sempre na sua saúde e na saúde do seu bebê. A COVID-19 tem gerado insegurança em muitas gestantes.

Considerando a preocupação de todos em entender sobre essa pandemia, foi elaborado esse material com recomendações para as gestantes e puérperas, para que conheçam mais a COVID-19, suas formas de prevenção e cuidados, para que mãe e bebê possam enfrentar essa situação com mais segurança, paciência, e tranquilidade !

Boa leitura!

Coronavírus

Os Coronavírus (COV) são uma grande família viral que causam **infecções respiratórias**. Os Coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como Coronavírus. Eles recebem esse nome, devido à sua forma microscópica se assemelhar a uma coroa.

Em 31 de dezembro de 2019, após um grande número de casos, foi identificada pela primeira vez, na cidade de Wuhan, na China, um novo vírus que nunca havia sido identificado em humanos, causando uma doença respiratória nova: a **COVID-19**.



<https://gezond.be/symptomen-van-mers-coronavirus-welke-verschijnselen-treden-op/>

(RODRIGUES & BARROS, 2019)

COVID-19

A doença resultante da infecção causada por um vírus da classe dos Coronavírus - SARS-CoV-2, foi designada COVID-19 pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Por ser uma doença inédita, a procura por respostas referentes à COVID-19 são intensas na busca por informações mais específicas sobre o comportamento dessa infecção. Pesquisas e observações descobriram que **o vírus é altamente contagioso**, ou seja, o contágio é muito fácil e é esse o fator primordial para tamanha gravidade da doença.

A Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV) apresenta inicialmente sintomas semelhantes a uma gripe comum, que podem variar de leve a grave e intensificar-se, principalmente, caso a pessoa infectada já possua outras doenças.

As **manifestações respiratórias agudas** aparecem em 80% dos casos e, na maioria das vezes, podem ser tratadas em casa, mas, em 20% dos casos, podem gerar um quadro de **síndrome respiratória aguda grave**, com necessidade de internação em UTI, para tratamento.



Pandemia de COVID-19

Posteriormente à sua eclosão na China, o vírus rapidamente se alastrou pelo mundo, sendo decretado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pandemia – **disseminação mundial** de uma nova doença.

Sua chegada ao Brasil aconteceu no dia 22 de janeiro, por meio de um homem que havia chegado de uma viagem à Itália, em uma região que concentrava a maioria dos casos da COVID-19 naquele país. O primeiro caso de COVID-19 em Minas Gerais foi confirmado em 06 de março. Trata-se de uma mulher, residente em Divinópolis, que esteve na Itália. Os primeiros casos apresentaram sintomas leves (coriza, mialgia e sensação de mal estar) e foram colocados em **isolamento domiciliar**.

Desde então, os casos confirmados da doença no Brasil tem aumentado, a taxa de letalidade tem registrado discreto aumento e as mortes causadas pelo novo Coronavírus são motivo de preocupação.

No mundo todo, há mais de 852 mil casos confirmados da doença. O número de mortes no planeta já passa dos 41 mil. Já o número de curados da doença globalmente ultrapassa os 172 mil.

Enfrentando a pandemia

As últimas informações revelam que o **avanço da COVID-19 está acelerado** no Brasil, atingindo crianças, jovens, adultos e idosos de todas as regiões do país.

O Brasil tem se preparado para enfrentar a pandemia. O Ministério da Saúde vem pontuando e, rigorosamente, implementando medidas para contenção da disseminação do vírus no Brasil, que já soma mais 5.812 casos confirmados e 203 mortes ao fim do mês de março.

Mesmo com o relato da transmissão comunitária da COVID-19, ainda há tempo para **desacelerar a propagação** do vírus, reduzir seu **impacto nos sistemas de saúde e salvar vidas**.

A principal recomendação é manter o **isolamento social**.



Transmissão da COVID-19

A COVID-19 é uma doença respiratória nova. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos **imunidade**. Atualmente, a transmissão do Coronavírus se dá, principalmente, de **pessoa a pessoa**, por gotículas de saliva ou secreção nasal de forma direta ou indireta, mas pode acontecer pelo **contato com objetos** e superfícies contaminadas. O vírus não é transmitido pelos animais de estimação.

Como é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos
(principal forma de contágio)



Gotículas
de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Período de incubação

CORONAVÍRUS

De acordo com as ponderações do *Centers For Disease Control and Prevention* (CDC americano), o período de incubação do SARS-CoV-2 para a infecção entre humanos varia de **2 a 14 dias**.

Esta transmissão pode ocorrer por **gotículas espalhadas no ar** quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, podendo ser inaladas ou atingirem as mucosas da boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas. A COVID-19 pode também transmitir-se por meio do **contato direto das mãos com superfícies ou objetos contaminados** com o SARS-CoV-2 seguido pelo contato com a boca, nariz ou olhos.

Do ponto de vista epidemiológico é fundamental a determinação das formas de disseminação viral para se organizar as estratégias de enfrentamento.

Sobre a distância considerada como de risco para a contaminação por este vírus, o Ministério da Saúde brasileiro e o CDC consideram **dois (2) metros**.

Sintomas da COVID-19

Os sinais e sintomas da COVID-19 são muito amplos mas se concentram, principalmente, em manifestações clínicas que acometem o **sistema respiratório**. Os sintomas mais comuns são **febre e tosse ou dificuldade para respirar**, mas podem aparecer sintomas como dor de garganta, dores musculares, dor de cabeça, diarreia, náusea e vômito.

Uma pessoa contaminada pelo vírus pode transmiti-lo, em média, por 7 dias desde o aparecimento dos primeiros sintomas, mas ainda está em estudo a transmissão do vírus por pessoas assintomáticas. Os primeiros sintomas podem demorar até 14 dias para aparecer.

(BRASIL (b)(c), 2020)



*Os sintomas podem aparecer entre 1 e 12 dias após a exposição ao vírus.

Sintomas da COVID-19

Os sintomas, e até alguns aspetos do curso da infecção, foram inicialmente considerados **semelhantes aos da gripe**, embora pudessem evoluir para uma infecção respiratória aguda grave e exigir cuidados intensivos numa proporção entre 1 e 5%. Com o evoluir da epidemia foi possível perceber que as diferenças em relação à gripe eram muito marcadas e o curso da infecção avaliado de forma distinta e particularizada. A infecção pode ocorrer em qualquer idade.

Até agora os casos da COVID-19 identificados em crianças são proporcionalmente pouco frequentes (<1% do total de casos).

A infecção tem uma letalidade global prevista de aproximadamente 1% e atinge valores mais elevados em pessoas idosas ou com patologias crônicas preexistentes.



Comparativo entre doenças

No ecossistema existem alguns vírus que podem causar patologias, como H1N1 e Zika, com sintomas parecidos aos da COVID-19. Apesar da pandemia de COVID-19, não se pode esquecer que essas doenças ainda estão em circulação e afetam a população brasileira todos os anos. Logo, faz-se necessário que ocorra uma distinção dos sintomas das três doenças. No Quadro a seguir foi feita uma relação dos sintomas do H1N1, Zika e COVID-19, de forma que seja mais fácil a **diferenciação dos sintomas**, mas não o autodiagnóstico.

Sinais e Sintomas	Zika	H1N1 (Gripe)	COVID-19
Febre	Sem febre ou febre baixa	Febre alta	Comum
Mancha na pele	Vermelhão presente	Ausente	Ausente
Dor de Cabeça	Presente	Intenso	Pode ocorrer
Falta de ar	Ausente	Raro	Comum
Tosse	Ausente	Comum	Comum
Dores no corpo	Comum	Comum	Pode ocorrer

Comparativo entre doenças respiratórias:

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro



CORONAVIRUS

Fique atento aos sintomas:

OS MAIS COMUNS SÃO FEBRE E TOSSE
OU DIFICULDADE PARA RESPIRAR.



SE VOCÊ ESTÁ COM SINTOMAS DE GRIPE, FIQUE EM CASA POR 14 DIAS E SIGA AS ORIENTAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PRA O ISOLAMENTO DOMICILIAR. LIGUE 136.

