

PROJETO



Fisio Mulher

UFES

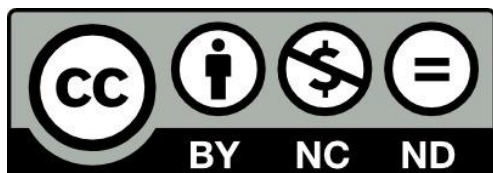
CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DA COVID-19 NA GESTAÇÃO

ProEx
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

UFES
Centro de Ciências da Saúde-CCS

 10 anos
Fisioterapia
Ufes

Julho/2020



Este trabalho está licenciado sob a Licença Atribuição-
NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional
Creative Commons.

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
(Biblioteca Setorial do Centro de Ciências da Saúde da Universidade
Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

S237c Santuzzi, Cintia Helena - 1981
Cartilha de orientações para prevenção da covid-19 na
gestação / Cintia Helena Santuzzi, Néville Ferreira Fachini de
Oliveira ; Organizadores, Kalili Ohanna Rosa, Lorena João
Daniel, Raiany Franca Guimarães. - Dados eletrônicos. - Vitória :
ed. do Autor, 2020.
29 p. : il.

Inclui bibliografia.
ISBN: 978-65-00-07399-7

1. Gestação. 2. Prevenção. 3. Orientações. Orientação.
4. COVID-19. I. Oliveira, Néville Ferreira Fachini de, 1982-
II. Rosa, Kalili Ohanna, 1997-. III. Daniel, Lorena João, 1999-
IV. Guimarães, Raiany Franca, 1991-.

CDU: 615.8

Elaborado por Rafael Lima de Carvalho – CRB-6 MG-002926/0



QUEM DESENVOLVEU ESTA CARTILHA?

ORGANIZADORAS

Estudantes do curso de fisioterapia da
Universidade Federal do Espírito Santo e
alunas do projeto de extensão Físio Mulher

UFES:

Kalili Ohanna Rosa

Lorena João Daniel

Raiany Franca Guimarães

COORDENADORAS

Professoras do curso de fisioterapia da
Universidade Federal do Espírito Santo e
coordenadoras do projeto de extensão Físio
Mulher UFES:

Profa. Dra. Cíntia Helena Santuzzi

Profa. Dra. Néville Ferreira Fachini de Oliveira

CONTATOS



[@fisiomulher_ufes](https://www.instagram.com/fisiomulher_ufes)



[Físio Mulher UFES](https://www.youtube.com/FisioMulherUFES)



SUMÁRIO

1	Apresentação	4
2	Introdução	5
	2.1 O que é COVID-19?	5
	2.2 Quais são os grupos de risco?	5
	2.3 As grávidas fazem parte do grupo de risco?	5
	2.4 Quais os sintomas mais comuns da COVID-19 nas gestantes?	6
	2.5 Se a grávida tiver COVID-19, pode transmitir para o bebê?	7
	2.6 Existem repercussões na gestação ou no parto?	7
	2.7 Então, qual o objetivo dessa cartilha?	8
3	Quais cuidados devo ter para prevenir o contágio da COVID-19?	9
4	Quais cuidados devo ter durante a minha gestação para prevenir o contágio da COVID-19?	11
5	Quais são os meus direitos e quais cuidados devo ter durante o parto para prevenir o contágio da COVID-19?	15
6	Quais cuidados devo ter durante o meu pós-parto para prevenir o contágio da COVID-19?	18
	6.1. Devo ter algum cuidado na hora de amamentar meu bebê?	20
7	Onde posso buscar mais informações sobre COVID-19 e meu estado de saúde?	22
8	Considerações finais	24
9	Referências	26



1 APRESENTAÇÃO

Durante a pandemia de coronavírus, é normal surgirem diversas dúvidas por grande parte da população, especialmente pelas gestantes. As incertezas sobre essa nova doença podem gerar maior estresse e isso pode ter consequências para a saúde física e mental.

