

COVID-19

UM GUIA PARA UMA GRAVIDEZ TRANQUILA NA QUARENTENA

SAÚDE ATIVA

Cuidar de você: uma atitude que só faz bem.

ANS - nº 006246

ANS - nº 416428

SulAmérica
Saúde

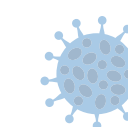
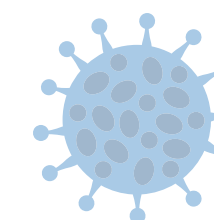
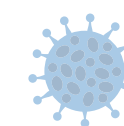
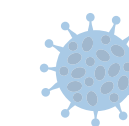
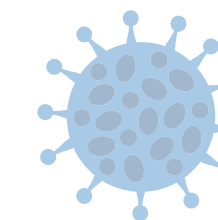
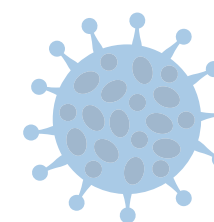
A gestação é uma experiência única e especial que pode ocorrer com tranquilidade e segurança mesmo neste momento de incertezas causadas pela pandemia do novo coronavírus. Para isso, as famílias devem contar com o apoio de uma equipe médica, tirando dúvidas sempre que surgirem e revisando os planos que forem necessários para o bem da mãe e do bebê. **Considerando as dúvidas mais frequentes de gestantes e puérperas, o time de especialistas de saúde da SulAmérica preparou um guia com diversas orientações para uma gravidez tranquila em tempos de quarentena.**



MEUS PLANOS PARA A GESTAÇÃO MUDARAM **E AGORA?**

A descoberta da gravidez, o planejamento de uma nova vida, o momento do parto, os cuidados com o recém-nascido, a amamentação... Tantos planos foram traçados e podem precisar de um ajuste de rota em virtude da pandemia de COVID-19. As famílias que estão passando por isso não estão sozinhas. É importante expressar e compartilhar os sentimentos de ansiedade e medo com o(a) parceiro(a), com amigos, com familiares e com a própria equipe médica.

Se você, gestante, achar que está com muita dificuldade para lidar com as mudanças de planos, busque um apoio psicológico profissional. Caso ainda não tenha uma recomendação médica para psicologia, converse com seu médico obstetra e solicite. A telepsicologia já é uma realidade e os beneficiários **SulAmérica** podem utilizar o **Psicólogo na Tela**, serviço disponível por meio do aplicativo **SulAmérica Saúde**.



COMO GESTANTES PODEM SE PROTEGER CONTRA O **NOVO CORONAVÍRUS?**

De acordo com a **Organização Mundial de Saúde** (OMS) e o **Ministério da Saúde**, as orientações dadas para a população em geral são as mesmas para gestantes:

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos. Se não tiver água e sabão, usar álcool gel 70%;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evitar contato próximo com pessoas doentes e ficar a pelo menos 1 metro de distância de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando;
- Evitar aglomerações;
- Ficar em casa quando estiver doente e seguir as orientações de isolamento do Ministério da Saúde mesmo sem sintomas;
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com o antebraço ou com um lenço de papel descartável, que deve depois ser jogado no lixo;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência, como o celular;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal.



DÚVIDAS FREQUENTES

GESTAÇÃO E PARTO

Sou do grupo de risco por estar grávida?

O Ministério da Saúde brasileiro incluiu recentemente gestantes e mulheres no período pós parto no grupo de risco para COVID-19. Apesar de não haver estudos suficientes comprovando que essas mulheres seriam mais vulneráveis, é importante considerar que a mulher grávida passa por intensas alterações hormonais e fisiológicas, que podem levar à queda da imunidade, por isso deve seguir todas as recomendações de prevenção e isolamento social.

Gestante de alto risco tem algum cuidado especial?

Gestantes portadoras de diabetes, pressão alta e doenças do coração devem seguir as recomendações de cuidado indicadas para os grupos de risco, com higienização frequente e isolamento social. Em caso de sintomas de febre, tosse ou dificuldade para respirar, é preciso consultar o serviço médico. Gestantes e puérperas que deram à luz recentemente devem manter as consultas de rotina de acordo com as orientações do obstetra e nos prazos determinados.



Devo manter minhas consultas do pré-natal?

