



VIVENDO EM TEMPOS DE COVID-19: O QUE POSSO FAZER QUANDO SOU GESTANTE?



Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)

C972 Cunha, Ana Cristina Barros da.

Vivendo em tempos de COVID-19: o que posso fazer quando sou gestante? / Ana Cristina Barros da Cunha, Karolina Alves de Albuquerque. Rio de Janeiro: K.A. Albuquerque, 2020.
34 p.: il.

Esta Cartilha foi elaborada pela equipe do Laboratório de Estudos, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde da Maternidade Escola da UFRJ (LEPIDS/UFRJ) em parceria com o Programa de Residência Multiprofissional em Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo e Força Tarefa PsiCOVIDa

ISBN: 978-65-00-04139-2 (versão on-line).

1. COVID-19 (Doença) na gravidez – Prevenção. I. Albuquerque, Karolina Alves de. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Laboratório de Estudos, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde. III. Universidade Federal do Espírito Santo. Programa de Residência Multiprofissional.

CDD: 362.1962414

Elaborada por: Adriana Almeida Campos CRB-7/4081

SUMÁRIO

Introdução.....	3
Como e porque essa Cartilha surgiu.....	5
O que posso encontrar nesta Cartilha?.....	6
Como usar essa Cartilha (Guia Prático).....	7
1 Gestação: o que é estar grávida durante a pandemia?.....	8
1.1 E se eu tiver a COVID-19?.....	9
1.2 Posso transmitir o vírus para meu bebê?.....	12
1.3 O atendimento hospitalar mudou. E agora?.....	14
1.4 Durante a pandemia poderei realizar os eventos da gravidez, como meu chá de bebê, por ex.?.....	17
1.5 É chegado o momento do parto! O que mudou por causa da pandemia?.....	20
1.6 Meu estado emocional durante a pandemia tem consequências para minha gestação?.....	25
Considerações Finais.....	30
Referências.....	31

INTRODUÇÃO

No início de março, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou a pandemia da doença COVID-19, provocada pelo vírus SARSCoV-2 (chamado popularmente de coronavírus). Isso gerou grande mobilização de ações para o controle do vírus e da propagação da doença no mundo. Logo em seguida, o Ministério da Saúde do Brasil decretou estado de alerta nacional e novas diretrizes de condutas foram definidas para diferentes setores do país, incluindo a saúde. Com isso, o cotidiano de todos os brasileiros mudou, independente de nível social, econômico ou de sua condição de saúde.

As principais medidas foram o distanciamento e isolamento social, que provocaram muitas mudanças nas nossas rotinas, de casa e do trabalho. Devido a pandemia, tivemos que nos adaptar e criar novas formas de cumprir antigas rotinas; além de termos que refazer planos de futuro. Surgiu o home office (trabalhar em casa), aulas online e outras novidades, sempre acompanhadas da exigência de lidar com tecnologias da informática para cumprir diferentes tarefas e diminuir o distanciamento dos nossos familiares, amigos (as) e até dos profissionais que nos atendem.

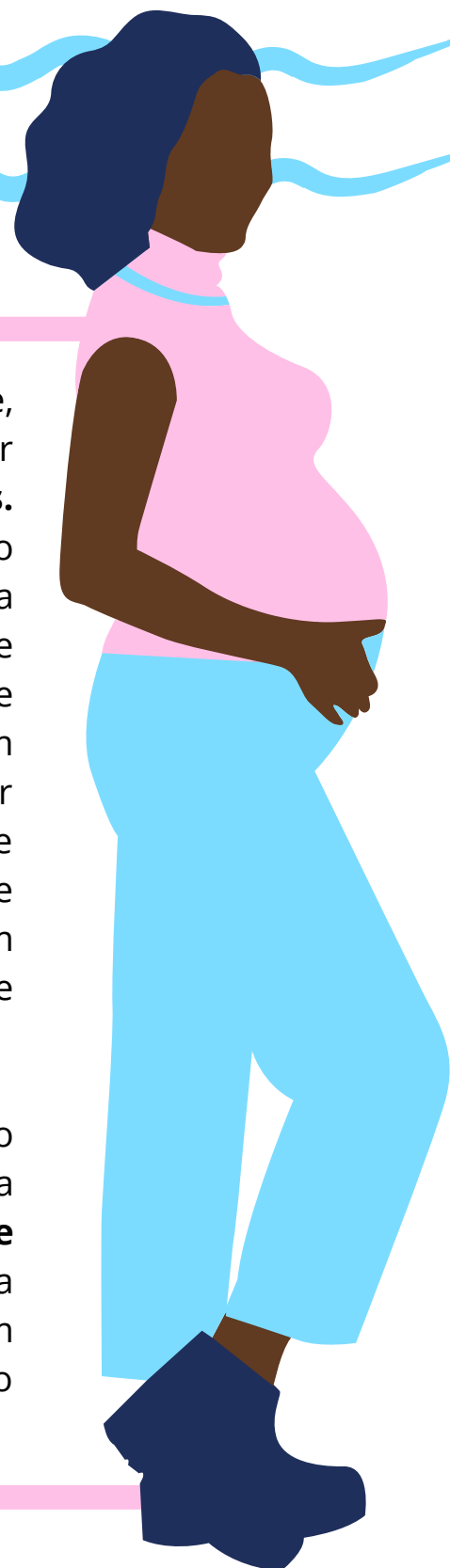
Mas toda esta exigência acabou gerando um custo para nossas vidas, podendo surgir problemas como o **ESTRESSE EMOCIONAL**. Quando nos sentimos muito sobrecarregados e achamos que não conseguiremos lidar com todas as exigências que vida nos traz, podemos ficar **ESTRESSADOS!** Neste momento, as incertezas sobre a COVID-19 e suas consequências podem gerar maior estresse e tudo isso pode ter consequências para nossa saúde física e mental! Vale lembrar que, quando se atinge níveis muito altos desta condição, podemos até desenvolver sintomas físicos (cansaço, dificuldade de dormir, dor de cabeça ou no estômago) e psicológicos (desânimo, irritabilidade, tristeza). Nesse momento, é hora de pedir ajuda ou fazer algo para mudar a situação!