Pensando nisso, o **Projeto Físio Mulher UFES**, elaborou esta cartilha, que foi desenvolvida por graduandas sob a orientação das professoras, do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Espírito Santo. O projeto visa produzir, organizar e disponibilizar conteúdos de educação em saúde, baseados em informações científicas atualizadas.

Favorecer o acesso a estas informações, poderá auxiliar a grávida na tomada de decisão acerca dos cuidados a serem adotados durante todo o ciclo gestacional, inclusive no pós-parto, reduzindo o medo e ansiedade, que podem ser prejudiciais.

Esta cartilha foi preparada com atualizações científicas e aborda questões importantes, como os motivos pelos quais as grávidas são consideradas um grupo de risco, sobre pré-natal e os cuidados gerais e específicos para prevenção de contágio e disseminação da COVID-19 na gravidez, parto e pós-parto. Além, da divulgação dos canais confiáveis de acesso à informação, em caso de dúvidas sobre o coronavírus ou o estado de saúde.



2 INTRODUÇÃO

2.1 O QUE É A COVID-19?

É uma doença causada pelo **coronavírus**, que pode apresentar um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves,^{1,2} que somados à facilidade de disseminação, tornam necessárias **medidas de prevenção** para reduzir a velocidade de transmissão e as taxas de infectados e mortos.³

2.2 QUAIS SÃO OS GRUPOS DE RISCO?

Os grupos mais atingidos pelos efeitos dessa doença são:

- Pessoas idosas;
- Diabéticas;
- Obesas;
- Pessoas com doenças cardiovasculares e pulmonares;
- Entres outros.¹⁻³



2.3 GRÁVIDAS FAZEM PARTE DO GRUPO DE RISCO?

Sim. Apesar de grande parte dos estudos ainda não mostrarem que elas possuem maior chance de adoecer e manifestar complicações graves, do que outras pessoas.^{4,5} Contudo, as alterações adaptativas anatômicas e fisiológicas (especialmente imunológicas e respiratórias), que ocorrem na gestação, podem torná-las mais suscetíveis à infecções graves, inclusive as respiratórias causadas pelo vírus da gripe e da mesma família que o COVID-19.⁴⁻⁹



2 INTRODUÇÃO

Além disso, um estudo recente, porém com limitações importantes¹⁰, mostrou que mulheres grávidas com COVID-19 parecem ter maior risco para desenvolver manifestações graves da doença, em comparação a não grávidas. As gestantes apresentaram um risco aumentado de internação em UTI e de ventilação mecânica.¹¹

Ademais, se durante a gestação, a mulher apresentar diabetes mellitus ou doença hipertensiva gestacional, podem aumentar os riscos da infecção por coronavírus, já que a presença destes enfraquece de forma significativa o sistema imunológico da gestante.³

Portanto, as grávidas exigem atenção especial em relação à prevenção, diagnóstico e manejo.²⁻⁶

2.4 QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS DA COVID-19 NAS GESTANTES?

Até o momento, poucos estudos avaliaram grávidas com COVID-19. Estes trazem que as manifestações clínicas são semelhantes às de não gestantes adultos,^{9,12,13} e incluem:

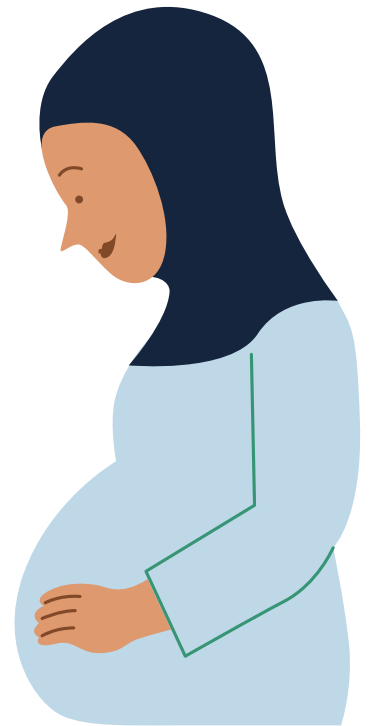
- Tosse;
- Febre;
- Dor de garganta;
- Dor muscular;
- Falta de ar;
- Dor de cabeça;
- Anosmia (perda do olfato);
- Perda do paladar.^{9,14}