**Saiba como proteger sua
família se alguém em casa
estiver com esses sintomas ou
tiver diagnóstico confirmado
de coronavírus.**

**SÓ PROCURE UM HOSPITAL DE REFERÊNCIA
SE ESTIVER COM FALTA DE AR.**

População de risco

Pessoas acima dos 60 anos, imunossuprimidos, pessoas com problemas respiratórios ou que tenham outras doenças preexistentes como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer são as que tem maiores riscos de ter a doença.



Esse público não deve viajar nem frequentar cinemas, shopping, shows e outros locais com aglomerações.

A orientação é **FICAR EM CASA.**



Caso utilize **medicamento de uso contínuo**, entre em contato com seu médico ou peça para algum familiar ir até o posto de saúde para buscar uma receita com validade ampliada, principalmente no período de outono e inverno. Isso reduz o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.

População vulnerável

Embora estudos apontem que as pessoas mais vulneráveis para a COVID-19 são pessoas idosas ou com condições pré-existentes, como problemas respiratórios ou diabéticos, vale ressaltar que a gestação muda a resposta imunológica da mulher, além de se tratar de uma doença infecciosa, ou seja, **todos estão vulneráveis**, sendo assim, qualquer cuidado extra é o diferencial e de extrema importância.

Estudos mostram que as **mulheres grávidas** podem estar em maior risco de doença grave, morbidade ou mortalidade em comparação com a população em geral, devido às alterações fisiológicas que ocorrem durante a gravidez e porque a gravidez constitui um estado de imunossupressão relativa em comparação com a população.

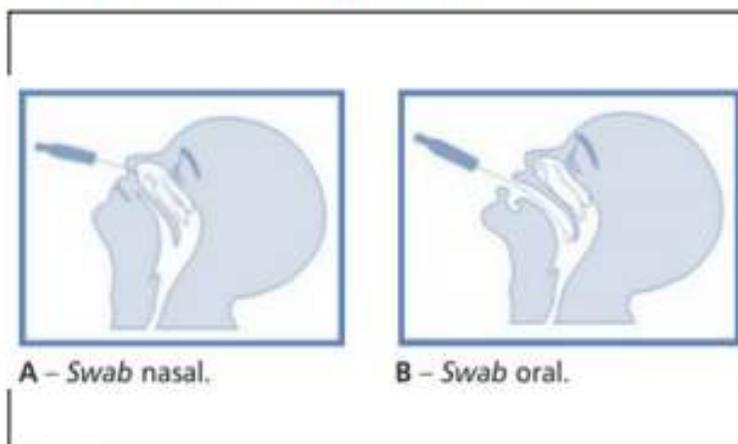
Crianças e **gestantes** ainda causam divergências sobre serem ou não parte do grupo de risco.



Diagnóstico da COVID-19

Com base nas orientações do CDC e do Ministério da Saúde, o diagnóstico da infecção COVID-19 deverá considerar inicialmente as informações epidemiológicas referentes às viagens para áreas consideradas de risco ou convivência com pessoa infectada nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas. Cumprindo esta primeira premissa, serão suspeitos desta infecção pacientes com febre, tosse, coriza, dor torácica, sinais de baixa oxigenação por insuficiência respiratória. O diagnóstico se dá por meio da análise de amostras coletadas de **secreções nasais e saliva**, o exame é realizado naquelas pessoas que apresentam quadro suspeito da doença.

FIGURA Técnica para a coleta de *swab* combinado



<https://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/BE-COE-Coronavirus-n020702.pdf>

Tratamento da COVID-19

Por se tratar de um vírus recente, ainda não há vacina nem um medicamento específico para o Coronavírus.

O tratamento contra o Coronavírus (COVID-19). é feito para manter o doente estável e manejar os sintomas. Os médicos **tratam os sintomas** para evitar o agravamento da doença e reduzir o desconforto.

Os casos graves podem precisar de oxigênio suplementar e ventilação mecânica (respirador).

(BRASIL (b)(c), 2020)



Artigo originalmente publicado em 2016 e atualizado em 2019.

AGENDAMENTO

FALE PELO CHAT
AGENDAMENTO DE CONSULTAS EXTERNAS

<https://www.h9j.com.br/centro-de-medica-especializada/Paginas/ patologias/salva-a-diferenca-entre-gripes-e-covid-19.aspx>

Prevenção da COVID-19

Como o vírus tem um alto poder de transmissibilidade, evitar sua disseminação é o ponto crucial para conter o alastramento da doença.

E, para isso, algumas medidas podem ser realizadas para reduzir o risco da infecção pelo SARS-CoV-2 e prevenir a COVID-19.

Os dois pontos principais para evitar o contágio são: atenção especial à **ETIQUETA RESPIRATÓRIA** e **HIGIENE DAS MÃOS**.



<https://b1039.com/2020/03/16/how-gamers-can-help-fight-against-covid-19-coronavirus-with-cpu-and-gpu-power/>

Prevenção da COVID-19

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão (pelo menos 20 segundos), especialmente após contato direto com pessoas doentes ou com o meio ambiente e antes de se alimentar.
- Se não tiver água e sabão, usar álcool em gel 70% ou álcool 70%, caso as mãos não tenham sujeira visível;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência; (álcool, cloro, alguns fenóis, iodóforos e quaternário de amônio);
- Precaução respiratória (Máscara cirúrgica ou Máscara N95);
- Usar luva de procedimento, avental e óculos de proteção, se tiver contato com pessoa doente.

(OPAS, 2020; RODRIGUES & BARROS, 2019)



Prevenção da COVID-19

Como se proteger?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



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



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



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 estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.



Evite aglomerações se estiver doente.

Prevenção da COVID-19

PREPARE-SE.



Informe-se por fontes confiáveis.



Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável e, em seguida, jogue no lixo e lave as mãos.

AJA.



Evite contato físico com pessoas que tenham sintomas de gripe.



Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos sem lavá-las.



Evite compartilhar copos, pratos ou outros artigos de uso pessoal. Limpe e desinfete os objetos e superfícies que muitas pessoas tocam com frequência.



Se você viajou a áreas onde circula o vírus ou esteve em contato físico com alguém diagnosticado ou que apresente febre, tosse ou dificuldade para respirar, busque atendimento médico de imediato. Não se automedique.

Etiqueta respiratória

defensoria.mg.def.br/wp-content/uploads/2020/03/Cartazete-Coronavirus-1.jpg

Apps Google Tradutor Google E-Fomento Gmail SSO - minhaUFMG UFPA | Universidade... ClassApp webQDA e-MEC - 2 v.3.7840... Méliuz Outros favoritos

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

CONHEÇA E UTILIZE!

1. Ao tossir e espiralar, não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da gripe;
2. Na falta de um lenço, use a parte interna do lenço, na área superior das mangas da roupa;
3. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espiralar, e descarte o lenço usado no lixo;
4. Higienize as mãos com frequência e sempre após tossir ou espiralar.

PREVENIR CONTRA O CORONAVÍRUS

EVITE BEIJOS NO ROSTO, ABRAÇO E APERTO DE MÃO.

ADIE VISITA A IDOSOS. SÃO MAIS VULNERÁVEIS AO VÍRUS.

LAVE SEMPRE AS MÃOS E PROCURE NÃO TOCAR O ROSTO.

EVITE AGLOMERAÇÕES.

UFPA SUS MINAS GERAIS

https://www.defensoria.mg.def.br/wp-content/uploads/2020/03/Cartazete-Coronavirus-1.jpg

Etiqueta respiratória

Assunto: Re: Assunt... x (2) Login - ClassApp x covid grávida desenho - Pesqui... x

google.com/search?q=covid+grávida+desenho&tbm=isch&ved=2ahUKewjFw82919ToAhWol7kGHIXSDzAQ2-cCegQABAA&coq=covid+grávida+desenho...

Apps Google Tradutor Google E-Fomento Gmail SSO - minhaUFMG UFSJ | Universidade... ClassApp webQDA e-MEC - 2 v.3.7840... Méliuz Outros favoritos

Como se cuidar e se proteger?

As melhores maneiras de evitar a infecção

1. Lave as mãos com frequência e por pelo menos 20 segundos.
2. Use máscara facial sempre que estiver em locais públicos.
3. Evite tocar nos olhos, nariz e boca.
4. Evite contato próximo com outras pessoas, especialmente se estiver doente.

