

PROJETO



*Fisio Mulher*

UFES

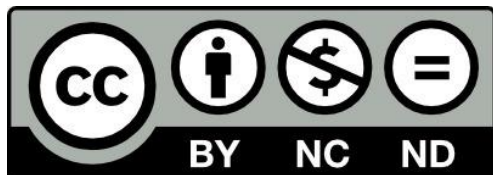
# CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DA COVID-19 NA GESTAÇÃO

**ProEx**  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

**UFES**  
Centro de Ciências da Saúde-CCS

 **10 anos**  
Fisioterapia  
Ufes

Julho/2020



Este trabalho está licenciado sob a Licença Atribuição-  
NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional  
Creative Commons.

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)  
(Biblioteca Setorial do Centro de Ciências da Saúde da Universidade  
Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

---

S237c Santuzzi, Cintia Helena - 1981  
Cartilha de orientações para prevenção da covid-19 na  
gestação / Cintia Helena Santuzzi, Néville Ferreira Fachini de  
Oliveira ; Organizadores, Kalili Ohanna Rosa, Lorena João  
Daniel, Raiany Franca Guimarães. - Dados eletrônicos. - Vitória :  
ed. do Autor, 2020.  
29 p. : il.

Inclui bibliografia.  
ISBN: 978-65-00-07399-7

1. Gestação. 2. Prevenção. 3. Orientações. Orientação.  
4. COVID-19. I. Oliveira, Néville Ferreira Fachini de, 1982-  
II. Rosa, Kalili Ohanna, 1997-. III. Daniel, Lorena João, 1999-  
IV. Guimarães, Raiany Franca, 1991-.

CDU: 615.8

---

Elaborado por Rafael Lima de Carvalho – CRB-6 MG-002926/O



# QUEM DESENVOLVEU ESTA CARTILHA?

## ORGANIZADORAS

Estudantes do curso de fisioterapia da  
Universidade Federal do Espírito Santo e  
alunas do projeto de extensão Físio Mulher

UFES:

Kalili Ohanna Rosa

Lorena João Daniel

Raiany Franca Guimarães

## COORDENADORAS

Professoras do curso de fisioterapia da  
Universidade Federal do Espírito Santo e  
coordenadoras do projeto de extensão Físio  
Mulher UFES:

Profa. Dra. Cíntia Helena Santuzzi

Profa. Dra. Néville Ferreira Fachini de Oliveira

## CONTATOS



[@fisiomulher\\_ufes](https://www.instagram.com/fisiomulher_ufes)



[Físio Mulher UFES](https://www.youtube.com/FisioMulherUFES)



# SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>Apresentação</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Introdução</b>	<b>5</b>
	2.1 O que é COVID-19?	5
	2.2 Quais são os grupos de risco?	5
	2.3 As grávidas fazem parte do grupo de risco?	5
	2.4 Quais os sintomas mais comuns da COVID-19 nas gestantes?	6
	2.5 Se a grávida tiver COVID-19, pode transmitir para o bebê?	7
	2.6 Existem repercussões na gestação ou no parto?	7
	2.7 Então, qual o objetivo dessa cartilha?	8
<b>3</b>	<b>Quais cuidados devo ter para prevenir o contágio da COVID-19?</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Quais cuidados devo ter durante a minha gestação para prevenir o contágio da COVID-19?</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Quais são os meus direitos e quais cuidados devo ter durante o parto para prevenir o contágio da COVID-19?</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Quais cuidados devo ter durante o meu pós-parto para prevenir o contágio da COVID-19?</b>	<b>18</b>
	6.1. Devo ter algum cuidado na hora de amamentar meu bebê?	20
<b>7</b>	<b>Onde posso buscar mais informações sobre COVID-19 e meu estado de saúde?</b>	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>Considerações finais</b>	<b>24</b>
<b>9</b>	<b>Referências</b>	<b>26</b>



# 1 APRESENTAÇÃO

Durante a pandemia de coronavírus, é normal surgirem diversas dúvidas por grande parte da população, especialmente pelas gestantes. As incertezas sobre essa nova doença podem gerar maior estresse e isso pode ter consequências para a saúde física e mental.

Pensando nisso, o **Projeto Físio Mulher UFES**, elaborou esta cartilha, que foi desenvolvida por graduandas sob a orientação das professoras, do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Espírito Santo. O projeto visa produzir, organizar e disponibilizar conteúdos de educação em saúde, baseados em informações científicas atualizadas.

Favorecer o acesso a estas informações, poderá auxiliar a grávida na tomada de decisão acerca dos cuidados a serem adotados durante todo o ciclo gestacional, inclusive no pós-parto, reduzindo o medo e ansiedade, que podem ser prejudiciais.

Esta cartilha foi preparada com atualizações científicas e aborda questões importantes, como os motivos pelos quais as grávidas são consideradas um grupo de risco, sobre pré-natal e os cuidados gerais e específicos para prevenção de contágio e disseminação da COVID-19 na gravidez, parto e pós-parto. Além, da divulgação dos canais confiáveis de acesso à informação, em caso de dúvidas sobre o coronavírus ou o estado de saúde.