INTRODUÇÃO

Alguns grupos podem ser mais sensíveis ao estresse, especialmente pela sua condição de maior vulnerabilidade física e psíquica, como as **gestantes**.

Na gestação, a mulher passa por um intenso processo de transformações físicas e psíquicas, próprias da gravidez, mas que podem aumentar a probabilidade de estresse, e até ansiedade. Por isso, é importante você tentar perceber se, ao longo da sua gravidez, tem se sentido mais angustiada e estressada. Vale, por exemplo, perguntar a quem você convive com você se estão notando muitas mudanças no seu modo de agir. Se esses sentimentos e mudanças se agravarem e o estresse aumentar pode ser sinais e sintomas de ansiedade e/ou depressão.

Por isso, gestantes, vocês merecem atenção redobrada durante a pandemia! Pensando nisso, esta cartilha **Vivendo em tempos de COVID-19: o que posso fazer quando sou gestante?** foi proposta para ajudar gestantes e suas redes de apoio a enfrentarem de forma mais resiliente o estresse que este período de pandemia da COVID-19 pode provocar.

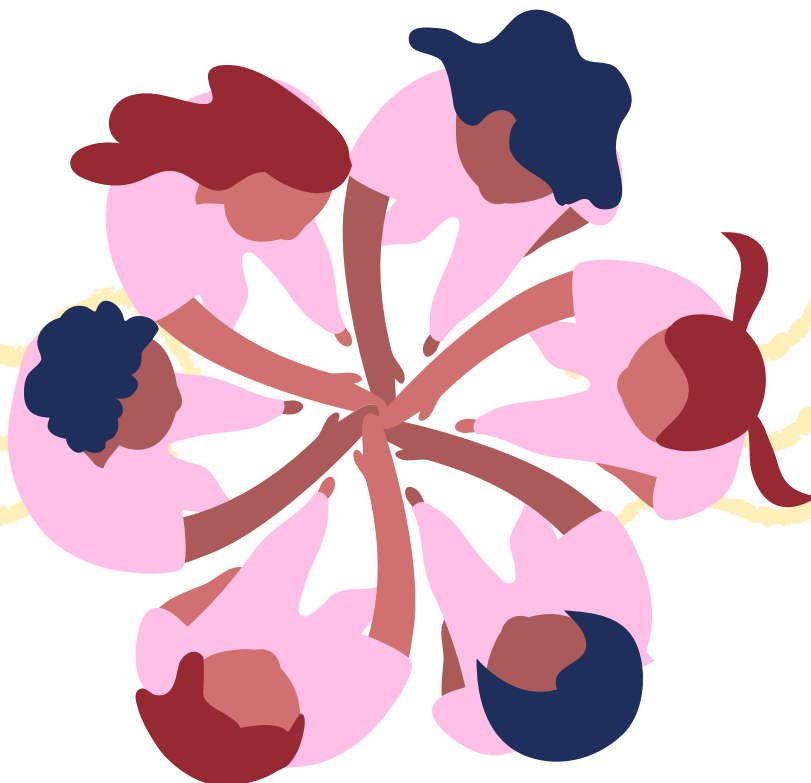


SOBRE ESSE MATERIAL...

COMO E POR QUE ESSA CARTILHA SURTIU?

Com objetivo de ajudar a sociedade a lidar com a pandemia da COVID-19, pesquisadores do LEPIDS, Laboratório de Estudos, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde da Maternidade Escola da UFRJ, e convidados do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo formaram um grupo, que se juntou a Força Tarefa PsiCOVIDa, para propor esta Cartilha.

Para enfrentar este momento, precisamos de todo recurso possível e esta Cartilha pode lhe ajudar com isso! Baseada em documentos e pesquisas, nacionais e internacionais, e outras fontes de dados, você encontrará nesta Cartilha informações sobre as recomendações do Ministério da Saúde sobre o pré-natal, parto e puerpério, além de recursos e dicas práticas para lhe auxiliar a lidar melhor com o estresse proveniente desta pandemia.



SOBRE ESSE MATERIAL...

O QUE POSSO ENCONTRAR NESTA CARTILHA?

Com a pandemia de COVID-19, surge um novo cenário de gravidez e nascimento e junto com isso você pode ter dúvidas e questionamentos sobre o futuro. É possível que você esteja se perguntando: **Se eu estiver com COVID-19 posso transmitir a doença para o meu bebê? Será que terei que mudar meus planos de parto? Como meu estado emocional afeta meu bebê?** Essas são algumas das muitas perguntas que a mulher grávida pode estar se fazendo neste momento. Sem respostas, isso pode ser mais um estressor dentre tantos que você já precisa lidar por estar grávida. Saber lidar com esses estressores pode ser mais fácil se você souber quais recursos podem lhe ajudar a enfrentar a pandemia e vivenciar sua gestação em tempos de COVID-19 de forma mais positiva e plena para você, seu bebê e sua família!

Baseado nisso, propomos nesta Cartilha recursos e dicas práticas que podem auxiliar a você lidar com o estresse. Tudo foi pensado e planejado a partir de teorias e abordagens da Psicologia que ajudam a entender, por exemplo, que o estresse pode ser menor quando temos as devidas informações sobre a COVID-19 e conseguimos entender melhor a doença, para, assim, confiar que a situação é passageira e que podemos optar por usar este tempo para planejar melhor a chegada do bebê, usando e abusando da criatividade e da Internet, por exemplo.



GUIA PRÁTICO

COMO USAR ESSA CARTILHA?



Primeiro, é importante você entender que esta Cartilha se destina a dois públicos: as gestantes e as pessoas da sua rede de apoio, como, por exemplo, parceiro (a), familiares, amigos (as) e profissionais de saúde. Todas as informações desta Cartilha estão baseadas em uma linguagem voltada para este público. Nela, as informações estão organizadas em seções, onde você poderá encontrar aspectos sobre a doença e os estressores específicos da pandemia da COVID-19 para gestantes e recursos e dicas práticas para gestantes enfrentarem esses estressores. São informações que também podem ajudar profissionais a melhor entenderem sobre como a pandemia afeta as gestantes, quer sejam médicos (as) obstetras, enfermeiros (as), assistentes sociais, e mesmo psicólogos (as)!