Coronavírus (Covid-19): O que os pais precisam saber - ...
nacoesunidas.org

Coronavírus (Covid-19)...
unicef.org

Coronavírus (Covid-19)...
unicef.org

Coronavírus na gravidez: um novo paradigma - PEBMED
pebmed.com.br

OPAS/DMS Brasil - Início
peho.org

COMO TOSSIR OU ESPIRRAR CORRETAMENTE

Cubra o nariz e a boca com um lenço descartável. Se não tiver um, use o cotovelo dobrado ou a manga da roupa.

Quando você espirrar ou tossir, evite usar as mãos para não contaminar os objetos ou as pessoas que tocar.

Jogue no lixo os lenços que tiver usado.

Lave as mãos com água e sabão ou com soluções que contenham mais de 60% de álcool.

BBC NEWS

Para 50%
Compartilhe 5477

twitter.com

BBC News Brasil on Twitter: "Se você não sabia que existe um

maternidade aloj...docx

Escolher todos

Higiene das mãos

Como higienizar e lavar as mãos



1 Molhar as mãos



2 Usar sabão/anti-séptico indicado



3 Palma das mãos



4 Dorso e entre os dedos



5 Polegar



6 Articulações



7 Unhas e extremidade dos dedos



8 Punhos

9 Enxágue e secagem das mãos

10 Fechamento da torneira com o papel utilizado para secagem das mãos

*Para uso de álcool gel, percorra as etapas 2 a 8, sendo a 2 ao invés de sabão, álcool gel.

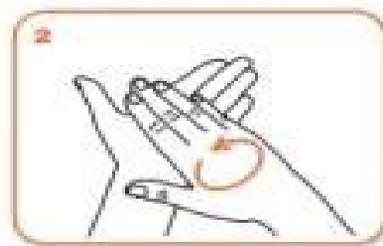
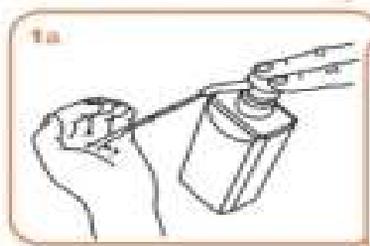
Higiene das mãos

Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!

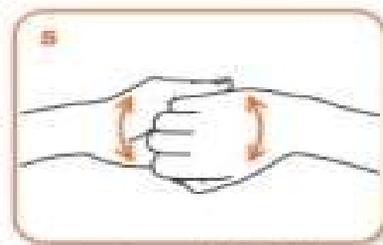


Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.

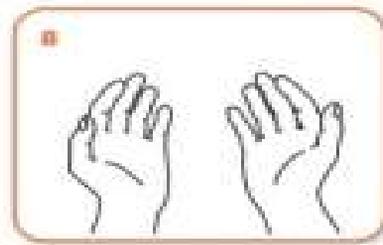
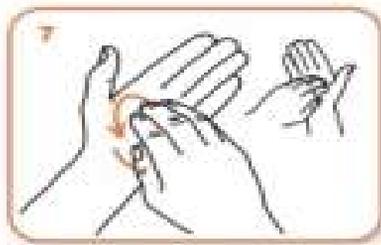
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.

5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6 Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.

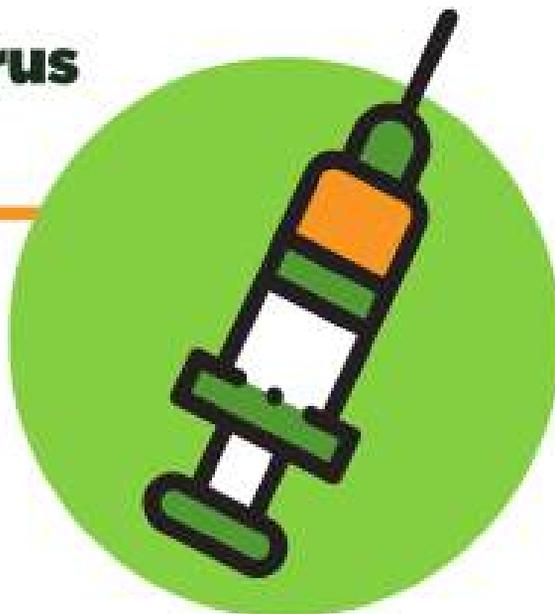
7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.

8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

Vacinação

Já existe vacina contra o coronavírus (COVID-19)?

Não há vacina disponível até o momento, mas estudos já estão em andamento.



Adianta tomar a vacina contra a gripe ?

Não, mas evita que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias.

As gestantes devem tomar uma dose de vacina contra a gripe **H1N1** (influenza)

Busque orientação de como vacinar em segurança. Em caso de fila, mantenha uma distância de, pelo menos, 2 metros dos demais, principalmente os idosos. Informe-se se na sua cidade haverá uma estratégia de vacinação diferenciada.

Ligue 136 ou entre em contato com a Secretaria de Saúde da sua cidade.

Isolamento social

Estou com sintomas de gripe. O que devo fazer?

- Se você está com sintomas de gripe, fique em casa por 14 dias e siga as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar.
- Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Há um caso de coronavírus confirmado na minha casa. Como fazer o isolamento domiciliar?

Pessoas com diagnóstico confirmado de coronavírus precisam ficar em isolamento domiciliar. Veja como proteger sua família:

- A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1 metro.



- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar, a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.



Atenção!

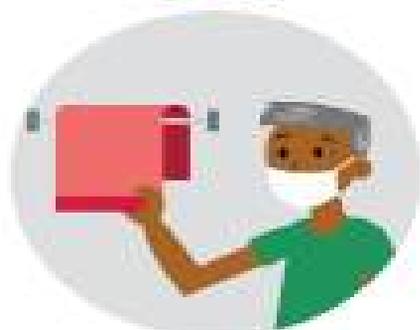
Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe do paciente infectado.

Isolamento social

Itens que precisam ser separados:



O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.



Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.



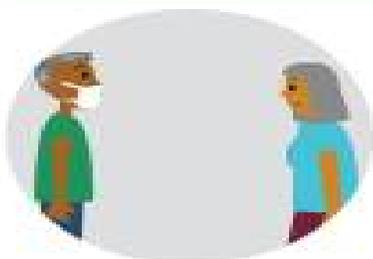
Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados.



Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

Isolamento social

Orientações para o isolamento domiciliar:



A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1 metro.



No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar.



A porta deve estar fechada durante todo o isolamento.



Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

ATENÇÃO!

EM CASAS COM APENAS UM QUARTO, OS DEMAIS MORADORES DEVEM DORMIR NA SALA, LONGE DO PACIENTE INFECTADO.

Isolamento social

Condutas de todos os moradores:

- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

Isolamento social

Conduas para a pessoa contaminada:



Utilize máscara o tempo todo.



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



Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.



Isolamento social

DÚVIDAS FREQUENTES

O Brasil está preparado para enfrentar o coronavírus (COVID-19)?



Sim!

Antes mesmo da Organização Mundial de Saúde (OMS) confirmar a epidemia na China, o Brasil já havia identificado o surto.

Diante desse cenário, foram realizados boletins epidemiológicos diários, materiais para a vigilância, instruções de procedimentos da doença e fortalecimento da rede laboratorial.

Além disso, foi criado um *site* (saude.gov.br/coronavirus) para esclarecer as dúvidas da população e de profissionais de saúde.

Nosso país possui um Plano de Contingência em todo o território nacional que prevê ações para uma transmissão da doença local ou ampliada, de acordo com as medidas previstas pelo protocolo mundial.

Isolamento social

Há riscos maiores para grávidas?

Ainda não existem dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.



Posso frequentar estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas?

Não é recomendado, principalmente para quem tem mais de 60 anos, alguma doença crônica ou sintomas de doenças respiratórias.



Isolamento social

Vou viajar para um local com casos de coronavírus (COVID-19). O que faço?

- Avalie a necessidade real da viagem e adie, se possível.
- Se for inevitável, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.



Voltei de viagem internacional. O que faço?

- Recomenda-se isolamento domiciliar voluntário por 7 dias após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado os sintomas.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

Voltei de viagem doméstica. O que faço?

- Fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

Isolamento social

Quais as orientações para as instituições de ensino?

Planeje antecipação das férias, visando reduzir o prejuízo do calendário escolar, ou utilize ferramentas de ensino a distância.

Tem algum risco em andar de táxi, metrô, trem e ônibus?