2 INTRODUÇÃO

2.5 SE A GRÁVIDA TIVER COVID-19, PODE TRANSMITIR PARA O BEBÊ?

Estudos até o momento sugerem que a transmissão vertical (da mãe para o bebê antes do nascimento ou durante o parto) parece ser **pouco provável**, já que ainda não existem evidências da presença do vírus da COVID-19 na placenta,¹⁴ líquido amniótico, cordão umbilical ou leite materno.^{4,14}



2.6 EXISTEM OUTRAS REPERCUSSÕES NA GESTAÇÃO OU NO PARTO?

Até então, os estudos ainda são incertos para uma ampla avaliação, mas a maioria, não identificou grandes riscos de complicações em bebês nascidos de mães positivas para COVID-19. No entanto, existem alguns registros de ruptura de membrana, sofrimento fetal e nascimento prematuro.^{2,15}



2 INTRODUÇÃO

Assim é necessário, a construção de guias de orientação para as gestantes.



2.7 ENTÃO, QUAL É O OBJETIVO DESTA CARTILHA?

É propor **medidas de autocuidado e higiene**, para redução das chances de contágio e complicações por COVID-19 no ciclo gestacional, e de forma didática, será dividida em três momentos: **gestação, parto e pós-parto**. E ainda divulgar **canais confiáveis de acesso à informação**, em caso de dúvidas sobre o coronavírus ou o estado de saúde.



3 QUAIS CUIDADOS GERAIS DEVO TER PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Independente do momento, algumas precauções contra a doença são as mesmas. As orientações em qualquer ambiente são:

Higienizar as mãos com frequência; ^{1,4,15}

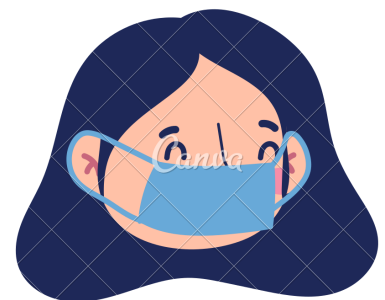


Especialmente:

- Após contato direto com pessoas;
- Depois de estar em locais públicos;
- Antes de se alimentar;
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar.

Usando água e sabão ou álcool em gel 70%;

Usar máscara facial; ^{1,4,15}



Evitar contato próximo com pessoas doentes e manter distância de outras pessoas; ^{1,4,15}



3 QUAIS CUIDADOS GERAIS DEVO TER PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?



Evitar tocar olhos, nariz e boca;^{1,4,15}

Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;^{1,16}



Limpar e desinfetar as superfícies e objetos frequentemente tocados (mesas, maçanetas, telefones etc.);^{1,4,15}

Cobrir tosses e espirros com um lenço de papel ou a parte interna do cotovelo, descartar tecidos utilizados e higienizar imediatamente as mãos;^{1,4,15}

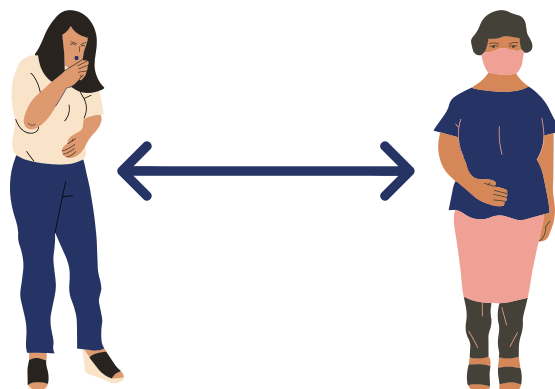


Manter os ambientes bem ventilados.^{1,16}



4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Evitar ao máximo os contatos sociais, respeitando o isolamento social;^{1,4,15,16}



Isso torna **desaconselháveis eventos presenciais** como o ensaio fotográfico, chá de bebê ou de revelação. Apesar de serem momentos importantes e esperados na gestação, o ideal é não realizá-los, para garantir a segurança da mãe e do bebê.

