

## Patient Education

---

### **COVID-19 e instruções de alta para gravidez**

Você deve ler cuidadosamente o "Uso das informações para o consumidor e isenção de responsabilidade" abaixo para entender e usar corretamente estas informações.

### **Sobre este tópico**

A doença causada pelo coronavírus de 2019 também é conhecida como COVID-19. É uma doença viral que infecta os pulmões. É causada pelo vírus chamado coronavírus associado ao SARS (SARS-CoV-2). Ainda não se sabe de que formas a COVID-19 afeta a gestação. Também não se sabe muito sobre a transmissão do vírus para o feto durante a gestação. Pode haver um risco maior de parto prematuro. Bebês prematuros podem ter graves problemas de saúde.

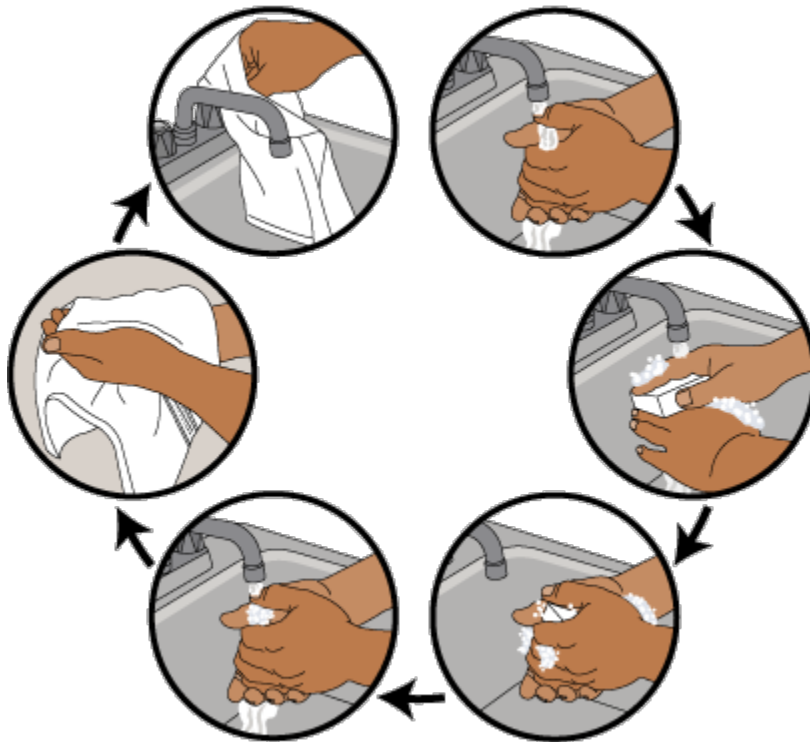
Os sinais de COVID-19 parecem com os da gripe, mas podem ser muito mais graves. Você pode apresentar tosse, febre, tremores ou dificuldade para respirar. Você pode sentir cansaço, dores musculares, dores de cabeça e dor de garganta. Algumas pessoas podem apresentar desconforto estomacal ou diarreia. Outras perdem o olfato ou o paladar. Esses sintomas podem não ocorrer o tempo todo, ou eles podem aparecer ou desaparecer enquanto você estiver doente.

O vírus se espalha facilmente através de gotículas contaminadas ao falar, espirrar ou tossir. Você pode transmitir o vírus para outras pessoas em conversas próximas, ao cantar, abraçar, compartilhar alimentos ou apertar as mãos. Os germes também sobrevivem em superfícies como mesas, maçanetas e telefones. No entanto, esta não é uma forma comum de propagação da COVID-19. Os médicos acreditam que a infecção pode ser transmitida mesmo que você não apresente sintomas, mas não se sabe como isso ocorre. É por isso que manter o distanciamento social é a melhor maneira de conter a propagação do vírus.

Algumas pessoas têm caso de COVID-19 leve e podem ficar em casa até melhorarem. O médico pode fazer um acompanhamento mais próximo se você estiver doente e grávida. Algumas pessoas podem precisar de hospitalização se o quadro for muito grave. Pessoas com COVID-19 devem manter isolamento. Você pode voltar a ter contato com outras pessoas quando o médico liberar.

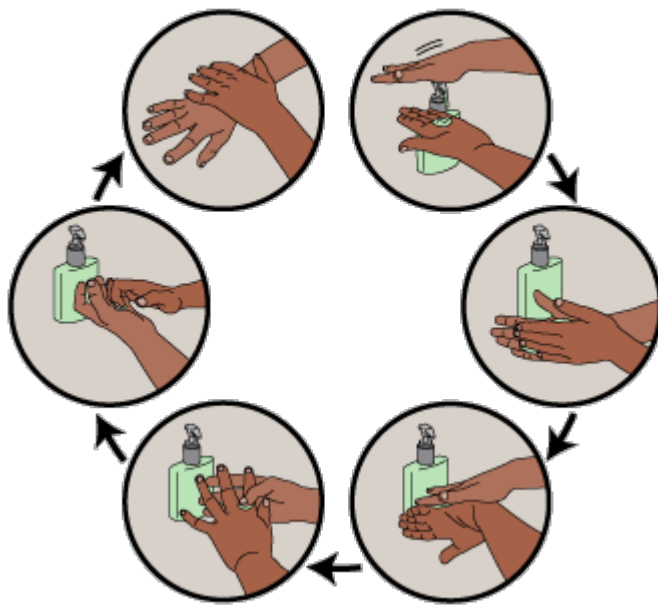
### **Image Filename**

## Lavagem das Mãos



Esfregue por  
20 segundos

## Higienização das Mãos



Quais cuidados são necessários em casa?