Logo, se você é gestante ou uma pessoa da rede de apoio, pode buscar ajuda nesta Cartilha, na qual as informações estão organizadas da seguinte forma: 1) uma breve apresentação sobre o período da gestação; 2) os principais estressores da pandemia para gestantes, bem como ele é percebido e sentido por elas; e 3) estratégias (recursos e dicas práticas) que podem ajudar gestantes a enfrentarem este momento da COVID-19.

1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

Durante a gestação, a mulher passa por um intenso processo de alterações corporais e transformações psíquicas, que resultam em uma maior sensibilidade. Tudo muda: seu corpo, agora grávido, toma outros contornos e seu estado emocional se equilibra entre uma verdadeira montanha-russa de sentimentos ambivalentes, contraditórios, que por vezes parece infinita! Um misto de alegrias, medos e inseguranças fazem parte deste momento! O período da gestação pode ser um tempo longo, mas também breve para tantas mudanças que lhe tornarão mãe! Afinal, são menos de 9 meses, especialmente para as mães de 1ª viagem!

Gestar durante a pandemia da COVID-19 é um **DUPLO DESAFIO**, porque traz novas preocupações e uma necessidade urgente de se adaptar a um cenário ainda desconhecido. Então, o primeiro passo pode ser conhecer os desafios que poderá enfrentar! Nos próximos pontos você poderá encontrar alguns dos seus questionamentos e dúvidas sobre ser gestante em tempos de pandemia, seguido de informações para lhe esclarecer e orientar sobre como lidar melhor com esse momento.



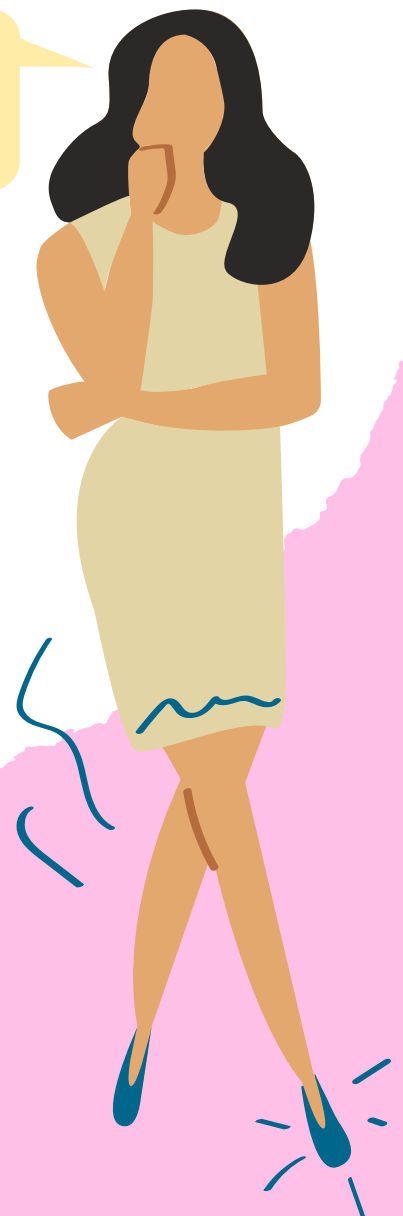
1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

1.1 E SE EU TIVER COVID-19?

Aqui os principais estressores se voltam para as preocupações com sua gravidez e com sua saúde e a do seu bebê. O coronavírus e a doença COVID-19 podem ser percebidos por você como ameaças à sua vida e a do seu bebê. Com isso, é possível que você sinta medo (do risco do contágio) e ansiedade (por não saber o que fazer se contrair o vírus), o que se soma à sua condição de fazer parte de um dos grupos de risco. E então ficam as dúvidas:

MULHERES GRÁVIDAS TÊM MAIOR RISCO DE TER COVID-19?

A verdade é que, até o momento, ainda estão sendo realizadas pesquisas e estudos sobre como a COVID-19 afeta a mulher na gestação, parto e puerpério. Contudo, o Ministério da Saúde do Brasil incluiu as gestantes no grupo de risco porque as infecções, de modo geral, costumam ser piores durante a gravidez. Quando a mulher engravida seu sistema imunológico, que é o responsável pelo combate de doenças como a COVID-19, fica mais frágil.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?



O QUE DEVO FAZER SE EU ACHAR QUE ESTOU COM A COVID-19?

Caso tenha sintomas gripais, como febre, tosse, dor na garganta ou dificuldade respiratória

- Fique em casa e cumpra as orientações de proteção, higiene e distanciamento social;
- Ligue para o serviço de saúde da sua região para receber orientações e INFORME QUE VOCÊ É GESTANTE. Por ser do grupo de risco, você terá prioridade no atendimento;
- MAS ATENÇÃO: Embora seja sintoma da COVID-19, a falta de ar é recorrente em gestantes, principalmente no 3º trimestre. Então, primeira de tudo: Não se desespere! Sentir falta de ar não quer dizer que você está com a COVID-19. Contudo, caso além de dificuldades respiratórias você apresente ainda outros sintomas (como febre, tosse ou perda de olfato e paladar), é prudente buscar orientação, se expondo ao mínimo possível. Para isso o primeiro passo é consultar o Disque Saúde do SUS (136).

Caso confirme que está com COVID-19 e os sintomas persistirem

- Ligue para seu serviço de pré-natal ou seu médico (a) obstetra e informe sobre sua saúde;
- Solicite instruções sobre como proceder com as consultas pré-natal, exames e seus planos de parto durante o período de curso da sua doença.

1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

QUAIS CUIDADOS DEVO TER COMO GESTANTE PARA NÃO PEGAR A COVID-19?

Como a população geral, você como gestante também deve:

- manter suas **práticas de higiene e o distanciamento social**, evitando aglomerações e principalmente contato com pessoas que apresentem febre, tosse ou quaisquer outros sintomas gripais;
- se precisar sair, inclusive para suas consultas e exames pré-natais, não deixe de **usar máscara**;
- **praticar a etiqueta respiratória**: cobrir a boca com o braço dobrado ao tossir, ou usar um lenço, que deve ser descartado logo em seguida;
- antes de ir para o hospital **SEMPRE** entre em contato com o seu médico (a) por telefone! Evite ao máximo ir a estes locais e o faça **SOMENTE** se for extremamente necessário.