Busque outras alternativas criativas.



Sobre **afastamento do trabalho** o mesmo deve ser avaliado individualmente segundo recomendações da **SOGESP** (Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo);¹⁶



4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

As consultas de pré-natal devem ser mantidas em periodicidade suficiente para garantir o cuidado adequado.^{4,15,16}

Vá ao consultório/Unidades Básicas de Saúde, **apenas no horário** da sua consulta; **mantenha distância de outras pessoas**; avalie a possibilidade de **ir sozinha à consulta**, para evitar aglomerações; e mantenha sempre os **cuidados básicos de higiene e o uso de máscara**;¹⁶

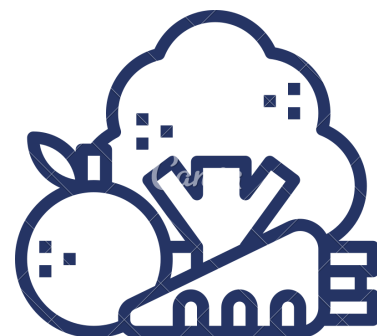
Tente entrar em **contato** com o médico, enfermeiro ou estabelecimento de saúde que faz seu acompanhamento para **organizar o calendário, local e horários das consultas**. Caso não consiga, faça este planejamento na próxima consulta;¹⁶

Realize os exames e vacinação solicitados.^{4,15,16}



4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Tenha uma **alimentação saudável**, rica em lactose, fibras, minerais e vitaminas (C, B, D) e baixo consumo de glicose e lipídios.^{3,17} **Procure um nutricionista** para ter um acompanhamento adequado.



Seja ativa fisicamente, faça atividades que movimentam o corpo, como: afazeres domésticos, as relacionadas ao lazer e ao trabalho. Isso, pode manter ou melhorar a sua aptidão física.¹⁸



Realize exercício físico, que é uma atividade física estruturada, planejada e repetitiva, buscando a melhoria da aptidão física, a redução do risco de síndromes hipertensivas gestacionais e diabetes gestacional.^{18,19}



4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

São indicados **exercícios** aeróbicos, de fortalecimento muscular, alongamentos e treinamento dos músculos do assoalho pélvico.²⁰



O recomendado são **150 minutos, diluídos por pelo menos 3 vezes, durante a semana.**^{18,20}



Orientados por profissionais habilitados, como fisioterapeutas e educadores físicos;

É recomendado, durante o acompanhamento pré-natal e trabalho de parto, o isolamento das gestantes em **locais climatizados, espaçosos e com boa iluminação;**^{3,5,21}



5 QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E QUAIS CUIDADOS QUE DEVO TER DURANTE O PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Segundo a **Organização Mundial da Saúde**, todas as grávidas possuem o direito a cuidados de alta qualidade antes, durante e após o parto. O que inclui uma experiência de parto segura e positiva, que por sua vez engloba os direitos ilustrados na figura a seguir.⁴

Figura 1. Direitos durante o parto.

Todas as mulheres têm direito a uma **experiência de parto segura e positiva**, independentemente das circunstâncias e de terem ou não uma infecção por **Covid-19** confirmada.

-  Respeito e dignidade
-  Um acompanhante de sua escolha
-  Comunicação clara pela equipe de maternidade
-  Estratégias de alívio da dor
-  Mobilidade no trabalho de parto sempre que possível e escolha de posição de nascimento

 World Health Organization

#COVID19 #CORONAVIRUS

Fonte: OMS, 2020



5) QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E QUAIS CUIDADOS QUE DEVO TER DURANTE O PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Existe alguma recomendação para a escolha do meu acompanhante?