- Pergunte ao seu médico como proceder quando for para casa. Não deixe de fazer perguntas se não entender o que o médico diz.
- A equipe pode pedir que você use uma máscara sobre a boca e o nariz quando estiver em trabalho de parto. Também pode ser necessário usar máscara ao segurar o bebê. Às vezes, você pode não conseguir segurar ou ficar perto do bebê até que se sinta melhor.
- Beba muita água, suco ou caldos para repor os líquidos perdidos com a febre.
- Você pode usar inalador para ajudar a aliviar o congestionamento nasal e a tosse.
- Use dois ou três travesseiros quando estiver deitado para ajudar a respirar e dormir.
- Não fume ou beba cerveja, vinho e coquetéis (bebidas alcoólicas).
- Para diminuir a chance de transmitir a infecção a outras pessoas:
  - **Use uma máscara sobre a boca e o nariz se estiver perto de outras pessoas** que não estejam doentes. As máscaras de tecido funcionam melhor se tiverem mais de uma camada de tecido.
  - Use uma máscara sobre a boca e o nariz ao amamentar seu bebê ou ao bombear o leite materno para ele.
  - Lave as mãos regularmente.
  - Fique em casa, em um cômodo separado, longe das outras pessoas. Saia apenas para receber cuidados médicos.
  - Use um banheiro separado, se possível.
  - Não prepare alimentos para os outros.
  - Use pratos, utensílios, roupas de cama, toalhas e aparelhos eletrônicos separados.
  - Limpe com desinfetante os objetos tocados com frequência. Isso inclui maçanetas, interruptores de luz, controles remotos, telefones, teclados, balcões e mesas.
  - Evite o contato com animais de estimação.
  - Evite receber visitantes em casa.

#### **Qual acompanhamento é necessário?**

- Seu médico poderá solicitar que você vá ao consultório para acompanhamento do seu progresso. Não deixe de comparecer às consultas. Sempre use uma máscara nessas consultas.
- Se puder, informe a equipe que você tem COVID-19 com antecedência, para que sejam tomados os cuidados adicionais para impedir que a doença se espalhe.
- Pode demorar algumas semanas para que sua saúde volte ao normal.

#### **Quais medicamentos podem ser necessários?**

O médico poderá receitar medicamentos para:

- Ajudar a diminuir a febre

### **A atividade física será limitada?**

Pode ser necessário limitar a atividade física. Converse com seu médico sobre a quantidade correta de atividades para você. Se você tiver COVID-19 e ficar muito mal, pode levar algum tempo para se restabelecer.

### **Haverá qualquer outro cuidado necessário?**

Ainda não se sabe por quanto tempo você pode transmitir o vírus depois de contrair a doença. Também não se sabe se você pode transmitir o vírus ao seu bebê através do leite materno. Você pode precisar da ajuda de um adulto saudável para alimentar seu bebê. Caso contrário, tome cuidado dobrado com uma boa lavagem das mãos e use uma máscara. Evite tocar em seu rosto, boca ou olhos e também evite tocar o rosto, boca ou olhos de seu bebê.

Por enquanto, os médicos estão transmitindo orientações gerais a serem seguidas após a contrair a doença. Antes de ter contato com outras pessoas, você:

- Deve estar sem febre por 3 dias e sem usar qualquer medicamento para controlá-la
- Não deve apresentar sintomas de tosse ou falta de ar
- Espere pelo menos 10 dias depois de ter os primeiros sintomas ou do primeiro teste positivo e também é necessário estar livre dos sintomas, conforme descrito acima. Alguns especialistas sugerem aguardar 14 dias.

Às vezes, os médicos também vão pedir que você faça 2 testes negativos para COVID-19 com pelo menos 1 dia de intervalo. Também não se sabe se o vírus pode ser contraído novamente. Converse com seu médico sobre as vacinas contra COVID-19.

### **Quais problemas podem ocorrer?**

- Desidratação. Isso é desidratação.
- Lesão pulmonar de curto ou longo prazo
- Problemas cardíacos
- Óbito

### **O que pode ser feito para evitar este problema de saúde?**

- Use uma máscara de pano ou cobertura facial feita com mais de uma camada de tecido sobre a boca e o nariz:
  - quando precisar sair de casa. O melhor é tentar ficar em casa o máximo possível. Procure sair apenas para comprar alimentos e medicamentos. Se precisar ter contato com outras pessoas, mantenha uma distância de pelo menos 1,8 metros (6 pés).