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **Lembre-se**: embora fazer parte do grupo de risco possa lhe preocupar, desde que começou seu pré-natal como gestante você já está mais atenta e cuidadosa com sua saúde. **Isso já é uma medida de proteção para doenças**;
2. Então, mantendo seu **autocuidado** em dia você pode **CONFIAR** de que já está fazendo o seu melhor e **PROTEGENDO VOCÊ** e seu **BEBÊ**!

FICA A DICA:

1. **Suas preocupações e dúvidas sobre a COVID-19 não precisam ficar somente com você!** Você pode compartilhá-las com seus profissionais de saúde, que poderão lhe esclarecer!
2. Importante saber que **se manter ativa fisicamente é fundamental** para garantir boas condições físicas e lhe ajudar no seu bem-estar durante a gravidez: atividades em casa, como a prática da yoga, podem ser boas opções!



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

1.2 POSSO TRANSMITIR O VÍRUS PARA O MEU BEBÊ?

Aqui suas preocupações se voltam mais para o seu bebê. Pode ser que você ache que ele já não está mais tão protegido aí dentro de você e que corre risco de contrair a COVID-19. A transmissão do vírus passa, então, a ser percebida como um dano que pode atingir seu bebê, caso não seja possível protegê-lo! Com isso, sentimentos de medo (do risco da transmissão do vírus), se associam a ansiedade (por querer antecipar como proteger seu bebê da COVID-19). Sobre isso, sabemos que pesquisadores de diferentes áreas estão estudando o novo coronavírus e já chegaram a conclusões, por exemplo, de que ele **NÃO é transmitido** durante a gestação. Mas, novamente você pode se perguntar:

SERÁ QUE POSSO TRANSMITIR O VÍRUS PARA MEU BEBÊ DURANTE A GRAVIDEZ OU PARTO SE EU ESTIVER COM A COVID-19?

Por enquanto a resposta é **NÃO**. Até o momento, segundo o Ministério da Saúde e pesquisas do Royal College de Londres **não há confirmação científica de que ocorra a transmissão vertical, ou seja, da mãe grávida com COVID-19 contaminar seu bebê** intra útero e nem pelo tipo de parto.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. Na gravidez qualquer mulher fica mais insegura! Afinal, neste momento, é esperado que você tenha dúvidas e incertezas;
2. Por isso, é natural você sentir **medos relacionados à transmissão da COVID-19**, mas tente confiar mais nas orientações médicas!
3. **Lembre-se que:** a transmissão ocorre por meio de gotículas de saliva (espirro, tosse, catarro) e por objetos e superfícies contaminadas.

FICA A DICA:

1. **Tente confiar** que, ao você praticar as recomendações de higiene e etiqueta respiratória, estará se protegendo e ao seu bebê!
2. **Mas se ainda tiver dúvidas:** tente conversar com o profissional de saúde do pré-natal sobre os cuidados mais apropriados para você! Ele(a) conhece seu histórico e poderá oferecer as orientações mais adequadas à sua condição.

QUE TAL UMA PRÁTICA?

Se você estiver preocupada em prejudicar seu bebê durante a gestação, o parto ou a amamentação, vale tentar esta prática:

- Tente parar por alguns segundos do seu dia para fazer uma respiração calma e profunda. Durante isso, perceba seus pensamentos de dúvida e seus sentimentos de insegurança, aceitando-os sem julgamentos!

Com isso, você ficará mais calma e será mais fácil confiar que, mesmo com as dúvidas sobre a pandemia, seu bebê está protegido aí dentro da sua barriga! Imagine ele nascendo saudável, crescendo alegre e que vocês juntos ficarão bem! **Porque TUDO ISSO VAI PASSAR!**



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

1.3 O ATENDIMENTO HOSPITALAR MUDOU. É AGORA?

Para lidar com a realidade imposta pela pandemia, hospitais, maternidades e unidades de saúde desenvolveram novos procedimentos de atendimento. Com isso, você pode estar preocupada com as novas rotinas e, assim, se sentir mais insegura sobre o que havia sido planejado antes por você e seu médico. As mudanças e incertezas deste novo cenário podem ser percebidos como desafios a superar ou ameaças aos seus planos de futuro e seu planejamento da gravidez. Embora saibamos que, apesar das mudanças no atendimento hospitalar, nenhuma gestante ficará desamparada, você pode ainda ter algumas dúvidas como:

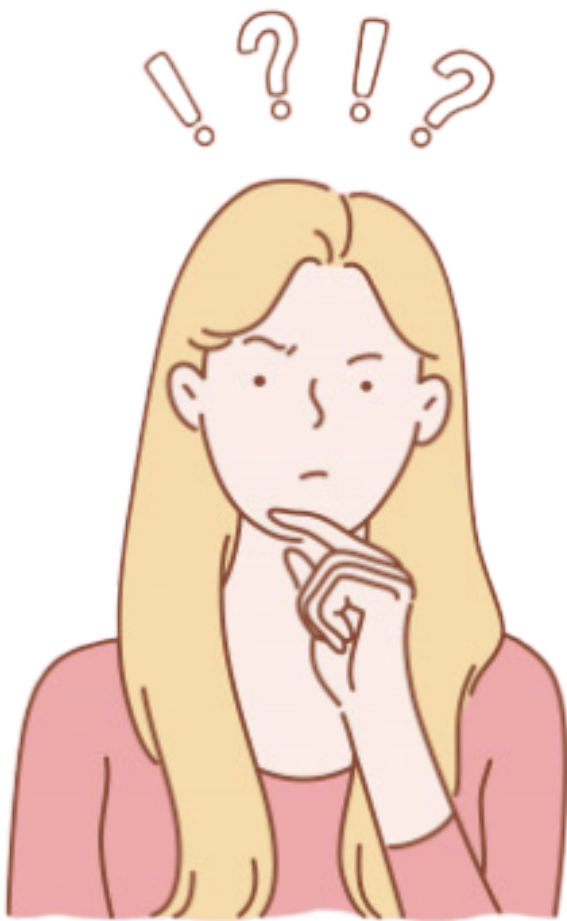


AS CONSULTAS PRÉ NATAIS SERÃO MANTIDAS DURANTE A PANDEMIA?