As consultas de pré-natal são fundamentais e devem seguir as rotinas habituais, de acordo com as orientações do seu médico. Se houver alguma situação especial, como um novo sintoma ou doenças de risco associadas ou não à gestação, as consultas podem ser mais frequentes. Confira algumas recomendações para o pré-natal durante esta crise:

- Evite ao máximo aglomerações em salas de esperas. Permaneça o mínimo de tempo possível, chegando em horário bem próximo ao agendado.
- Não leve acompanhante na consulta, assim você evita que mais gente esteja circulando e sujeita a se contaminar.
- Vírus respiratórios, como o coronavírus, são transmitidos por meio do contato com olhos, nariz e boca. Se precisar utilizar transporte público, evite tocar seu rosto e as superfícies do veículo e higienize as mãos assim que possível.

Os intervalos entre consultas e a realização de exames poderão ser ampliados. Não se assuste caso isso seja recomendado pelo médico responsável pelo seu pré-natal, pois ele vai avaliar os riscos e benefícios de cada situação. Aproveite a consulta para combinar com seu médico o melhor canal de comunicação à distância, assim você pode tirar suas dúvidas e falar com ele quando necessário.



Existe a possibilidade de uma transmissão vertical do coronavírus, ou seja, da mãe para o bebê?

Por ser uma doença nova, ainda há poucos dados e estudos científicos sobre a transmissão vertical da COVID-19 durante a gestação, seja quando o bebê ainda está na barriga, no momento do parto ou durante o aleitamento. Por enquanto, o melhor a fazer é seguir as orientações de seu médico sobre as medidas de prevenção à contaminação de mãe e bebê.

O coronavírus pode causar malformação no bebê se a gestante for infectada?

Até o momento, não foram identificados casos de malformação congênita relacionada ao novo coronavírus.



Caso a grávida contraia a COVID-19, os sintomas serão os mesmos ou ela pode sentir algum sintoma diferente?

Os mesmos sintomas que são observados na população em geral são apresentados nas grávidas infectadas pelo vírus. Eles podem variar de um quadro leve, como coriza, mal-estar, dor de garganta e cefaleia, até quadros mais significativos, com febre e falta de ar. São sinais de alerta para procurar atendimento médico imediato: a presença de febre persistente (mais alta do que 37,8°C) por dois dias, desconforto para respirar, cansaço em pequenos e médios esforços, e arroxejamento dos lábios ou pontas dos dedos.

Estou gestante e com sintomas da COVID-19. Devo procurar um hospital comum, uma maternidade ou ficar em casa?

Se você apresentar sintomas leves, deve permanecer em casa, acompanhando a evolução. Caso apresente sintomas como cansaço ou desconforto respiratório, entre em contato com seu médico obstetra para que ele a oriente quanto ao melhor local de atendimento. Beneficiárias da SulAmérica também podem consultar o serviço Médico na Tela por meio do app SulAmérica Saúde e a Central Telefônica Exclusiva para Coronavírus (0800 591 0845).



A vacinação para gripe neste momento é importante?

A vacinação é recomendada também para gestantes. É importante esclarecer, porém, que a gripe é causada pelo influenza, um vírus diferente do que causa a COVID-19. Assim, a vacina não te protegerá do novo coronavírus, mas vai evitar a contaminação pelo influenza, evitando uma possível infecção pelos dois vírus ao mesmo tempo, o que seria potencialmente mais grave.

O parto cesáreo é o mais indicado para gestantes confirmadas com coronavírus?

Não há indicação obrigatória de parto cesáreo em gestantes que contraíram a doença. Os critérios para parto normal ou cesáreo são os mesmos aplicados para as gestantes sem COVID-19.

Posso ter um acompanhante durante o meu parto? Posso levar minha família para acompanhar o nascimento na maternidade?

Para a segurança de todos, o ideal é não promover aglomerações nos estabelecimentos de saúde. Diversas maternidades têm restringido a entrada a apenas um acompanhante, que poderá acompanhar o parto e poderá ser substituído uma vez ao dia. Consulte a maternidade de sua escolha e solicite orientações específicas.

Posso ter o meu parto em casa ou na banheira?

Neste momento, o Conselho Federal de Medicina recomenda que os partos sejam realizados em ambiente hospitalar, uma vez que há maior segurança para a mãe e para o bebê.

PÓS PARTO, AMAMENTAÇÃO E RECÉM-NASCIDO

Posso receber visitas para apresentar o meu bebê aos familiares e amigos?

Neste período, é recomendável restringir todas as visitas, mesmo dos familiares e amigos mais próximos, por mais difícil que seja. O jeito é buscar soluções criativas para este momento especial, como fazer sessões de chamada por vídeo para apresentar o novo integrante da família e enviar fotos e notícias do bebês por aplicativos de mensagem.