- se estiver doente por COVID-19 e estiver no mesmo ambiente que outras pessoas. O melhor é manter-se em um cômodo isolado de outras pessoas se tiver COVID-19
- se tiver uma pessoa com COVID-19 na sua casa. Você também pode usar luvas.
- se tiver sintomas de COVID-19 e tiver contato com outras pessoas. O melhor é manter-se em um cômodo isolado de outras pessoas.
- se você tem alto risco de contrair COVID-19 e tiver contato com outras pessoas.
- Lave as mãos quando retirar a máscara ou proteção facial. Procure não tocar os olhos, nariz ou boca quando estiver de máscara. Isso também é importante ao retirar a máscara.
- Manuseie as máscaras apenas pelas alças. Lave-as imediatamente após o uso ou descarte-as, se forem descartáveis.
- Lave suas mãos **regularmente** com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos, especialmente depois de tossir ou espirrar. Higienizadores de mãos com pelo menos 60% de álcool também funcionam para matar o vírus. Esfregue as mãos com o higienizador por pelo menos 20 segundos.
- Evite multidões. Tente ficar em casa o máximo que puder. Se você precisar ter contato com grupos de outras pessoas, lave as mãos com frequência. É provável que o contato ao ar livre seja menos arriscado do que em ambientes internos. Tente ficar a menos a 1,8 metros (6 pés) de distância. Evite apertos de mão, abraços e contatos. Evite tocar o rosto.
- Os governantes municipais e estaduais podem limitar o número de pessoas que podem se reunir. Eles podem determinar que você fique em casa e é importante seguir essas orientações o máximo possível.
- Se você precisar viajar, verifique os alertas sobre quais países e lugares foram afetados pelo COVID-19 e mantenha distância dessas áreas. Antes de visitar alguns lugares, é necessário manter-se em quarentena. Isso significa não sair em público ou ter contato com outras pessoas por, pelo menos, 14 dias antes da viagem.
- Cubra a boca e o nariz com um lenço ao tossir ou espirrar. Você também pode tossir em direção ao cotovelo. Jogue os lenços de papel no lixo e lave as mãos após tocar nos lenços usados.
- Evite tocar seu próprio rosto com as mãos, especialmente ao redor do nariz e da boca.
- Limpe objetos e superfícies frequentemente tocados com um pano ou produto de limpeza doméstico. Verifique o rótulo para garantir que é eficaz para eliminar vírus.
- Use uma bata, máscara facial e luvas se entrar em contato com sangue, muco ou outros fluidos corporais de alguém que tenha COVID-19. Isso inclui ter contato com uma pessoa infectada pela COVID-19, pois os germes podem ser transmitidos ao falar ou tossir.

#### **Quando preciso ligar para o médico?**

- Sintomas de infecção. Estes incluem febre de 38 °C (100,4 °F) ou mais alta, calafrios, tosse, mais expectoração ou mudança na cor da expectoração.

- A respiração está piorando: está mais difícil ou mais rápida ou você sente que está respirando menos
- Dificuldade de respiração ao deitar de costas
- Você precisa se inclinar para frente para auxiliar a respiração quando sentar
- Pontas dos dedos, pontas das unhas, pele ou lábios azuis

### **Reensino: ajudando você a compreender**

O Método Ensinar de Volta ajuda a entender as informações que estamos dando a você. Depois de conversar com a equipe, diga a eles com suas palavras o que você aprendeu. Isso ajuda a ter certeza de que a equipe descreveu cada coisa de forma clara. Também ajuda a explicar coisas que possam ter ficado confusas. Antes de ir para casa, verifique se você pode executar as seguintes ações:

- Eu sei falar sobre a minha condição.
- Eu sei dizer o que pode ajudar a melhorar minha respiração.
- Eu sei dizer o que fazer para evitar transmitir a infecção para meu bebê e outras pessoas.
- Eu posso dizer-lhe o que farei se tiver dificuldade de respirar, sentir sonolência ou confusão ou se tiver uma cor azulada nas pontas dos dedos, unhas, pele ou lábios.

Uso da Informação do Cliente e Isenção de Responsabilidade:

Estas informações não são conselhos médicos específicos e não substituem as informações recebidas do seu médico. Este é apenas um breve resumo das informações gerais. Ele NÃO inclui todas as informações sobre as condições, doenças, lesões, exames, procedimentos, tratamentos, terapias, instruções de alta ou opções de estilo de vida que podem se aplicar a você. Você deve conversar com seu médico para obter informações completas sobre sua saúde e opções de tratamento. Estas informações não devem ser usadas para decidir se aceita ou não o aconselhamento, instruções ou recomendações do seu médico. Somente o seu médico tem o conhecimento e treinamento para fornecer conselhos adequados para você.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.