Sim! De acordo com o Ministério da Saúde, o atendimento pré-natal é um serviço essencial, que se manterá durante a pandemia para garantir a saúde da mãe e do bebê. Então ficam mantidas, no mínimo, as 6 consultas pré-natais para as gestações de **baixo risco**, sendo uma no primeiro trimestre, duas no segundo e três no terceiro trimestre da gravidez.

1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

MINHA SAÚDE E DO MEU BEBÊ FICARÃO COMPROMETIDAS, CASO MEU ATENDIMENTO SEJA ALTERADO?



Todas as alterações feitas pela equipe médica no calendário do seu pré-natal tem como intuito manter o melhor atendimento para você e seu bebê, além da proteção à saúde de ambos. Com estes mesmos objetivos, a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO) fez, ainda, algumas recomendações: a) aumentar os intervalos entre as consultas, sem prejuízos para a qualidade do pré natal; e b) manter o atendimento presencial, sem acompanhantes a fim de evitar aglomerações e a circulação de pessoas em salas de esperas.

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. Mesmo que as alterações na rotina do seu pré-natal sejam motivo de estresse para você, tudo isso está **sendo feito pensando no seu bem-estar e no seu bebê**;
2. **É natural que diante dessas mudanças, você se sinta mais estressada** por ter que se reorganizar, até emocionalmente, para lidar com tantas novidades. Tente dar um tempo para você aprender sobre as novas orientações e recomendações pré-natais!

1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

FICA A DICA:

Lembre-se que:

1. Nesse momento de distanciamento social, **ficar em casa é a melhor estratégia para se manter segura e protegida.** Frequente hospitais, unidades básicas de saúde, maternidades e laboratórios apenas quando recomendado pelo médico (a) e em casos de urgência!
2. Apesar de não poder contar com seu acompanhante durante o pré-natal, **lembre que você não estará sozinha!** Outras gestantes estão na mesma situação e vocês poderão compartilhar suas vivências nas salas de espera e, juntas, formarem uma rede de apoio mútuo! **Sua iniciativa pode ajudar outras mães!**

QUE TAL UMA PRÁTICA?

Se você perceber que os sentimentos de insegurança estão mais intensos por causa das mudanças no pré-natal:

1. Tente manter seus pensamentos positivos sobre sua gravidez;
2. Pensamentos e sentimentos de bondade e cuidado consigo mesma podem lhe ajudar a enfrentar períodos críticos como este!



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

1.4 DURANTE A PANDEMIA PODEREI REALIZAR OS EVENTOS DA GRAVIDEZ, COMO MEU CHÁ DE BEBÊ, POR EXEMPLO?

As medidas de distanciamento social tornaram inviáveis fazer os eventos tão esperados da gravidez, como o enxoval, o ensaio fotográfico e o chá de bebê ou de revelação. Embora esses eventos sejam momentos importantes da gestação para algumas mulheres, eles precisarão ser adiados durante a pandemia pela proteção da sua saúde e a do seu bebê.

Logo, é natural que você fique chateada pela pandemia estar impedindo ou adiando esses momentos, que fariam parte da história da sua gravidez e do nascimento do seu bebê. Afinal, as coisas não estão saindo conforme você planejou e isso parece ameaçar até os seus próximos planos!

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. Estar decepcionada, frustrada e triste por não conseguir celebrar sua gravidez com pessoas queridas é esperado. **Por isso tente não se cobrar tanto!**
2. Esses sentimentos, somados à falta do contato físico e à impossibilidade de contar com sua rede de apoio neste momento, podem gerar angústia e aumentar sua sensação de solidão provocada pelo isolamento;



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

CHÁ DE BEBÊ, REVELAÇÃO E DE FRALDAS

Com plataformas virtuais, como Whatsapp, Skype, Facebook e outras, é possível fazer videoconferência para reuniões de todo tipo. Que tal usar um destes recursos para realizar seu chá de bebê de forma diferente e inovadora? Seguem as dicas:

1. Você pode fazer convites personalizados e enviar para os familiares e amigos (as) pela Internet;
2. Que tal definir um tema ou cor para a festa e propor que todos se arrumem de acordo com o tema? Isso pode ajudar aos convidados a entrarem no "clima da festa"!
3. Jogos que podem ser realizados por videochamada tornarão sua festa mais divertida! Seguem algumas dicas: adivinhar o tamanho da barriga, montar um bolão com o peso do bebê ou com o dia que ele vai nascer;
4. Na Internet você pode ainda encontrar novos aplicativos criados, exclusivamente, para ajudar na realização de um chá de bebê virtual.



ENSAIO FOTOGRÁFICO

Porque não organizar seu ensaio fotográfico em casa?

1. Você pode convidar alguém da sua convivência para ser o(a) fotógrafo(a);
2. Espaços que você considere bonito ou que tenham algum significado especial para a história da família podem ser o cenário;
3. Tente produzir um look para este momento! Seu penteado, maquiagem e roupas preferidas podem fazer parte da produção! Nada como mostrar sua beleza e aumentar sua autoestima neste momento da vinda do seu bebê;
4. Que tal tornar esse momento a oportunidade de registrar parte da história da sua família. No futuro, os registros fotográficos poderão ser usados naqueles momentos que compartilhamos nossas histórias, lembranças e afetos!

1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

1.5 É CHEGADA O MOMENTO DO PARTO! O QUE MUDOU POR CAUSA DA PANDEMIA?

É natural que suas preocupações sobre seu parto e o momento do nascimento do seu bebê se intensifiquem com o avanço da gravidez. Talvez o planejamento feito com seu médico (a) tenha mudado devido à pandemia. Novos procedimentos hospitalares para o parto e novas instruções precisarão ser adotadas. Com isso, é natural que você se sinta estressada, porque estas mudanças ameaçam seus planos de parto e mais dúvidas podem surgir, como:

PODEREI SEGUIR COM O QUE PLANEJEI PARA O MEU PARTO?