Recomenda-se evitar. Se não puder, evite horário de pico, tente manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobre os cuidados com a higiene.



Vitaminas D e C ou água com limão previnem o coronavírus (COVID-19)?

Nenhuma delas. Não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.



Animais de estimação transmitem coronavírus (COVID-19)?

Ainda não existem evidências nesse sentido.



Isolamento social

Tenho uma empresa. O que devo fazer?

- Disponibilize locais para lavar as mãos com frequência, dispenser com álcool em gel 70% e toalhas de papel descartáveis.
- Amplie a frequência de limpeza de pisos, corrimãos, maçanetas e banheiros com álcool 70% ou solução de água sanitária.
- Incentive a realização de reuniões virtuais, cancele viagens não essenciais e, se possível, faça um rodízio com os funcionários e permita o trabalho remoto (*home office*).
- Adote horários alternativos para entrada dos funcionários e faça escalas de forma que não estejam todos ao mesmo tempo no local.
- Funcionários doentes devem ficar em casa. Facilite a comprovação do atestado, evitando que eles compareçam à empresa.
- Caso necessite de material de orientação para prevenção do vírus, **acesse saude.gov.br/coronavirus**



Quando devo usar máscara?



Use máscara se estiver tossindo ou espirrando para evitar transmitir vírus para outras pessoas.

Para pessoas saudáveis, use máscara somente se estiver cuidando de uma pessoa com doenças respiratórias.



As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel 70%.



Após usar a máscara, descarte-a em local adequado e lave as mãos.



Em todas as situações recomendadas, utilize a máscara do tipo cirúrgico. A máscara N95 é de uso dos profissionais de saúde e é fundamental para sua proteção. Há risco de faltar, caso a população compre também.

IMPORTANTE !

O Ministério da Saúde recomenda que todas as pessoas devem usar máscara (cobrindo nariz e boca) sempre que for sair de casa.

Quando usar máscara

Ao atender um **caso suspeito** da COVID-19 deve ser oferecida máscara cirúrgica ao paciente e o atendimento deve considerar o uso de avental e luvas de procedimento⁶. A máscara cirúrgica para o paciente parece ser suficiente visto que a disseminação viral se faz por gotículas. Na evolução dos estudos, se for determinado que sua disseminação possa se fazer por partículas aerossólicas será necessário rever estas orientações e adotar o uso de máscara N95.

Para o atendimento de **casos confirmados** da COVID-19 orienta-se o uso de equipamentos de proteção individual (EPI) para a equipe, incluindo óculos, avental, gorro e máscara N95.

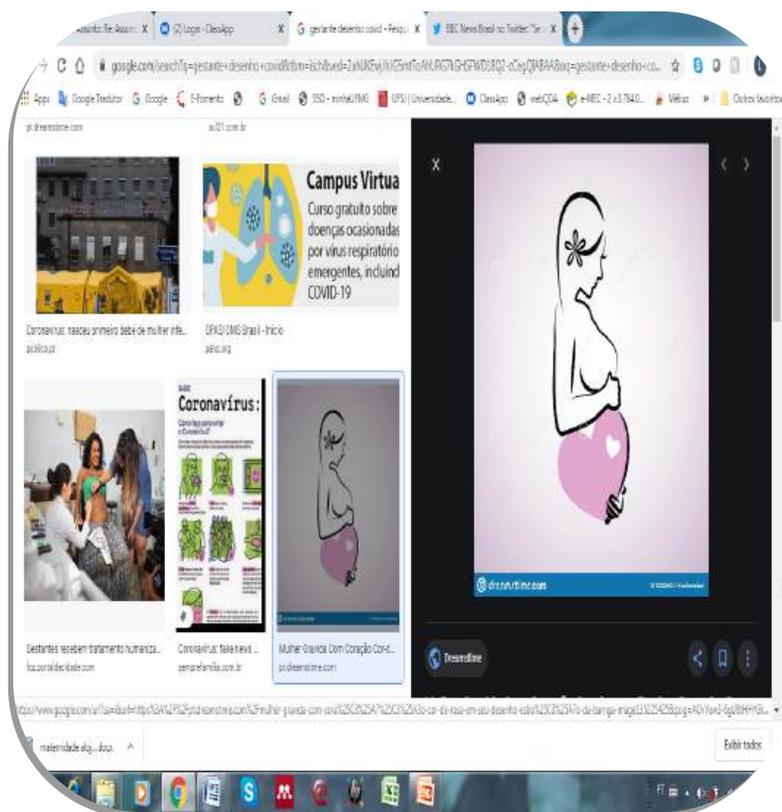


A melhor forma de contenção da epidemia é a higienização das mãos (água e sabão, álcool gel) e degermação de superfícies e materiais contaminadas (álcool, cloro, alguns fenóis, iodóforos e quaternário de amônio).

COVID-19 e gravidez

Muito pouco se sabe sobre a COVID-19 e o seu efeito em mulheres grávidas e bebês, e, ainda, não há recomendações consensuais específicas para gestantes em relação à avaliação ou manejo de infecções causadas pelo novo vírus.

Estudos mostram que as características clínicas e a gravidade da COVID-19 são semelhantes entre mulheres grávidas e não grávidas.



COVID-19 e gravidez

Os aspectos obstétricos da infecção pela COVID-19 considera que esta é uma doença de aparecimento recente, não havendo conhecimento específico do assunto para a elaboração de protocolos assistenciais. No entanto, não há prova de que o **risco de contrair a COVID-19** seja maior numa mulher grávida do que na população em geral.

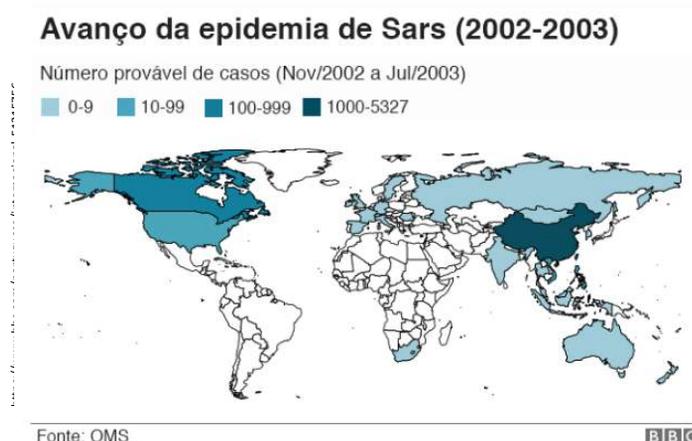
Até o momento não há informação sobre o vírus SARS-CoV-2 estar associado a **malformações congênitas** no feto e **infecção fetal intrauterina**. No entanto, a informação disponível mostra que as grávidas com COVID-19 parecem ter maior risco de **sofrimento fetal** e de **parto pré-termo**.

Importa salientar o conhecimento resultante das duas epidemias de maior gravidade relacionadas com Coronavírus., a SARS (China, em 2002 e 2003) e a MERS (Oriente Médio, em 2012). Estas epidemias demonstraram ter capacidade de causar graves complicações durante a gravidez, observando-se pior prognóstico nas mulheres grávidas quando comparadas com mulheres não grávidas.

Epidemia de SARS-CoV

A primeira epidemia surgiu também na China, em 2002-03, e caracterizou-se por graves infecções respiratórias causadas pelo *Severe Acute Respiratory Syndrome – Coronavirus (SARS-CoV)*.