Se a mulher estiver amamentando e contrair a COVID-19, ela deve parar de amamentar?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as mulheres que estão amamentando e apresentam sintomas leves devem manter a amamentação normalmente, utilizando máscaras de proteção e higienização prévia das mãos. Caso a mãe não se sinta confortável, ela pode retirar o leite materno e pedir para outra pessoa oferecê-lo para a criança, obedecendo os critérios de higiene recomendados.



Quando devo usar máscara?

Se você estiver amamentando e com sintomas gripais, é indicado que você use a máscara na hora da amamentação. No momento epidemiológico atual, a recomendação do Ministério da Saúde tende ao uso de máscaras caseiras (feitas com tecido ou TNT) para todas as pessoas, sejam sintomáticas ou assintomáticas. Ao usar máscaras caseiras, não se agrava a situação de desabastecimento de materiais médicos nos serviços de saúde.

Recém-nascidos podem se contaminar com o coronavírus mais facilmente? São mais suscetíveis à infecção pelo vírus?

Não há evidências científicas de uma maior facilidade de contaminação por recém-nascidos. Até o momento, bebês e crianças têm se mostrado menos suscetíveis a sintomas graves da doença e a mortalidade nessa faixa etária está próxima de zero. Por outro lado, é importante lembrar que recém-nascidos podem transmitir o vírus para outras pessoas. Por isso, é importante redobrar os cuidados com a higiene das mãos e de objetos, além de estabelecer o isolamento social.



Posso sair de casa para vacinar meu bebê?

Pode. No entanto, é importante tomar algumas medidas de prevenção:

- Mantenha uma distância de, no mínimo, 1,5 metro de outras pessoas;
- Evite beijar o bebê, tocar no rosto dele ou deixar outras pessoas se aproximarem;
- Não fique em lugares com aglomerações;
- Somente entre em locais com poucas pessoas e sem filas;
- Procure horários mais tranquilos;
- Ligue antes para saber como está o atendimento na unidade;
- Leve álcool em gel e use durante o tempo em que estiver fora de casa;
- Ao chegar em casa, lave bem as mãos;
- Evite contato com pessoas febris ou com manifestações de infecção respiratória;
- Evite contato das mãos com boca, nariz ou olhos;
- Ao chegar, troque a sua roupa e a roupa do bebê por roupas limpas e higienizadas.



O que devo fazer se meu bebê tiver sintomas de COVID-19?

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), há poucos casos sintomáticos em lactantes, crianças e adolescentes. Porém, se seu bebê apresentar sintomas, converse com seu pediatra para que ele possa orientá-la quanto aos possíveis sinais de agravamento do quadro e a necessidade de uma avaliação presencial. Para sintomas leves, a recomendação normalmente tem sido a de ficar em casa, evitando a transmissão para outras pessoas e tratando os sintomas com analgésicos e antitérmicos, sob orientação médica. Em casos de sintomas mais graves, como falta de ar, febre persistente e arroxejamento das extremidades, procure atendimento médico o quanto antes.



BENEFICIÁRIOS SULAMÉRICA CONTAM COM ORIENTAÇÕES A DISTÂNCIA, SEM LIMITE DE ACESSO DURANTE A PANDEMIA:



Central de Orientações sobre o Coronavírus, com atendimento de profissionais de saúde qualificados para você tirar suas dúvidas 24 horas por dia:

0800-591-0845

3003-5400



Médico na Tela, atendimento olho no olho, por videoconferência. Acesso fácil e rápido pelo aplicativo SulAmérica Saúde, disponível na Google Play (Android) e AppStore (iOs).



Whatsapp Sulamérica

Com avaliação de saúde para verificar o risco de ter contraído o novo coronavírus. Adicione o número:

11 3004 9723

**ALÉM DE TODA
A REDE DE EXCELÊNCIA
DA **SULAMÉRICA.****

FUTURA MAMÃE

Uma equipe dedicada da SulAmérica estará sempre pronta para cuidar, orientar e tirar suas dúvidas, ajudando a prevenir os riscos de complicação materna e neonatal. Você terá acompanhamento especializado durante toda a gestação até o sexto mês de vida do bebê.

VEJA ALGUNS DOS BENEFÍCIOS QUE TERÁ ACESSO:



Monitoramento
por telefone



Visitas
de profissionais



Central 24h



Oficina
de gestantes

PARTICIPE:

Gestantes que são seguradas da SulAmérica e ainda não chegaram à 30ª. semana podem se autoindicar ao programa pelo site <http://sulamericasaudeativa.com.br/participe>