Somente a infecção por COVID-19 não é motivo para fazer uma cesariana ou antecipar seu parto. Para as gestantes com suspeita ou confirmação para a COVID-19, o Ministério da Saúde reforça que o parto deve ser realizado em centros de referência, que estarão mais preparados para lidar com eventos inesperados. O Ministério da Saúde recomenda ainda que não sejam realizados partos na água, pelo maior risco de contágio, e domiciliares (em casa), pela dificuldade de se prevenir intercorrências obstétricas de última hora.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **Faz parte da gestação você se sentir mais ansiosa pela proximidade da hora do parto.** Além disso, esta nova realidade pode também lhe deixar mais angustiada. Afinal, você espera por um momento especial, que é o nascimento do seu bebê;
2. **Também é natural ficar frustrada por causa das mudanças nos seus planos de parto.** Tente confiar que toda mudança segue orientações médicas baseadas na sua condição clínica e na do seu bebê para garantir o bem estar de vocês dois.

FICA A DICA:

1. Apesar de frustrada, procure acreditar que **você está fazendo o seu melhor**, dentro dos limites do que é possível para este momento;
2. Mesmo com as mudanças no seu planejamento, **CONFIE que o melhor parto é aquele em que você e seu bebê fiquem bem!**

QUE TAL UMA PRÁTICA?

Propomos uma reflexão sobre o que você mais deseja para sua gravidez e parto. Para isso, tente responder para si mesma: "**Como eu gostaria de vivenciar o meu parto?**"

- Você pode escrever em uma folha de papel suas respostas, como por exemplo: "**Eu desejo ter um parto tranquilo**", "**Meu bebê nascerá saudável**".
- Sempre que se sentir ansiosa com a proximidade do parto, você pode ler suas respostas reafirmando sua intenção e desejo para o seu parto (tranquilo e saudável, por ex.).
- Você pode completar com novas frases quando achar importante e também usar esta prática para outras situações em que estiver angustiada e ansiosa.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

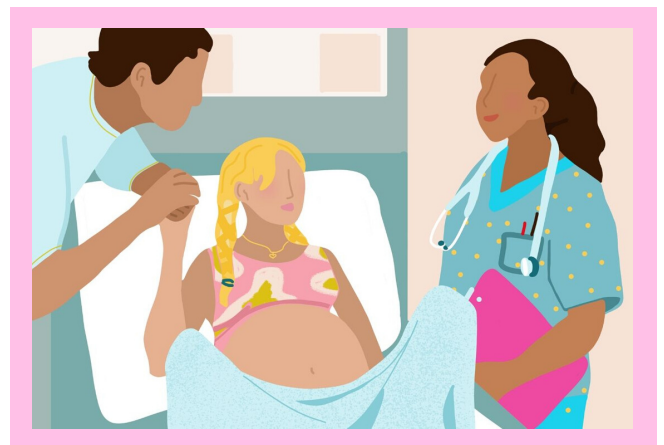
PODEREI TER O ACOMPANHANTE QUE EU ESCOLHER COMIGO NO PARTO E PÓS-PARTO?

A presença do acompanhante no parto é garantida pela Lei no 11.108/05. Porém, devido o momento epidemiológico, a Nota Técnica no 9/2020 alega que alguns direitos individuais podem, de maneira temporária, sofrer restrições em prol aos interesses sociais, como, por exemplo, as medidas de isolamento pelo controle e contenção do novo coronavírus. Por tanto, é de fundamental importância que você, gestante, ou sua rede de apoio, entre em contato com cada unidade de saúde para se informar quanto a presença do acompanhante no parto.

Caso o hospital permita a presença do acompanhante no parto, algumas recomendações devem ser seguidas: seu acompanhante deve estar saudável, sem sintomas da COVID-19 e não se enquadrar em grupos de risco. Os acompanhantes com sintomas serão orientados a voltar para casa e realizar o isolamento. **Caso a mulher tenha suspeita ou confirmação da COVID-19**, seu acompanhante deve ser uma pessoa da sua convivência diária para diminuir os riscos de contaminação.

Ainda, o Ministério da Saúde orienta que após o parto o acompanhante permaneça **APENAS** para mães menores de idade ou com alguma instabilidade clínica. Casos em que o bebê apresentar alguma complicação específica o acompanhante também pode permanecer. Estas são recomendações gerais, mas cada instituição hospitalar tem suas regras para o acompanhante e as visitas.

Ter ou não seu acompanhante pode ser mais uma preocupação que ameaça seus planos de parto e pós-parto, mas para lidar com isso você conta com a equipe do seu hospital/maternidade, que reconhece que é importante você ter uma pessoa da sua escolha para estar ao seu lado e vivenciar este momento com você!



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **O receio de ficar sozinha durante o momento do parto pode desencadear sentimentos de ansiedade e insegurança.** Logo, é esperado que esse momento seja mais tenso;
2. **Lembre-se que** todas essas medidas restritivas visam **melhor atender você e garantir mais segurança para você e seu bebê** nesse momento tão importante!

FICA A DICA:

1. Para evitar o bloqueio da entrada do seu acompanhante no hospital por suspeita da COVID-19, tente convidar, pelo menos, duas pessoas para serem "**acompanhantes reserva**";
2. **Tente se preparar para viver seu parto e pós-parto sem acompanhante.** Porém, procure lembrar que na verdade você não estará sozinha neste momento, porque **outras mulheres estarão na mesma situação que você.** Além disso, a equipe deve estar ciente de suas inseguranças por estar desacompanhada.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

PODEREI RECEBER AS MINHAS VISITAS NO PÓS PARTO?

As visitas também estão **suspensas temporariamente** no pós parto para proteger você, seu bebê e todas as pessoas envolvidas. Essa recomendação do Ministério da Saúde é válida para todas as novas mães, com suspeita ou não da COVID-19.



MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **É natural se sentir mais ansiosa** por não poder receber suas visitas para apresentar seu novo bebê e contar como foi seu parto;
2. **Não ter visitas no pós-parto pode te deixar triste, insegura e até com raiva.** Afinal, é mais um dos seus planos frustrado!

