

## Patient Education

---

Instruções para alta de gestante com coronavírus 2019 (COVID-19)

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Sobre este tópico

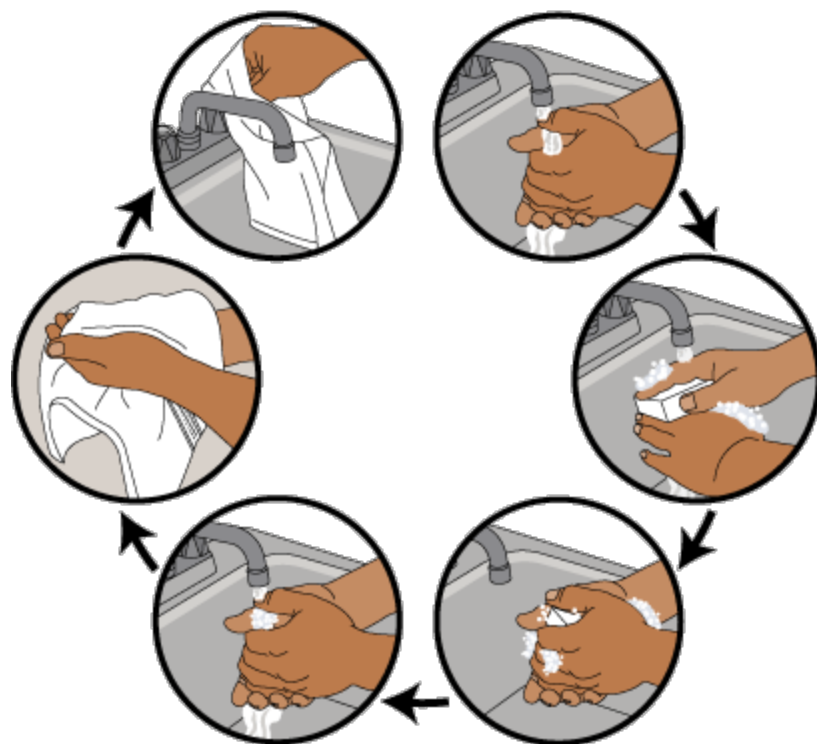
A doença causada pelo coronavírus de 2019 também é conhecida como COVID-19. É uma doença viral que infecta os pulmões. É causada pelo vírus chamado coronavírus associado ao SARS (SARS-CoV-2). Os médicos não sabem muito sobre como a COVID-19 afeta a gestação. Também não sabem se é possível transmitir para o bebê durante a gestação. Talvez você esteja em maior risco de parto prematuro. Bebês que nascem muito antes podem ter sérios problemas de saúde.

Os sintomas da COVID-19 são parecidos com os da gripe, mas podem ser muito mais graves. Você pode ter tosse, febre, calafrios e dificuldade para respirar. Talvez você sinta muito cansaço, dores musculares, dor de cabeça ou de garganta. Algumas pessoas têm náuseas e diarreia. Outras, perdem o olfato ou paladar. Você pode não apresentar esses sintomas a todo momento, podendo desaparecer e reaparecer durante a doença.

O vírus se espalha facilmente através de gotículas de espirros ou tosse. Os germes também sobrevivem em superfícies como mesas, maçanetas e telefones. Isso significa que outras pessoas podem ficar doentes se tocarem em uma superfície que tenha o vírus e, em seguida, tocarem a face. Os médicos acreditam que você também pode espalhar a infecção mesmo que não tenha qualquer sintoma, mas eles não sabem como isso acontece.

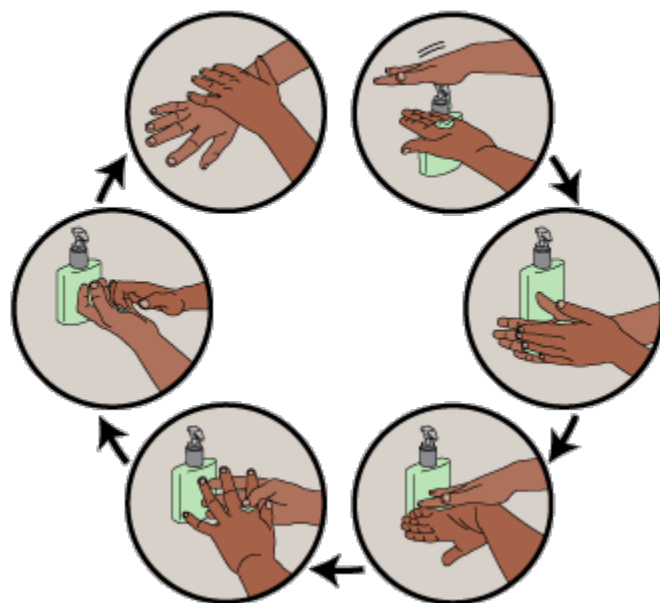
Algumas pessoas têm caso de COVID-19 leve e podem ficar em casa até melhorarem. O médico poderá acompanhá-la mais de perto se estiver doente e grávida. Algumas pessoas podem precisar ficar internadas se estiverem muito doentes. As pessoas que tiverem COVID-19 devem manter isolamento. Você pode se aproximar de outras pessoas quando o médico disser que é seguro.

