

Guia de orientação para cuidados a grávidas durante a pandemia COVID-19

(para utentes)

Estas recomendações foram realizadas tendo por base a evidência científica até à data, abril 2021.

Pretendem informar as grávidas e mulheres a amamentar relativamente às medidas de prevenção de contágio, modo de atuação perante a suspeita de infeção pelo novo coronavírus e auxiliar na tomada de decisão relativamente à vacinação contra a COVID-19.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

GE  MULHER
+ Grupo Estudos Saúde Mulher



Guia de orientação para cuidados a grávidas durante a pandemia COVID-19 - para utentes:

Estas recomendações foram realizadas tendo por base a evidência científica até à data, abril 2021.

Pretendem informar as grávidas e mulheres a amamentar relativamente às medidas de prevenção de contágio, modo de atuação perante a suspeita de infeção pelo novo coronavírus e auxiliar na tomada de decisão relativamente à vacinação contra a COVID-19.

1. Devo evitar a infeção por COVID-19?

Atualmente sabemos que, apesar de as grávidas não terem maior probabilidade de contrair a doença, têm um maior risco de desenvolver formas mais severas da mesma, com repercussões para a saúde do seu bebé. Por isso, se está grávida deve evitar ficar infetada.

No caso da **mulher a amamentar**, o vírus não parece passar através do leite materno. No entanto, a transmissão por via aérea pode ocorrer e, tendo em conta, a imaturidade do sistema imunitário do bebé, devem ser tomadas as devidas precauções gerais, fazendo a higienização das mãos e utilizando máscara cirúrgica durante a amamentação.

2. Como posso prevenir a infeção?

As precauções a tomar para evitar contrair a infeção são semelhantes à da restante população.

Estão recomendadas as seguintes medidas:

- Procurar manter o distanciamento social;
- Deve utilizar máscara cirúrgica, nos termos da Orientação 019/2020 da DGS;
- Praticar a lavagem e desinfeção frequente das mãos com um produto à base de álcool;
- Evitar tocar no rosto;
- Cumprir a etiqueta respiratória (espirrar e tossir para um lenço descartável ou para o cotovelo);
- Se está a trabalhar, deve privilegiar o teletrabalho (quando possível e aplicável);
- A grávida deve também deslocar-se às unidades de saúde presencialmente apenas se devidamente justificado e de acordo com a indicação dos profissionais de saúde.

3. Estou grávida, posso ir às consultas habituais?

Procure contactar o seu médico de família para planear as consultas nesta fase. Quando tiver consulta, procure cumprir as medidas de higiene e a etiqueta respiratória em vigor.

A primeira consulta da gravidez e as consultas realizadas após as 35 semanas deverão ser presenciais. Se tem fatores de risco, se já teve alguma complicação ou tem queixas, fale com o seu médico de família para planificar adequadamente as consultas presenciais.

Algumas das restantes consultas pré-natais podem ser convertidas em vídeo ou teleconsultas se tiver determinadas condições:

- Possibilidade de auto monitorização do peso e da tensão arterial no domicílio;
- Não apresentar fatores de risco, intercorrências ou queixas que a preocupem;
- Se a consulta for para pedido ou avaliação de resultados de exames.

4. Estive exposta a um caso COVID-19, o que devo fazer?

Deve proceder à vigilância ativa dos seus sintomas e comunicar à LinhaSNS 24 a sua condição.

Até realizar o teste de pesquisa para o COVID-19 deve manter as medidas de isolamento dos conviventes e vigiar sinais e sintomas (nomeadamente, febre - temperatura acima de 38°C, aparecimento de tosse e falta de ar).

5. Testei positivo para a infeção por COVID-19, e agora?

A transmissão do vírus para o bebé através da placenta é reduzida e a eliminação pelo leite materno também. Portanto, se está a amamentar deve fazê-lo cumprindo as devidas medidas de higiene e utilizando máscara cirúrgica.

Se tem sintomas ligeiros deve permanecer no domicílio e manter o isolamento, cumprindo as instruções da Linha SNS24 e do seu médico de família, que entrará em contacto consigo assim que possível. As consultas devem ser mantidas via telefone ou videochamada. Devem ser asseguradas a ecografia de 1º trimestre e o rastreio bioquímico inicial. Juntamente com o seu médico de família devem ajustar o plano de seguimento da gravidez e retomar as consultas presenciais assim que possível.



Se tem febre (>38°C), falta de ar, dor no peito, vômitos ou diarreia persistentes, episódio de perda de consciência deve contactar a Linha SNS24, o 112 ou dirigir-se à urgência hospitalar. Para esta deslocação deve utilizar preferencialmente veículo próprio ou transporte em ambulância, informando previamente o facto de se encontrar infetada ou ser suspeita de infeção por COVID-19.

Deverá entrar em contacto com o seu médico obstetra para instituir medicação, se necessário, ou programar uma ecografia de vigilância algumas semanas após a cura.