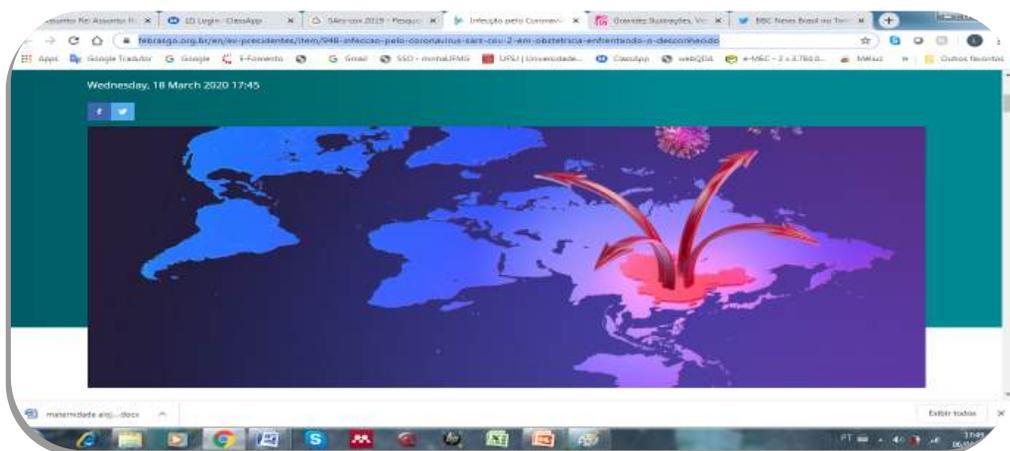
Na epidemia de 2002, 12 mulheres grávidas foram infetadas com SARS-CoV, sendo que quatro das sete grávidas no primeiro trimestre tiveram abortamento espontâneo. Do segundo ao terceiro trimestre, duas das cinco grávidas apresentaram restrição de crescimento fetal e em quatro das cinco mulheres ocorreu parto pré-termo (um espontâneo; três induzidos pela condição materna); 25% das grávidas morreram durante a gravidez.



Pandemia de SARS-CoV-2

Considerando-se que o SARS-CoV-2 apresenta homologia genética e algumas semelhanças clínicas ao SARS-CoV e MERS-CoV, importa prestar particular atenção ao acompanhamento das grávidas com COVID-19, pois embora ainda não documentados, os desfechos adversos na mulher grávida e na gravidez são potencialmente relevantes. Assim, é de extrema importância que as mulheres grávidas adotem **ações preventivas para a COVID-19** com grande intensidade.

Com a experiência acumulada, a atitude passou a ser proporcional à gravidade da situação médica e não dependente do diagnóstico da COVID-19.



<https://www.febrasgo.org.br/en/ex-presidentes/item/948-infeccao-pelo-coronavirus-sars-cov-2-em-obstetricia-enfrentando-o-desconhecido>

Cuidados com a gestante

Atualmente, os cuidados de prevenção da COVID-19 em grávidas **devem ser os mesmos definidos para a população em geral**, isto é, devem reforçar as medidas de higiene e etiqueta respiratória; lavar as mãos com água e sabão várias vezes ao dia, ou desinfetar com solução asséptica de base alcoólica; e evitar sobretudo contatos próximos com pessoas que apresentem sintomas.

Considerando-se o aparecimento recente da COVID-19, importa salientar que estas recomendações são dinâmicas, evoluindo à medida que se obtém mais evidência.



Grávida com a COVID-19

A evolução materna e perinatal de mulheres de 27 a 40 anos e a idade gestacional de 36 a 38 semanas, infectadas pelo SARS-CoV-2, que tiveram suas gestações resolvidas em Wuhan-China, mostra que as manifestações clínicas nestas gestantes não foram graves e o prognóstico materno foi considerado bom. Todas as mulheres não apresentavam outras doenças previamente à gravidez, mas referiam história clara de exposição a pessoas com a infecção.

Além de **febre e pneumonia**, alterações que todas as mulheres apresentaram, foram observadas complicações como pré-eclâmpsia e alteração de função hepática (um caso cada).



Foto: Shutterstock

<http://www.engeplus.com.br/noticia/a-familia-da-gente/2020/gravida-com-covid-19-nao-passa-virus-ao-bebe-sugere-estudo>

Prognóstico neonatal

Estudo realizado na China, relata o prognóstico neonatal de 10 crianças nascidas de nove mulheres (um gemelar).

O início dos sintomas ocorreu antes do parto em quatro casos e em duas os sintomas surgiram no dia do parto. Em três delas o quadro clínico manifestou-se após o parto. Em sete delas o parto foi por cesárea, nenhum aparentemente em decorrência da COVID-19.

O prognóstico materno foi considerado bom, com recuperação de todas elas. Já o prognóstico perinatal não foi tão bom, apesar de não haver nenhuma criança com Índice de Apgar de 5º minuto menor que 8.

A taxa de nascimentos pré-termo foi elevada e houve morte de um dos neonatos, que nasceu pré-termo e complicou com hemorragia digestiva.

O exame de biologia molecular não confirmou a presença do SARS-CoV-2 em nenhum deles. Os autores fazem a ressalva de que nesta casuística não houve transmissão vertical, mas o pequeno número de casos não permite esta conclusão de forma imperativa.

Resultados perinatais

Sobre os resultados perinatais, até o momento, não há registro de morte fetal, morte neonatal ou asfixia neonatal relacionada à COVID-19.

Estudo realizado na China mostra que gestantes infectadas tiveram:

- trabalho de parto pré-termo (além de 36 semanas gestacionais);
- baixo peso ao nascer (< 2500g);
- neonatos com Apgar de 1º minuto > 8 e de 5º minuto > 9.

Até o momento não foi confirmado nenhum caso de **transmissão vertical** deste vírus, contudo, ainda é limitada a quantidade de informação sobre o efeito da COVID-19 em mulheres grávidas.

O exame de biologia molecular não confirmou a presença do SARS-CoV-2 em nenhum recém-nascido de mãe infectada pela COVID-19.

O prognóstico perinatal não foi tão bom, principalmente se a gestante tiver uma patologia prévia, como a pré-eclâmpsia.

Transmissão vertical

Muitas são as dúvidas em torno das doenças que podem ser transmitidas para o bebê durante a gestação e a amamentação, por isso, o quadro abaixo tem o objetivo de esclarecer sobre as possibilidades de transmissão da infecção pelo H1N1, Zika vírus e COVID-19 durante essas fases.

Quadro 1. Comparação entre a possibilidade de transmissão de H1N1, Zika Vírus e Covid 19 durante a gestação e a amamentação.

	Gestação 	Amamentação 
Zika	Existem evidências que ocorre a transmissão vertical. O vírus foi detectado no líquido amniótico das de gestantes, mostrando uma carga viral elevada. Alguns fetos podem apresentar má formação no sistema nervoso central.	A amamentação é permitida. Não há evidências científicas de transmissão da doença pelo leite materno, apesar de identificado RNA viral no leite materno.
H1N1 (Gripe)	A transmissão vertical é considerada rara. No entanto, em alguns casos os fetos de mães diagnosticadas com H1N1 tiveram mais complicações como aborto, sofrimento fetal agudo e nascimento pré-termo, as quais parecem estar relacionadas com processos inflamatórios, febre materna elevada e má oxigenação fetal, devido a alterações na respiração materna.	A amamentação é permitida e as mães devem adotar medidas de higienização das mãos e uso de máscara facial.
COVID-19	Até o momento não há documentação de transmissão vertical durante a gestação.	Não há documentação de transmissão no período neonatal, por meio da amamentação. As mulheres portadoras da COVID-19 que desejam amamentar, devem ser estimuladas a fazê-lo, tomando o cuidado de lavar as mãos antes de tocar no bebê e usar máscara facial durante as mamadas.

COVID-19 e pré-natal

O pré-natal deve ser mantido nos casos de **gravidez de alto risco**. Recomenda-se que o cronograma de consultas e exames seja mantido, conforme orientação do médico.do PNAR (pré-natal de alto risco) . Crianças de baixo peso, diagnóstico de pré-eclâmpsia, diabetes, é preciso manter o pré-natal.

Gestantes de baixo risco, com exames em dia, suplementação de vitaminas e demais cuidados, é melhor evitar sair à rua nesse momento. Manter contato com a unidade de atendimento por telefone.



COVID-19 e parto seguro

A decisão sobre o **tipo de parto** em grávidas com suspeita de infecção ou com COVID-19, como ocorreu em relação com a infecção por SARS-CoV, deverá ter em conta as características clínicas maternas e fetais, como em qualquer outra situação de gravidez, e não o fato de haver infecção, podendo ser ponderada a realização de parto vaginal ou cesariana, exceto se a situação respiratória da grávida implicar uma decisão emergente.

Esta atitude é a mais prevalente, embora inicialmente houvesse orientações no sentido de internar prontamente a grávida como um caso de patologia muito grave.

Com relação à via de parto: a OMS aconselha que o parto cesariano deve apenas ser utilizado somente quando clinicamente justificado.