## Lavagem das Mãos



Esfregue por  
20 segundos

## Higienização das Mãos



Quais cuidados são necessários em casa?

- Pergunte ao seu médico o que você precisa fazer quando for para casa. Não deixe de fazer perguntas se não entender o que o médico diz.
- Os profissionais podem pedir que você use uma máscara quando estiver em trabalho de parto. Pode ser necessário que você use a máscara ao segurar seu bebê. Em alguns casos, pode não ser possível segurar seu bebê ou ficar perto dele enquanto não melhorar.
- 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 máscara caso se aproxime de outras pessoas** que não estiverem doentes.
  - Use uma máscara ao amamentar seu bebê ou ao tirar leite com a bomba.
  - Lave as mãos regularmente.
  - Fique em um cômodo separado das outras pessoas de sua casa. Saia apenas para obter cuidados médicos.
  - Use um banheiro separado, se possível.
  - Não prepare alimentos para os outros.
  - Use pratos, talheres, roupas de cama, toalhas e dispositivos eletrônicos separados.
  - Limpe com desinfetante os objetos que você toca com frequência. Isso inclui maçanetas, interruptores de luz, controles remotos, telefones, teclados, bancadas e mesas.
  - Evite contato com animais de estimação.
  - Evite receber visitas 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?

Os médicos não sabem por quanto tempo você pode transmitir o vírus para outras pessoas depois de contraí-lo. Eles também não sabem se você pode transmitir o vírus para o seu bebê através do leite materno. Seria interessante ter a ajuda de um adulto saudável com relação à amamentação do seu bebê. Se não for possível, tome cuidados extras lavando muito bem as mãos e usando máscara. Evite tocar no rosto, na boca ou nos olhos e também no rosto, na boca ou nos olhos do bebê.

Por ora, os médicos estão fornecendo orientações gerais para você seguir depois que estiver doente. Antes de se aproximar das pessoas, você:

- Não deve ter febre por três dias sem tomar medicamentos para baixar a febre
- Não deve ter tosse ou falta de ar
- Deve aguardar, pelo menos, 10 dias depois da primeira vez em que teve os sintomas ou do primeiro teste positivo, e também precisa estar livre dos sintomas, conforme acima. Alguns especialistas sugerem esperar 14 dias.

Em alguns casos, os médicos querem que você apresente 2 testes negativos para COVID-19 com pelo menos 1 dia de intervalo. Os médicos também não sabem se você poderá pegar o vírus novamente.

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 máscara de tecido ou uma bandana:
  - Ao sair de casa. É melhor ficar em casa o máximo que puder. Saia apenas para comprar alimentos ou medicamentos.
  - Se você estiver com COVID-19 e precisa estar no mesmo cômodo com outras pessoas. Recomenda-se ficar em cômodo separado de outras pessoas quando você tem COVID-19
  - Quando você estiver cuidando de alguém da sua casa que esteja com COVID-19. Também é recomendável usar luvas.

- Se tiver sintomas de COVID-19 e estiver próximo a outras pessoas. Recomenda-se ficar em cômodo separado de outras pessoas.
- Se tiver alto risco de ter COVID-19 e estiver próximo a outras pessoas
- Lave as mãos assim que retirar a máscara ou tecido que estiver protegendo o rosto. Cuidado para não colocar a mão nos olhos, nariz ou boca quando estiver usando a máscara. Isso também é importante quando você tirar a máscara.
- Manuseie as máscaras somente pelas tiras laterais. Lave-as imediatamente após o uso ou jogue-as fora, se forem descartáveis.
- Lave suas mãos **frequentemente** com sabão e água por pelo menos 20 segundos, especialmente após 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 estar em um grupo com outras pessoas, lave as mãos regularmente. Tente ficar ao menos a 1,8 metros (6 pés) de distância. Evite apertos de mão, abraços e contatos. Evite tocar o rosto.
- Os líderes municipais e estaduais podem limitar o número de pessoas que podem se reunir. Eles podem solicitar que você fique em casa e é importante obedecer a essa informação o máximo que puder.
- Se você precisar viajar, verifique os alertas sobre quais países e lugares foram afetados pelo COVID-19 e mantenha distância dessas áreas.
- 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 a proximidade com uma pessoa que tenha 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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.