FICA A DICA:

1. É importante se informar com seu hospital/maternidade sobre as **políticas de restrição para os visitantes no pós parto;**
2. Caso não possa ter visitas, tente aproveitar esse momento para se conectar com seu bebê, pois logo vocês estarão em casa. **Lembre-se que você tem tudo que seu bebê precisa!**



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

1.6 MEU ESTADO EMOCIONAL DURANTE A PANDEMIA TEM CONSEQUÊNCIAS PARA MINHA GESTAÇÃO?

O estresse emocional provocado pela adaptação à essa nova realidade e às medidas da pandemia pode influenciar nosso bem-estar. O distanciamento e isolamento sociais acabaram por exigir de todos novas formas de se relacionar e diferentes modos de realizar antigas rotinas. Esse estresse pode, ainda, intensificar as variações de humor, os sentimentos contraditórios e as mudanças de comportamento próprios da gestação e do pós-parto. Você pode até acreditar que não conseguirá lidar com tudo isso e de que o estresse coloca sua saúde e o bem estar do seu bebê em risco. Sobre isso surgem alguns questionamentos, como:

MEU ESTADO EMOCIONAL DURANTE A PANDEMIA PODE AFETAR MEU BEBÊ?

Estudos indicam que o estresse e as emoções maternas podem provocar reações hormonais e variações no fluxo sanguíneo do útero. Na verdade, não são exatamente suas emoções, sentimentos e pensamentos que afetarão seu bebê, mas sim como seu estado emocional afeta sua regulação hormonal e, conseqüentemente, o meio intrauterino.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **O desenvolvimento do seu bebê intra útero não depende somente do seu estado emocional**, mas também das condições clínicas da sua saúde física;
2. **Lembre-se que seu bebê está seguro e protegido dentro de você!**

FICA A DICA:

1. **Tente se manter ativa fisicamente.** Isso é fundamental para você garantir boas condições físicas e produzir hormônios que ajudam no seu bem-estar na gravidez!
2. **Conversar com seu bebê é uma excelente opção!** Estudos indicam que, a partir do sexto mês, seu bebê escuta o tempo todo! Você pode estabelecer uma rotina de narrar o que vem acontecendo e, assim, compartilhar seus pensamentos e sentimentos com ele! Ainda no útero ele pode reconhecer sua voz e vocês podem iniciar uma **relação de carinho e afeto!**

COMO POSSO LIDAR COM MINHA ANSIEDADE E ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA?

A gestação é por si só um período de grandes mudanças na vida da mulher, por isso **é esperado algum nível de estresse e ansiedade.** É um momento de transição na vida da mulher, quando ela passa de filha para mãe! E essa transição pode ser difícil quando ocorre uma quebra significativa de expectativas, tal como vem acontecendo durante a pandemia da COVID-19.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. Embora seja esperado durante a gestação algum nível de estresse e ansiedade, **é natural que em situações mais críticas, como a pandemia, você se sinta ainda mais estressada;**
2. As exigências da pandemia se somam ao estresse da gravidez e por isso é esperado que você se sinta tensa e sobrecarregada. **Portanto, tente não ser tão exigente com você mesma!**

FICA A DICA:

1. Se perceber que tem se sentido mais triste ou angustiada ou que as pessoas da sua convivência passaram a notar muitas mudanças no seu modo de agir, pode ser um sinal de alerta! E caso esses sentimentos e mudanças se agravarem, podem ser sinais e sintomas de **ansiedade e depressão**. Logo, será importante conversar com seu médico(a) sobre isso!
2. **Saiba que sua preocupação com seu estado emocional pode aumentar ainda mais o estresse!** Logo, tente se distrair e planejar rotinas diárias, como ter um horário regular para dormir, acordar e trabalhar. Hábitos de lazer e rotinas podem auxiliar você a se adaptar melhor ao cenário atual e diminuir o estresse e sua ansiedade.



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

QUE TAL UMA PRÁTICA?

Está tendo dificuldades para dormir? Nestas situações, é importante pôr em prática dicas para ajudar a ter uma boa noite de sono. Para isso, propomos você fazer o que se chama "**Higiene do Sono**". Seguem os passos:

- Ir para a cama só quando sentir sono;
- Manter um horário regular para se levantar;
- Evitar trabalhar no computador ou mexer no celular perto da hora de deitar;
- Se não for capaz de adormecer após 15-20 minutos após se deitar, se levantar e ir para outra parte da casa. Lá tente ler ou se envolver em tarefas calmas e voltar para a cama somente quando sentir sono.

Vale colocar uma música relaxante para se acalmar e ajudar a induzir seu sono OU tomar um banho morno antes de ir se deitar. **E RELAXE!**



1. GESTAÇÃO: O QUE É ESTAR GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA ?

É AGORA UMA ÚLTIMA DICA PRÁTICA DE MINDFULNESS OU MEDITAÇÃO QUE PODE LHE AJUDAR A LIDAR COM O ESTRESSE NAS SITUAÇÕES DE DÚVIDAS, FRUSTRAÇÕES E OUTRAS DIFICULDADES:

Em momentos de grande ansiedade e que você esteja muito estressada, tente parar por alguns segundos e perceber o momento, buscando identificar suas sensações, pensamentos e sentimentos presentes no "**AQUI & AGORA**".

Essa prática pode ajudar lhe acalmar nestes momentos de estresse. Para isso basta você seguir apenas estes **5 PASSOS**:

- **PARE** por alguns minutinhos e respire profundamente;
- **PRESTE ATENÇÃO** na sua respiração e nos movimentos do seu corpo ao respirar;
- **SINTA** o ar entrando e saindo de você;
- **PERCEBA** atentamente os sons, os cheiros e os aromas ao seu redor;
- **MANTENHA SUA ATENÇÃO** focada no que está fazendo **AQUI & AGORA**.

Durante a prática você pode pensar e se imaginar com seu bebê, percebendo como você já consegue se conectar com ele!

Distrair-se durante esta prática é muito comum e se isso acontecer basta voltar novamente sua atenção para sua respiração e continuar!



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta Cartilha "**Vivendo em tempos de COVID-19: o que posso fazer quando sou gestante?**" você pode encontrar informações gerais, baseadas em dados recentes de organizações de saúde nacionais, como o Ministério da Saúde e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), e internacionais, como a Organização Mundial de Saúde e o Royal College de Londres, que tem pesquisado sobre a COVID-19 desde o início da pandemia para estudar sobre a doença em diferentes populações, dentre elas as gestantes.