O modo do parto deve ser individualizado e baseado nas preferências das mulheres juntamente com as indicações obstétricas.

COVID-19 e parto seguro

Mulheres assintomáticas (sem sintomas) e que não tenham contato domiciliar com pessoa com gripe ou infecção respiratória confirmada por SARS-CoV-2: orienta-se a manutenção do clampeamento em tempo oportuno do cordão umbilical (1 a 3 minutos após o nascimento) bem como o contato pele a pele e o aleitamento materno na 1ª hora de vida.

Mulheres sintomáticas (com sintomas) ou que tenham contato domiciliar com pessoa com gripe ou infecção respiratória comprovada por SARS-CoV-2: o contato pele a pele deve ser suspenso. Nesses casos, a amamentação deverá ser adiada para momento em que os cuidados de higiene e as medidas de prevenção da contaminação do RN possam ser adotadas.

COVID-19 e parto seguro

Para as **mães com sintomas de síndrome gripal**, as precauções consistem na manutenção de distância mínima de um metro entre leito materno e o berço do RN, uso de máscara pela mãe sintomática durante o contato para cuidados, e durante toda a amamentação precedida pela higienização das mãos antes e após o contato com a criança.

Conforme a lei Federal nº 11.108 de 7 de abril de 2005: sugere-se a **presença do acompanhante** no caso de pessoa assintomática e que não tenha mantido contato domiciliar ou no trabalho com pessoas com infecção respiratória comprovada.



COVID-19 e maternidade

É de suma importância que a gestante comunique ao profissional de saúde qualquer sintoma suspeito de COVID-19.

A equipe de profissionais de saúde deve ser informada sobre a cliente com **suspeita de COVID-19** para que todos que entrem em contato com a mulher adotem as medidas de prevenção contra o contágio.

O profissional que acompanhar a gestante com suspeita de COVID-19 deve utilizar máscara N-95, gorro, capote, óculos de proteção e luvas, seguindo todas as orientações de proteção individual.

A gestante em trabalho de parto e com suspeita de COVID-19 deve ficar em quarto separado, em isolamento.

Orientar às gestantes que vão ao serviço de atendimento – mesmo que, inicialmente, não fiquem internadas - que as **visitas devem ser limitadas** durante todo o período de internação.

COVID-19 e maternidade

Fundamentada na Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que dispõe sobre as medidas para enfrentamento do Coronavírus, a presença de **acompanhante** poderá ser permitida desde que o acompanhante não seja sintomático, não pertença ao grupo de risco para morbidade da doença e não coabite com pessoas com suspeita ou diagnóstico de COVID-19. Evitar ao máximo a troca de acompanhantes para todas as parturientes internadas, seja em trabalho de parto ou não.

Sobre as orientações quanto aos **métodos não farmacológicos de alívio à dor**, a mulher deve ser incentivada a segui-los e a equipe deve orientar a gestante que ela pode caminhar na enfermaria em que se encontra. Devem ser incentivados outros métodos não farmacológicos de alívio à dor evitando o trânsito da mulher pelos corredores. A parturiente deve ser orientada pela equipe de saúde sobre todos os cuidados de higienização que devem ter durante toda a internação e para manter uma distância de pelo menos dois (2) metros de outras gestantes internadas.

COVID-19 e puerpério

Os mesmos critérios de higienização e cuidados realizados no pré-parto devem ser respeitados no **alojamento conjunto**, tanto pelas puérperas quanto pelo acompanhante. Assim, o acompanhante também deve ser orientado sobre a higienização das mãos e uso do álcool gel frequentemente.

A puérpera e o acompanhante devem usar lenços de papel ou papel toalha para tosses, espirros ou secreção nasal ou na falta dos mesmos seguir a “etiqueta respiratória” cobrindo o rosto com braço quando tossir ou espirrar.

A gestante e puérpera devem fazer a desinfecção de seus objetos de uso pessoal com algodão ou papel toalha com álcool gel, principalmente do celular que é usado a todo momento.

A puérpera não deve compartilhar objetos de uso pessoal com outras mães na mesma enfermaria. Não se devem compartilhar objetos de uso pessoal do RN com outras puérperas e bebês.

COVID-19 e puerpério

A puérpera deve usar álcool gel para desinfecção dos objetos usados para o cuidado do RN.

Toda vez que a mãe for prestar cuidados ou pegar o bebê no colo deve lavar as mãos com água e sabão e evitar tocar o rosto do RN.

Deve-se evitar ao máximo que outras pessoas e mães na enfermaria peguem o RN no colo.

O acompanhante não deve circular pelo hospital e evitar ao máximo a troca dos mesmos.

A puérpera com qualquer sintoma respiratório deve usar máscara cirúrgica durante toda a internação no alojamento conjunto.

Restrinjam as visitas. **Visitas sociais são contra indicadas.** Evitar visitas à mãe e ao RN, principalmente por pessoas com mais de 60 anos. As pessoas com risco de morbidade para COVID-19 não devem frequentar o hospital para visitas.

COVID-19 e recém-nascidos

No momento, há poucas informações sobre as apresentações clínicas da COVID-19 em RN e crianças é leve ou moderada, mesmo o RN tendo uma imaturidade do sistema imunológico e que ainda não há evidência consolidada da transmissão vertical SARS-CoV-2, não se encontrando amostras em líquido amniótico, cordão umbilical, *swab* da garganta de RN e no leite materno.

De acordo com o Ministério da Saúde, até o momento, não está indicada a triagem laboratorial para investigação de SARS-CoV-2 em RN assintomático cuja mãe tenha diagnóstico suspeito ou confirmado de COVID-19. Em casos individualizados, se houver disponibilidade, a testagem poderá ser realizada.

(BRASIL (d); BRASIL (e); SPSP, 2020)



COVID-19 e amamentação

O conhecimento científico atualmente disponível, pontual e circunscrito, não permite estabelecer indicações ou recomendações específicas quanto ao aleitamento materno, obrigando a decidir por analogia com circunstâncias anteriores e numa interpretação dos custos e dos benefícios previsíveis.

As informações publicadas, mostraram que **todas as amostras de leite materno testadas foram negativas para o vírus SARS-CoV2**, numa série de nove mulheres diagnosticadas com COVID-19 no Hospital Universitário de Wuhan. O mesmo resultado foi observado em outros dois estudos de caso: uma mulher com uma gestação de 35 semanas, com parto por cesariana, realizado em sala com pressão negativa e cujo recém-nascido foi negativo; e um outro em que o recém-nascido infectou, mas o leite materno era negativo para SARS-CoV2.

No entanto, não há evidência científica suficiente para podermos afirmar inequivocamente que não existe possibilidade de as mães com COVID-19 poderem transmitir o vírus por meio do leite materno.

COVID-19 e amamentação

Sabe-se que, o aleitamento materno, pelos inúmeros benefícios que proporciona tanto para a mãe como para o recém-nascido, é reconhecido como a melhor forma de alimentação da criança (salvo raras exceções), protegendo-a contra várias doenças, inclusive infecções gastrointestinais e respiratórias.

Assim, considerando os benefícios da amamentação e o fato de a transmissão de outros vírus respiratórios ser insignificante pelo leite materno, **não há indicação para suspender a amamentação nesta fase da pandemia.**

Recomenda-se que sejam sempre tomadas as devidas precauções durante o período de amamentação para evitar uma possível exposição e transmissão do vírus que pode ocorrer, principalmente, por meio de gotículas ou secreções respiratórias.

COVID-19 e amamentação

Nos casos em que as **mães estão infectadas com COVID-19** ou sob investigação, a amamentação pode ser mantida desde que as condições clínicas o permitam, de acordo com as recomendações da OMS/UNICEF e do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos. O CDC indica que a decisão de iniciar ou continuar a amamentação deve ser determinada pela mãe com COVID-19, em conjunto com os familiares e profissionais de saúde.

Embora não exista evidência científica sobre a possibilidade de as mães com COVID-19 poderem transmitir o vírus pelo leite materno, sabe-se que este pode ser transmitido uma vez que a criança estará numa distância muito próxima da mãe durante a amamentação. Assim, uma mãe sob investigação ou com COVID-19 deve tomar todas as **precauções para evitar a transmissão do vírus à criança.**

O Ministério da Saúde recomenda que **mulher com COVID-19 não seja doadora de leite**, pois conforme normas da Anvisa as doadoras de leite materno devem estar saudáveis.

COVID-19 e amamentação

IMPORTANTE !

A Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta a **manutenção da amamentação** por falta de elementos que comprovem que o leite materno possa disseminar o novo Coronavírus.

A amamentação deve ser mantida em caso de infecção pela COVID-19, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo.

A mãe infectada deve seguir as orientações para observar as medidas apresentadas a seguir, com o propósito de reduzir o risco de transmissão do vírus por meio de gotículas respiratórias durante todo o contato com a criança, incluindo a amamentação.

COVID-19 e amamentação

RECOMENDAÇÕES

1. Lavar as mãos com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos, antes de tocar o bebê, ou antes de retirar o leite (extração manual ou com bomba extratora);



2. Usar máscara facial (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação. A máscara deve ser trocada em caso de tosse ou espirro ou a cada nova mamada;

3. Evitar tocar na boca, nariz e olhos da criança
4. Limpar e desinfetar os objetos e superfícies usados.



COVID-19 e amamentação

USO DA BOMBA EXTRATORA

Se a mãe optar pela extração do leite com uma bomba manual ou elétrica, devem ser observadas as orientações:

- Lavar as mãos com água e sabão antes de tocar qualquer parte da bomba ou do biberão;
- Seguir rigorosamente as recomendações para uma adequada limpeza e desinfecção da bomba após cada utilização.

Sempre que a mãe estiver doente, esta deve ser incentivada a expressar o leite, evitando oferecer diretamente a mama. 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. É necessário que a pessoa que vá oferecer ao bebê aprenda a fazer isso com a ajuda de um profissional de saúde.

Recomendações finais

Conclui-se que grávidas e os recém-nascidos devem ser consideradas populações particularmente **vulneráveis** no que respeita às estratégias de prevenção e gestão da COVID-19, pelo que é essencial **informação, aconselhamento e acompanhamento adequado**.

Em tempos de pandemia, a melhor opção é ficar em casa e seguir sempre as recomendações atualizadas do Ministério da Saúde.

Em caso de dúvida, procure informações com o profissional de saúde de sua confiança. Para isso use o telefone ou rede social.

Evite comparecer às Unidades de Saúde.

COVID-19

Recomendações finais

5 CUIDADOS CONTRA O CORONAVÍRUS

1. Cubra a boca ao tossir ou espirrar.



2. Evite tocar nos olhos, nariz e boca.



3. Não compartilhe objetos de uso pessoal.



5. Limpe regularmente e mantenha o ambiente ventilado.



4. Lave as mãos por, pelo menos, 20 segundos com água e sabão.



Lembrando que o melhor a ser feito neste momento é seguir à risca todas as recomendações das autoridades e manter o distanciamento social, especialmente daqueles que fazem parte do grupo de risco. No mais, vamos todos nos cuidar para vencer o coronavírus!

Recomendações finais



Fique em casa



**Quarentena
Coronavírus**



<https://www.conasems.org.br/ministerio-da-saude-lanca-telesus-para-auxiliar-populacao-sem-sair-de-casa/>

O Ministério da Saúde lança TeleSUS para auxiliar população sem sair de casa

O TeleSUS consiste em dois tipos de serviço à distância para auxiliar a população a checar sintomas sem sair de casa. Confira as opções:

- 1) Aplicativo Coronavírus SUS:** depois de baixar o aplicativo no aparelho celular, a pessoa recebe orientações de como se prevenir do Coronavírus (COVID-19) e preenche um questionário informando condição de saúde e quadros já pré-existentes, como hipertensão e diabetes. Caso apresente sintomas, o aplicativo indicará o melhor a ser feito (continuar em observação em casa ou procurar um serviço de saúde).
- 2) Chat on-line:** é preciso acessar o site **saude.gov.br/coronavirus** para iniciar um bate-papo online. No espaço, a pessoa deve informar os sintomas que está sentindo ou relatar os sintomas de alguém que more com ela.

Caso o paciente tenha sido orientado a ficar em isolamento domiciliar, o TeleSUS vai monitorar o estado de saúde durante o período de isolamento. Para que as pessoas tenham a certeza de que é o Ministério da saúde que está ligando, e não um trote ou golpe, aparecerá no identificador de chamadas o número **136**, do **Disque Saúde**.

Fontes de informação

A pandemia de Coronavírus já é considerada pela ONU o maior desafio da humanidade desde a Segunda Guerra Mundial, tanto pela ameaça às vidas quanto pelas consequências à economia (EL PAÍS, 2020).

Nesse momento, é importante procurar por informações em fontes seguras, evitando o pânico causado pelas chamadas “fake news” (notícias falsas, disseminadas nas mídias eletrônicas).

Para buscar informações adicionais sobre a COVID-19, procure os sítios oficiais dos órgãos responsáveis pela saúde do país e do mundo., como o Ministério da Saúde, OPAS e OMS.

Saúde Sem Fake News



Recebeu alguma informação e quer confirmar se ela é verdadeira?
Entre em contato pelo número (61) 99289-4640.

Saiba como proteger você e sua família.

Acesse

saude.gov.br/coronavirus

DISQUE
SAÚDE
136



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



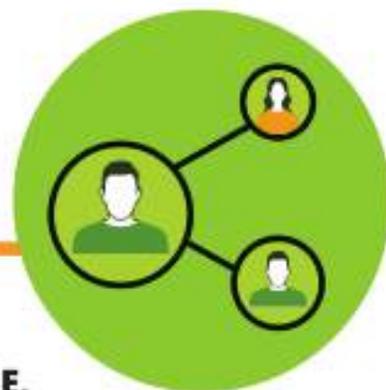
Fontes de informação

Tem recebido muitas notícias sobre a doença?

Para evitar que mentiras sobre o coronavírus (COVID-19) se espalhem, confirme se as mensagens são verdadeiras antes de repassá-las.

Procure o canal **Saúde Sem Fake News**, no endereço saude.gov.br/fakenews. Lá, você encontrará respostas oficiais e atualizadas. Caso não encontre sua dúvida no *site*, envie uma mensagem para o WhatsApp: (61) 99289-4640.

A informação é a melhor forma de prevenção.



COMPARTILHE ESTE MATERIAL E DIVULGUE AS DICAS ABAIXO PARA A SUA COMUNIDADE.

- Só faça compras essenciais e fora do horário de pico.
- Atualize suas prescrições médicas.
- Evite compras desnecessárias e exageradas.
- Respeite o próximo.

Fontes de informação

Fique atento!



O Ministério da Saúde realiza diariamente coletiva de imprensa e atualização dos dados da doença no Brasil e no mundo.

Quer saber mais? Acesse saude.gov.br/coronavirus ou ligue 136.



**Baixe o aplicativo
Coronavírus-SUS
e fique preparado.**

Referências

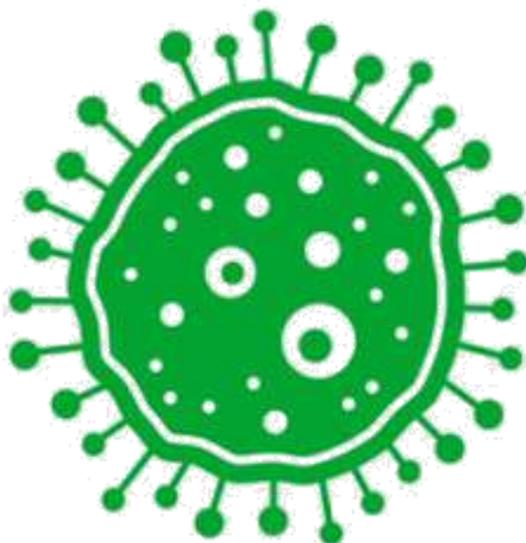
- BRASIL. Ministério da Saúde. COVID-19. Painel Coronavírus. Disponível em <https://covid.saude.gov.br/>.
- BRASIL(a). Ministério da Saúde.. Tem dúvidas sobre o Coronavírus? (Cartilha). Brasília: 2020.
- BRASIL(b). Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epidemiológico nº 01 Secretaria de Vigilância em Saúde SVS/MS-COE - Jan. 2020. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/janeiro/28/Boletim-epidemiologicoSVS-28jan20.pdf>.
- BRASIL(c). Ministério da Saúde/ SAPS – Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID – 19) na Atenção Primária à Saúde. Brasília - DF Março de 2020 Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/37>.
- BRASIL (d). Ministério da Saúde . Secretaria de Atenção Primária à Saúde. SEI_MS-0014134779- Nota técnica Atenção ao RN durante COVID-19. 2020. Disponível em: <https://central3.to.gov.br/arquivo/499609/>
- BRASIL (e). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde . NOTA TÉCNICA Nº 6/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. ATENÇÃO ÀS GESTANTES NO CONTEXTO DA INFECÇÃO SARS-COV-2. 2020. Disponível em <https://central3.to.gov.br/arquivo/499607/>
- BRASIL (f). Ministério da Saúde. Zika Vírus: o que é, causas, sintomas, tratamento, diagnóstico e prevenção. Brasília:2013/2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/zika-virus>.
- BRASIL (g). Ministério da Saúde. Coronavírus: saiba o que é, como tratar, se prevenir e últimas notícias. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/o-ministro/746-saude-de-a-a-z/46490-novo-coronavirus-o-que-e-causas-sintomas-tratamento-e-prevencao-3>.
- BRASIL (h). Ministério da Saúde. Gripe (influenza): causas, sintomas, tratamento, diagnóstico e prevenção. Brasília 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/gripe>.
- BRASIL (i). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. NOTA TÉCNICA Nº 5/2020-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 PELO CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2). Disponível em <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnicaaleitamento30mar2020COVID-19.pdf>
- EL PAÍS. Últimas notícias sobre o Coronavírus no Brasil e no mundo. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2020-04-01/ao-vivo-ultimas-noticias-sobre-o-coronavirus-no-brasil-e-no-mundo.html> FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Nótula complementar sobre COVID-19 e Aleitamento Materno. São Paulo, 18 março de 2020. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/en/ex-presidentes/item/949-notula-complementar-sobre-covid-19-e-aleitamento-materno>.
- FILHO, E. A. F, et al. Infecção pelo vírus H1N1 e gestação. Campo Grande, fevereiro de 2011, vol 39, n. 2, p.170-175. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2011/v39n3/a2501.pdf>.

Referências

- MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. Centro de Operações de Emergência em Saúde – COES MINAS COVID-19. Nota Técnica COES MINAS COVID-19 Nº 12/2020 - 25/03/2020. Orientações ao atendimento de Gestantes e Puérperas no Cenário de Enfrentamento da Doença do Coronavírus (COVID-19).
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Guia Prático de Atualização. Departamento Científico de Aleitamento Materno. Nº 2, Agosto de 2017. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/PDF/Aleitamento-Infec%C3%A7%C3%B5es-SBP.pdf>. Acesso em: 01/04/2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo Coronavírus). 2020 Disponível em https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875.
- RODRIGUES, Carina; BARROS, Henrique. Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença—Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19). Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Carina_Rodrigues13/publication/340006477_COVID19_Gravidex_e_aleitamento_materno/links/5e72989e4585152cdbcfd566f/COVID-19-Gravidex-e-aleitamento_materno.pdf.
- SPSP – Sociedade de Pediatria de São Paulo. Recomendações para cuidados e assistência ao recém-nascido com suspeita ou diagnóstico de COVID-19 2020. Disponível em: <https://www.uniad.org.br/destaques/recomendacoes-para-cuidados-e-assistencia-ao-recem-nascido-com-suspeita-ou-diagnostico-de-covid-19/>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (WHO) Novel Coronavirus (2019-nCoV) technical guidance. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Fique em casa!





CORONAVÍRUS

TROQUE A PREOCUPAÇÃO PELA PREVENÇÃO.

Produção:



UNIDADE DE ATENÇÃO À SAÚDE DA COLETIVIDADE
COMO ESTRATÉGIA DE RIDE

**PROGRAMA
RODA VIVA**

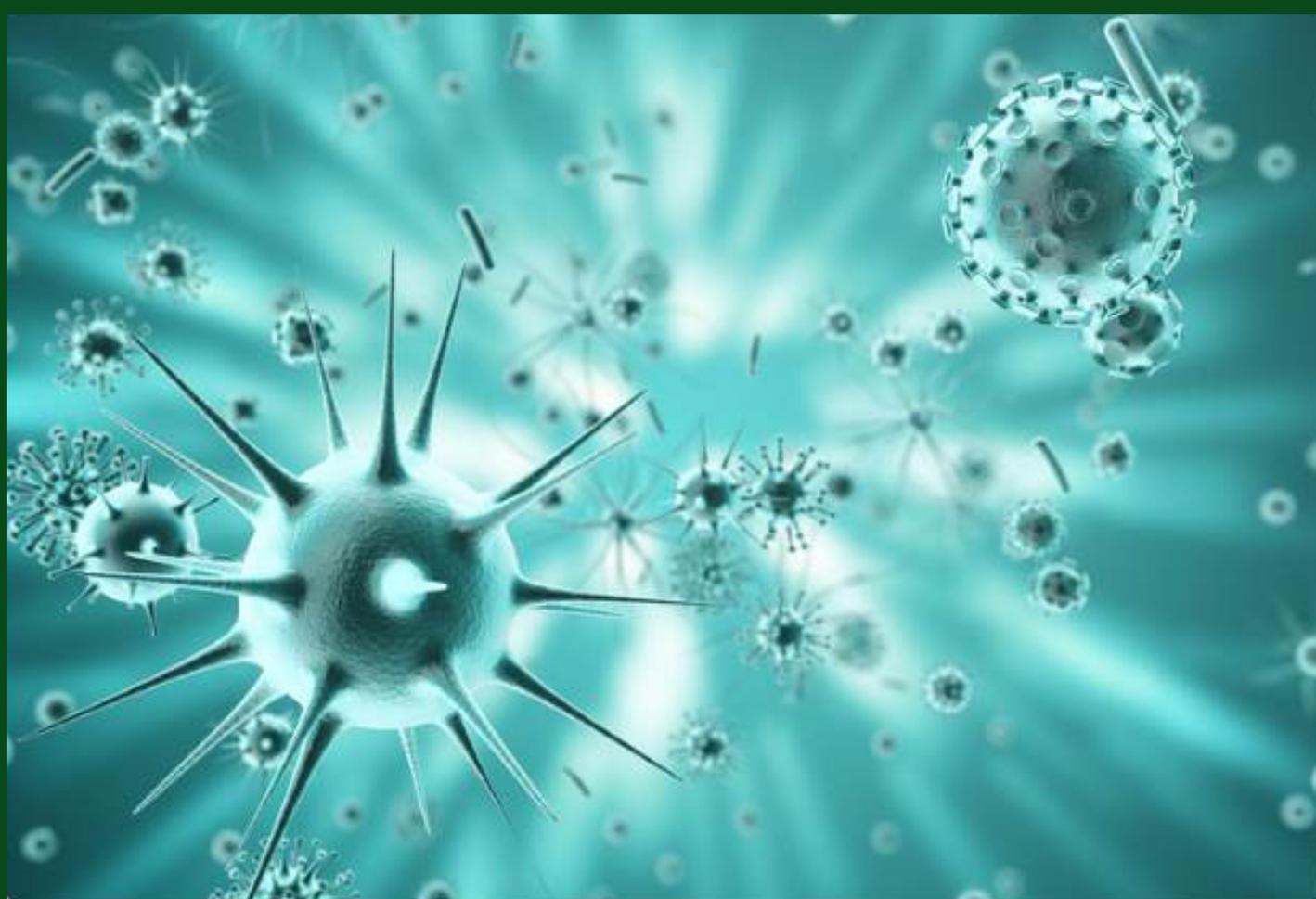


SAÚDE E DIREITOS DA MULHER EM FOLTA

Apoio:



Pró-Reitoria de Extensão
e Assuntos Comunitários



<https://gezond.be/symptomen-van-mers-coronavirus-welke-verschijnselen-treden-op/>



CORONAVIRUS



LEIA E DESFIE SE MELHOR ANIMADA



<https://funchalnoticias.net/2020/03/21/estepilha-fique-em-casa-de-olho-nos-chicos-esportos/>

FICA EM CASA

**É A VIDA DAS NOSSAS FAMÍLIAS
QUE ESTÁ EM CAUSA**