Segunda a **Nota Técnica N° 9/2020** do Ministério da Saúde, as gestantes assintomáticas não suspeitas ou testadas negativas para a COVID-19 tem direito a um acompanhante, desde que este **seja assintomático e não faça parte dos grupos de risco**. Porém, devido a este período de pandemia, podem haver algumas restrições por parte dos hospitais e maternidades.²²

Recomenda-se então, **conversar antes com a instituição e/ou com o médico/profissional da saúde** que faz seu acompanhamento, para confirmar se será possível ter acompanhante neste momento.¹⁶



Se for possível a presença de alguém com você:

Deve-se evitar revezamentos, a fim de minimizar a circulação de pessoas na instituição.²²

O acompanhante deverá ficar restrito ao local onde você será assistida, sem circulação nas demais dependências do hospital ou maternidade.²²



5) QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E QUAIS CUIDADOS QUE DEVO TER DURANTE O PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?



O modo de nascimento deve ser individualizado, baseado nas preferências da mulher e nas indicações obstétricas.^{4,16,21}

É necessário durante a internação, seguir as **orientações de higiene e distanciamento social.**¹⁶



6 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE O MEU PÓS-PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

☑ Meu acompanhante pode permanecer logo após o meu parto?

A recomendação geral, segundo o **Ministério da Saúde**, é que seja permitido somente nas seguintes situações:²²

- Mãe menor de idade;
- Mãe que tenha alguma instabilidade clínica;
- Condições específicas do bebê.



Nas outras situações, **é sugerido uma suspensão temporária desse direito**, para reduzir a circulação de pessoas dentro do hospital/maternidade.²²



Converse com o médico/profissional da saúde que faz seu acompanhamento, para esclarecer possíveis dúvidas sobre isso.



6) QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE O MEU PÓS-PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

As **visitas** na maternidade e em casa **devem ser evitadas**, vale lembrar que o isolamento social é uma das medidas mais eficientes para combater a propagação do vírus até o momento.^{16,21,22}



Já **converse com parentes e amigos** que neste momento o melhor é não receber visitas.

Continue seguindo durante a internação e em casa, as orientações de higiene e distanciamento social.¹⁶



Se você não estiver com suspeita ou confirmada para COVID-19, **não existe qualquer restrição** para a amamentação.

Vale lembrar que o **leite materno** oferece **proteção** contra muitas doenças e é a **melhor fonte de nutrição** para a maioria dos bebês.¹⁵ A recomendação é amamentar na hora que o bebê quiser mamar **(sob livre demanda)**.

Saiba mais sobre amamentação e COVID-19:

Ainda não se sabe se o coronavírus pode ser transmitido através do leite materno, pois a maioria dos estudos não demonstraram a presença do vírus no leite,^{4,6,9,10,15} e em apenas um relato de caso foi identificada a presença de partes do vírus da COVID-19.²³



Saiba mais sobre amamentação e COVID-19:



Dessa forma, como os dados disponíveis sugerem que a **transmissão não é provável**, a amamentação **não** é contraindicada.^{4,10,15,16}

Sendo assim, as gestantes suspeitas e confirmadas para COVID-19, clinicamente estáveis, **possuem a decisão de amamentar.**^{4,15,16}

DICA:

Também é importante manter o calendário vacinal do recém-nascido na UBS mais perto da residência e se possível em horários menos concorridos.¹⁶



7 ONDE POSSO BUSCAR MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19 E MEU ESTADO DE SAÚDE?

- ☑ Orienta-se evitar as Unidades de Pronto-Atendimento e Pronto-socorros.²¹

No entanto, **caso tenha dúvidas** sobre o coronavírus ou o seu estado de saúde, antes de procurar uma unidade de saúde, é possível esclarecer diversas questões por meio do **Disque Saúde 136**.¹

**DISQUE
SAÚDE
136**

O serviço é gratuito e disponibilizado pelo Ministério da Saúde, 24 horas, todos os dias da semana.¹

Outro canal de informações, é o **aplicativo Coronavírus SUS**, também disponível pelo Ministério da Saúde nos serviços de download da App Store e Play Store.¹



7 ONDE POSSO BUSCAR MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19 E MEU ESTADO DE SAÚDE?

Se você utilizar seguro/plano de saúde, é indicado entrar em contato com o **teleatendimento da empresa**, para saber sobre os possíveis serviços disponíveis como as **teleconsultas**.¹⁶

E vale ressaltar a importância da **comunicação entre você e a equipe de saúde que te acompanha** durante todo o ciclo gravídico-puerperal. A assistência fornecida por esses profissionais, contempla esse **suporte para possíveis dúvidas**, que podem te afligir.^{15,16}



ATENÇÃO: procure atendimento imediatamente se você tiver uma emergência médica.¹⁶



8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como as grávidas são consideradas um grupo de risco para a doença COVID-19, é importante intensificar as medidas de autocuidado e higiene, para reduzir as chances de contágio e complicações por COVID-19 e ao mesmo tempo, garantir uma assistência adequada durante o pré-natal, parto e pós-parto.

Nesta **Cartilha de orientações para prevenção da COVID-19 na gestação**, você pode encontrar informações relacionadas ao assunto. Pode-se ter acesso ao vídeo produzido e disponibilizado nas mídias sociais do Projeto Físio Mulher UFES.



<https://youtu.be/yuBETVomkv8>

É importante lembrar que por ser uma doença recente e em evolução, **atualizações podem ser feitas** baseadas em novas pesquisas publicadas.

Portanto, se você se encontra em algum momento do ciclo gestacional: **mantenha-se informada, através de fontes confiáveis; fique atenta ao seu estado de saúde; respeite o isolamento social e siga demais orientações.**



8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proteja-se! Lembre-se que essas e outras medidas visam garantir mais segurança para você e seu bebê nesse momento.

Encare essa pandemia como um desafio superável e busque se manter calma e positiva, pois no final o importante é que você tenha a melhor experiência possível na gestação, parto e pós-parto.



Fonte: arquivo pessoal



9 REFERÊNCIAS

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br>>. Acesso em: 21 de julho 2020.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Clinical Management Of COVID 19: interim guidance**. 27 mai 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/clinical-management-of-covid-19>>. Acesso em: 01 de julho de 2020.
3. MIRZADEH, Monirsadat et al. Pregnant Women in the Exposure to COVID-19 Infection Outbreak: The Unseen Risk Factors and Preventive Healthcare Patterns. **The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine**, [S. l.], p. 1-4, 29 mar. 2020.
4. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Q&A on COVID-19 and pregnancy and childbirth**. 18 Mar 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-and-childbirth>>. Acesso em: 02 julho. 2020.
5. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **NOTA TÉCNICA N° 12/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Brasil, 2020. Disponível em: <<https://central3.to.gov.br/arquivo/505116/>>.
6. DASHRAATH, Dr Pradip. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic and Pregnancy. **American Journal Of Obstetrics And Gynecology (2020)**. Singapore, p. 1-46, mar. 2020.
7. LUO, Yongwen. Management of pregnant women infected with COVID-19. **THE LANCET**, Pequim, China, v. 20, p. 513-514, 24 mar. 2020.
8. RASMUSSEN, Sonja; JAMENIESON, Denise. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Pregnancy: Responding to a Rapidly Evolving Situation. **The American College of Obstetricians and Gynecologists**. v, 135, n.5, p.999- 1002. Mai, 2020. Disponível em: <https://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2020/05000/Coronavirus_Disease_2019__COVID_19__and_Pregnancy_.2.aspx>. Acesso em: 01 de julho de 2020.
9. CHEN, Huijun et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. **THE LANCET**, [S. l.], v. 395, n. 10226, p. 809-815, 12 fev. 2020.
10. The American College Of Obstetricians And Gynecologists. **Novel Coronavirus 2019 (COVID-19)**. 01 jul, 2020. Disponível em: <<https://www.acog.org/en/Clinical/Clinical%20Guidance/Practice%20Advisory/Articles/2020/03/Novel%20Coronavirus%202019>>. Acesso em: 02 julho. 2020.