Para propor esta Cartilha pesquisamos os estressores da pandemia mais indicados pela literatura, nacional e internacional, que vem afetando a população gestante. Também buscamos em sites, blogs, vlogs e outros canais de informações o que vem estressando gestantes de todo o mundo nestes tempos de COVID-19. Baseado nisso, propomos nesta Cartilha descrever como você pode perceber e se sentir frente a estes estressores, além de lhe oferecer recursos e dicas práticas para ajudar a lidar com tudo isso.

Mas preste ATENÇÃO: todas estas informações podem mudar à medida que novos dados e pesquisas forem divulgados. Por isso é **IMPORTANTE** que você sempre pergunte ao profissional do seu pré-natal sobre os cuidados mais apropriados para você! Ele(a) conhece bem o seu histórico e poderá lhe oferecer as orientações mais adequadas às suas necessidades a fim de garantir sua saúde e a do seu bebê. Dessa forma, todos, incluindo a sua família e rede de apoio, poderão vivenciar sua gestação em tempos de COVID-19 da forma mais positiva e protegida possível!

TODA GESTAÇÃO É UM GRANDE DESAFIO PARA A MULHER!
ENCARE ESSA PANDEMIA COMO MAIS UM DESAFIO QUE
VOCÊ E SEU BEBÊ CONSEGUIRÃO SUPERAR!

REFERÊNCIAS

1. Aghamohammadi, M. et. al. (2020). *Mortality of a pregnant patient diagnosed with COVID-19: A case report with clinical, radiological, and histopathological findings. Travel Medicine and Infectious Disease*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101665>
2. Brasil, Ministério da Saúde (2020). *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*. Recuperado de: https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/SEI_MS-0014382931-Nota-Tecnica_9.4.2020_parto.pdf
3. Brasil, Ministério da Saúde (2020). *NOTA TÉCNICA Nº 7/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS: atenção às gestantes no contexto da infecção COVID-19 causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2)*. Recuperado de: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnicagestantes72020COCAMCGCIVIDAPESSA PSMS03abr2020COVID-19.pdf>
4. Brasil, Ministério da Saúde (2020). *Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde*. Recuperado de: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/05/Protocolo-de-Manejo-Cl-nico-para-o-Covid-19.pdf>
5. Brasil (2020). *Portaria 356 de 11 de março de 2020. Diário Oficial da União, ed. 49, p.185*. Recuperado de: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>
6. Brasil (2020). *Portaria 428 de 19 de março de 2020. Diário Oficial da União, ed. 55, p.149*. Recuperado de: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-428-de-19-de-marco-de-2020-249027772>
7. Chandrasekharan, P. et. al.. (2020). *Neonatal Resuscitation and Postresuscitation Care of Infants Born to Mothers with Suspected or Confirmed SARS-CoV-2 Infection. American Journal of Perinatology, 37, 1-12*. DOI: 10.1055/s-0040-1709688
8. Dickerson, D. (2020). *Seven tips to manage your mental health and well-being during the COVID-19 outbreak: Feeling overwhelmed by a lockdown and the need to suddenly adopt e-learning? Keep connected and compassionate, says clinical psychologist Desiree Dickerson. Nature*. Recuperado de: <https://www.nature.com/articles/d41586-020-00933-5>
9. Fiorillo, A., Gorwood, P. (2020) *The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. European Psychiatry, 63 (1), 1-2* . DOI: 10.1192/j.eurpsy.2020.35
10. Corbett, G. A. et al. (2020). *HEALTH ANXIETY AND BEHAVIOURAL CHANGES OF PREGNANT WOMEN DURING THE COVID-19 PANDEMIC. Eur J Obstet Gynecol, 1-2*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.04.022>
11. Governo do Estado do Espírito Santo, Secretaria da Saúde. (2020). *NOTA TÉCNICA COVID-19 Nº 12/2020 SESA/SSAS/GROSS/NEAPRI-REMI: Recomendações para prevenção e controle de infecções pelo novo coronavírus (COVID-19) para Atenção à Gestante e Puérpera*. Recuperado de <https://saude.es.gov.br/Media/sesa/coronavirus/Notas%20T%C3%A9cnicas/NOTA%20T%C3%89CNICA%20COVID.19%20N.%2012.20%20Aten%C3%A7%C3%A3o%20a%C2%A0%20Gestante.pdf>
12. Hiremath, P., Kowshik, C. S. S., Manjunath, S. (2020). *COVID 19: Impact of lock-down on mental health and tips to overcome. Asian Journal of Psychiatry, 51, 1-2*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102088>
13. KWAK-KIM, J. et. al. (2020). *Why are pregnant women susceptible to COVID-19? An immunological viewpoint. Journal of Reproductive Immunology, 139, 1-4*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jri.2020.103122>
14. Mullins, E. et al. (2020). *Coronavirus in pregnancy and delivery: rapid review. Obstetrics and Gynecology, 55, 586-592*. DOI: 10.1002/uog.22014.
15. Royal College of Obstetricians & Gynaecologists, The Royal College of Midwives. (2020). *Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy: Information for healthcare professionals*. Recuperado de: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-04-03-coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy.pdf>

AUTORIA

AUTORAS

Prof^ª. Dra. Ana Cristina Barros da Cunha

Coordenadora do LEPIDS, Docente do Instituto de Psicologia da UFRJ

Prof^ª. Dra. Karolina Alves de Albuquerque

Colaboradora do LEPIDS, Docente do Curso de Terapia Ocupacional da UFES

Luciana Ferreira Monteiro

Mestre e Psicóloga, vice coordenadora do LEPIDS, Chefe do Setor de Psicologia da Maternidade Escola da UFRJ

COAUTORAS

Amanda Roseira Ramos

Ana Carolina Rocha

Andressa Leal Martins

Camille de S. Thiago Pontes

Cassia Patricia Barroso Perry

Clara Manhães de Pazos

Dayane Brandão Lima

Marina Batella Martins

Marina Vilaça Cavallari Machado

Paula Caroline de Moura Burgarelli

Stephanie Vieira Veloso

Vanessa Correia Fernandez Gonçalves



Licença Creative Commons

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional

