

# Gestação em tempos de Pandemia

## Informações sobre a COVID-19 para Gestantes

### Importante

Aqui você encontra informações gerais, baseadas em dados recentes de organizações de saúde, nacionais e internacionais.

Mas preste **ATENÇÃO**: todas estas informações podem mudar à medida que novos dados e pesquisas forem divulgados.

Por isso é **IMPORTANTE** você sempre perguntar ao(a) 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.

### Se eu achar que estou com COVID-19?

**Se apresentar sintomas como: febre, tosse, falta de ar ou dor na garganta:**

Ligue para o serviço de saúde da sua região para se orientar e **INFORME QUE VOCÊ É GESTANTE**. Por ser do grupo de risco, você terá prioridade no atendimento. E **ATENÇÃO**: A falta de ar tem sido indicada como um sintoma da COVID-19, mas também é recorrente em gestantes, principalmente no 3º trimestre.

Por isso, acalme-se! Caso apresente dificuldades respiratórias sem a presença de outros sintomas (por exemplo febre, tosse ou perda de olfato e paladar) não quer dizer que você está com COVID-19.

**Se houver suspeita ou confirmação de que está com COVID-19 e os sintomas persistirem:**

Ligue para o seu serviço pré-natal ou médico(a) obstetra para se informar e saber como proceder com suas consultas e exames pré-natais, além dos seus planos para o parto durante o período de curso com a doença. É importante sempre mantê-los(as) informados(as) sobre seu estado de saúde!

### Estresse e a Pandemia

A pandemia do novo coronavírus exigiu novas rotinas, que tem impacto no nosso estado emocional. O isolamento social, por exemplo, pode aumentar o sentimento de solidão. Além disso, a incerteza sobre a COVID-19 e suas consequências podem gerar angústia e estresse emocional nesse momento. Isso tudo afeta nossa saúde física e mental!

É importante que você se mantenha atenta às modificações no seu humor ao longo do tempo, principalmente a sentimentos como tristeza e angústia. Além disso, vale perguntar às pessoas com quem você convive se estão notando muitas mudanças no seu modo de agir. Se esses sentimentos e mudanças se agravarem podem ser sinais e sintomas de ansiedade e depressão. Por isso, pode ser importante um atendimento especializado. E lembre-se sempre: converse com seu médico(a) sobre isso e evite se automedicar!

### Continue sua PREVENÇÃO

- É importante você manter suas práticas de higiene e o distanciamento social, evitando contato principalmente com pessoas que apresentem febre, tosse ou quaisquer outros sintomas de resfriado;
- Se você precisar sair, inclusive para suas consultas e exames pré-natais, não deixe de usar máscara;
- Se manter ativa fisicamente é fundamental para garantir boas condições físicas e ajudar no seu bem-estar durante a gravidez. Atividades em casa, como a prática da yoga, podem ser boas opções!;
- Suas preocupações sobre a COVID-19 não precisam ficar só com você: esclareça com seus profissionais de saúde!
- Em caso de dúvida, você pode ligar para seu serviço de saúde para saber sobre quaisquer mudanças no seu pré-natal.

### Como me sinto?

Pode ser que você se sinta muito preocupada com sua gravidez, sua saúde e a do seu bebê neste período da pandemia. Afinal, não se sabe muito sobre a COVID-19!

Com isso, não é incomum que você tenha sentimentos como medo (do risco do contágio) e ansiedade (por não saber o que fazer se contrair o vírus), que se somam a condição de fazer parte de um dos grupos de risco.

### Como posso lidar com tudo isso?

Cada um tem uma forma para enfrentar situações de estresse, mas algumas estratégias e dicas podem ser sugeridas para gestantes:

- Para ajudar a lidar com o isolamento social você pode usar as redes sociais para amenizar sua sensação de solidão;
- Quando não for possível falar pessoalmente, fazer chamadas de vídeo para seus familiares e amigos(as) pode ser uma maneira de se aproximar das pessoas que você ama!
- É importante se manter informada, mas se perceber que o excesso de notícias sobre a COVID-19 podem estar te sobrecarregando e deixando angustiada, tente buscar notícias que tragam orientações e informações que amenizem essa angústia. Dê preferência a fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde ou a OMS;
- Se manter calma e relaxada neste momento é um desafio! Que tal experimentar exercícios de meditação e respiração. Parar alguns minutos e respirar lentamente, mantendo sua atenção na respiração, podem lhe ajudar a controlar o estresse;
- E por fim, você também pode aproveitar para organizar a chegada do seu bebê e compartilhar com a família e amigos(as) este momento!

TODA GRAVIDEZ É UM MOMENTO DE MUITOS DESAFIOS!


Encare essa pandemia como mais um desafio que você e seu bebê conseguirão superar!

Em caso de dúvida ligue:

Disque Saúde: 136

Em caso de sofrimento emocional intenso ligue:

Centro de Valorização da Vida (CVV): 188

Para mais informações acesse:  @lepids.ufrj

<https://linktr.ee/ftpsicovida>

Realização:



MATERNIDADE ESCOLA  
Universidade Federal do Rio de Janeiro