9 REFERÊNCIAS

11. ELLINTON, Sascha; et al. Characteristics of Women of Reproductive Age with Laboratory-Confirmed SARS-CoV-2 Infection by Pregnancy. **CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION**. United States, v.69, n.25, p.769–775. 26, jun, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm?s_cid=mm6925a1_w>. Acesso em: 04 de julho de 2020.
12. QIAO, Jie. What are the risks of COVID-19 infection in pregnant women?. **THE LANCET**, [S. l.], v. 395, n. 10226, p. 760-762, 13 fev. 2020.
13. PANAHI, Latif; AMIRI, Marizieh; POUY, Somaye. Risks of Novel Coronavirus Disease (COVID-19) in Pregnancy; a Narrative Review. **Archives of Academic Emergency Medicine**, Rasht, Iran, v. 8, n. 34, p. 1-5, 23 mar. 2020.
14. Royal College Of Obstetricians And Gynaecologists. **Coronavírus (COVID-19) Infection in Pregnancy**. 19 jun 2020. Disponível em: <<https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-06-18-coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy.pdf>>. Acesso em: 01 de julho de 2020.
15. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Se estiver grávida, amamentando ou cuidando de crianças pequenas**. [S. l.], 25 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>>. Acesso em: 02 julho. 2020.
16. ASSOCIAÇÃO DE OBSTETRÍCIA E GINECOLOGIA DE SÃO PAULO (São Paulo). **RECOMENDAÇÕES SOGESP PARA GESTANTES EM TEMPOS DE COVID-19: CORONAVIRUS**. 2020. Elaborado por Silvana Maria Quintana. Disponível em: <<https://www.sogesp.com.br/noticias/recomendacoes-sogesp-para-gestantes-em-tempos-de-covid-19/>>. Acesso em: 22 junho. 2020.
17. BUTLER, Michael.; BARRIENTOS, Ruth. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. **Brain, Behavior, And Immunity**, [s.l.], v. 0, n. 0, p. 0-0, abr. 2020. Elsevier BV. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>>. Acesso em: 04 de julho de 2020.
18. Committee on Obstetric Practice with members BIRSNER, Meredith L; GYAMFI-BANNERMAN, Cynthia. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. **The American College Of Obstetricians And Gynecologists**. v.135, n.4, p.178-188, abril, 2020.



9 REFERÊNCIAS

19. CHEN, Peijie; et al; Coronavirus disease (COVID-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal Of Sport And Health Science**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. 103-104, mar. 2020. Elsevier BV. <<http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>>. Acesso em: 25 de maio de 2020.
20. MOTTOLA, Michelle, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. **British Journal Of Sports Medicine**, [s.l.], v. 52, n. 21, p. 1339-1346, 18 out. 2018. BMJ. <<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>>. Acesso em: 22 de maio de 2020.
21. **RECOMENDAÇÕES PARA A ASSISTÊNCIA AO PARTO E NASCIMENTO EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19: EM DEFESA DOS DIREITOS DAS MULHERES E DOS BEBÊS.** Disponível em: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdr8kCziZep7SNXFplGegFKE455_uhQRURX3t3Ga23ToRHjA/viewform>. Acesso em: 15 de junho de 2020.
22. MINISTÉRIO DA SAÚDE. NOTA TÉCNICA N° 9/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS: recomendações para o trabalho de parto, parto e puerpério durante a pandemia da COVID-19. Brasil, 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/SEI_MS-0014382931-Nota-Tecnica_9.4.2020_parto.pdf>. Acesso em 08 de julho de 2020.
23. GROß, Rüdiger et al. Detection of SARS-CoV-2 in human breastmilk. **THE LANCET**, [S. l.], p. 1757-1758, 20 maio 2020.