6. Estou grávida e a terminar o isolamento, e agora?

Se tiver sintomas ligeiros sem necessidade de internamento, poderá ter alta ao fim de 10 dias desde o início dos sintomas, se estiver sem febre durante 3 dias seguidos e sem precisar de medicação para baixar a temperatura corporal e com uma melhoria franca dos sintomas.

Se ficou internada ou é imunodeprimida, só poderá ser assumida como curada após um mínimo de 20 dias desde o início dos sintomas, se estiver sem febre durante 3 dias seguidos e sem precisar de medicação para baixar a temperatura corporal e com uma melhoria franca dos sintomas.

7. Engravidei após a toma da primeira dose da vacina, o que devo fazer?

Uma dose da vacina não confere a imunidade completa e, por isso, necessita de realizar a segunda dose. Até ao momento não existem dados que contraindiquem a sua toma, no entanto, os estudos até à data são ainda escassos.

Deverá expor a situação ao seu médico de família por forma a considerar os benefícios e potenciais riscos no seu caso em particular.

8. Estou grávida ou a amamentar, devo tomar a vacina?

Os estudos que testam a toxicidade fetal das vacinas atualmente disponíveis são favoráveis e não contraindicam a sua administração. No entanto, não foram incluídas grávidas ou mulheres a amamentar nos ensaios clínicos iniciais das vacinas contra o COVID-19, de modo que os dados relativos à sua segurança são ainda escassos.

A vacina contra o COVID-19 não causa infeção. No entanto, pode, à semelhança de outras vacinas, causar efeitos adversos, sendo um dos mais frequentes o aparecimento de febre deverá ser controlado com paracetamol, para evitar complicações.

Se está a amamentar saiba que a maioria das entidades recomenda a vacinação, principalmente, se estiver inserida nos grupos de risco.

Deve expor as suas dúvidas e preocupações ao seu médico de família e tomar uma decisão consciente e informada, ponderando os potenciais riscos e benefícios para o seu caso em particular.

Referências bibliográficas:

Direção Geral de Saúde. COVID-19: Definição de Caso de COVID-19. Orientação Número 020/2020. Data: 30/03/2020. [Online]; 2021 [cited 2021 Março. Acessível em: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/11/Norma_020_2020.pdf

Direção Geral de Saúde. COVID-19 Gravidez e Parto. Orientação Número 020/2020. Data: 09/11/2020. [Online]; 2021 [cited 2021 Março. Acessível em: <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0182020-de-30032020-pdf.aspx> Vista em 30/03/2021. Data: 09/11/2020. [Online]; 2021 [cited 2021 Março. Acessível em: Rod, J. E., Oviedo-Trespalacios, O., & Cortes-Ramirez, J. (2020). A brief-review of the risk factors for covid-19 severity. Revista de saude publica, 54, 60. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002481>

American College of Obstetricians and Gynecologists. Vaccinating Pregnant and Lactating Patients Against COVID-19 [Online]; 2020 [cited 2021 Março Acessível em: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/12/vaccinating-pregnant-and-lactating-patients-against-covid-19>

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Updated advice on COVID-19 vaccination in pregnancy and women who are breastfeeding [Online]; 2020 [cited 2021 Março Acessível em: <https://www.rcog.org.uk/en/news/updated-advice-on-covid-19-vaccination-in-pregnancy-and-women-who-are-breastfeeding/>

Direção Geral de Saúde. Campanha de Vacinação contra a COVID-19 Vacina COMIRNATY® - Orientação Número 021/2020. Data: 23/12/2020. [Online]; 2020 [cited 2021 Março. Acessível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/03/i027220.pdf>

Direção Geral de Saúde. Campanha de Vacinação contra a COVID-19 COVID-19 Vaccine AstraZeneca® - Orientação Número 003/2021. Data_ 08/02/2021. [Online]; 2021 [cited 2021 Março. Acessível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/03/i027257.pdf>

Direção Geral de Saúde. Campanha de Vacinação Contra a COVID-19 - Orientação Número 002/2021. Data: 30/01/2021. [Online]; 2021 [cited 2021 Março. Acessível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/03/i027259.pdf>

Direção Geral de Saúde. Abordagem do doente com suspeita ou confirmação de COVID-19. Orientação nº 004/2020. Data: 23/03/2020 [online]; 2021 [cited 2021 abril] Acessível em: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/04/Norma_004_2020_act_19_04_2021.pdf

Direção Geral de Saúde. COVID-19: Gravidez e Parto. Orientação nº 018/2020. Data: 30/03/2020 [cited 2021 abril] Acessível em: <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0182020-de-30032020-pdf.aspx>

Realizado por:

Rita Lourenço da Rosa, USF São João do Estoril, ACeS de Cascais
Ana Sofia C Marafona, USF Douro Vita, ACeS Douro II - Douro Sul
Vanessa Simaura Batista Martins, UCSP Sete Rios, ACES Lisboa Norte
Ana Sofia Matos, USF São Sebastião, ACeS Oeste Sul