## 2 INTRODUÇÃO

### 2.1 O QUE É A COVID-19?

É uma doença causada pelo **coronavírus**, que pode apresentar um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves,<sup>1,2</sup> que somados à facilidade de disseminação, tornam necessárias **medidas de prevenção** para reduzir a velocidade de transmissão e as taxas de infectados e mortos.<sup>3</sup>

### 2.2 QUAIS SÃO OS GRUPOS DE RISCO?

Os grupos mais atingidos pelos efeitos dessa doença são:

- Pessoas idosas;
- Diabéticas;
- Obesas;
- Pessoas com doenças cardiovasculares e pulmonares;
- Entres outros.<sup>1-3</sup>



### 2.3 GRÁVIDAS FAZEM PARTE DO GRUPO DE RISCO?

**Sim.** Apesar de grande parte dos estudos ainda não mostrarem que elas possuem maior chance de adoecer e manifestar complicações graves, do que outras pessoas.<sup>4,5</sup> Contudo, as alterações adaptativas anatômicas e fisiológicas (especialmente imunológicas e respiratórias), que ocorrem na gestação, podem torná-las mais suscetíveis à infecções graves, inclusive as respiratórias causadas pelo vírus da gripe e da mesma família que o COVID-19.<sup>4-9</sup>



## 2 INTRODUÇÃO

Além disso, um estudo recente, porém com limitações importantes<sup>10</sup>, mostrou que mulheres grávidas com COVID-19 parecem ter maior risco para desenvolver manifestações graves da doença, em comparação a não grávidas. As gestantes apresentaram um risco aumentado de internação em UTI e de ventilação mecânica.<sup>11</sup>

Ademais, se durante a gestação, a mulher apresentar diabetes mellitus ou doença hipertensiva gestacional, podem aumentar os riscos da infecção por coronavírus, já que a presença destes enfraquece de forma significativa o sistema imunológico da gestante.<sup>3</sup>

**Portanto, as grávidas exigem atenção especial em relação à prevenção, diagnóstico e manejo.<sup>2-6</sup>**

### 2.4 QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS DA COVID-19 NAS GESTANTES?

Até o momento, poucos estudos avaliaram grávidas com COVID-19. Estes trazem que as manifestações clínicas são semelhantes às de não gestantes adultos,<sup>9,12,13</sup> e incluem:

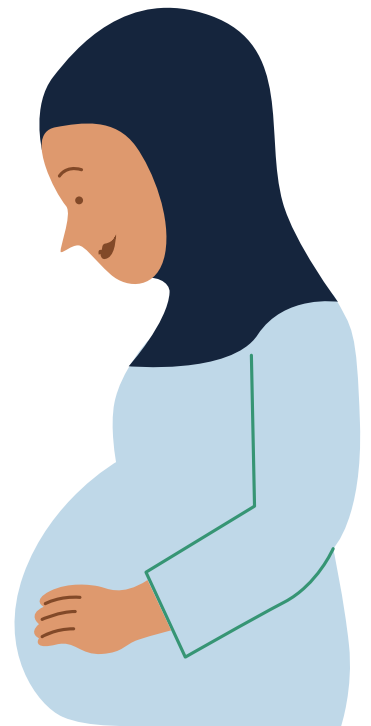
- Tosse;
- Febre;
- Dor de garganta;
- Dor muscular;
- Falta de ar;
- Dor de cabeça;
- Anosmia (perda do olfato);
- Perda do paladar.<sup>9,14</sup>



## 2 INTRODUÇÃO

### 2.5 SE A GRÁVIDA TIVER COVID-19, PODE TRANSMITIR PARA O BEBÊ?

Estudos até o momento sugerem que a transmissão vertical (da mãe para o bebê antes do nascimento ou durante o parto) parece ser **pouco provável**, já que ainda não existem evidências da presença do vírus da COVID-19 na placenta,<sup>14</sup> líquido amniótico, cordão umbilical ou leite materno.<sup>4,14</sup>



### 2.6 EXISTEM OUTRAS REPERCUSSÕES NA GESTAÇÃO OU NO PARTO?

Até então, os estudos ainda são incertos para uma ampla avaliação, mas a maioria, não identificou grandes riscos de complicações em bebês nascidos de mães positivas para COVID-19. No entanto, existem alguns registros de ruptura de membrana, sofrimento fetal e nascimento prematuro.<sup>2,15</sup>





## 2 INTRODUÇÃO

Assim é necessário, a construção de guias de orientação para as gestantes.



### 2.7 ENTÃO, QUAL É O OBJETIVO DESTA CARTILHA?

É propor **medidas de autocuidado e higiene**, para redução das chances de contágio e complicações por COVID-19 no ciclo gestacional, e de forma didática, será dividida em três momentos: **gestação, parto e pós-parto**. E ainda divulgar **canais confiáveis de acesso à informação**, em caso de dúvidas sobre o coronavírus ou o estado de saúde.



### 3 QUAIS CUIDADOS GERAIS DEVO TER PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Independente do momento, algumas precauções contra a doença são as mesmas. As orientações em qualquer ambiente são:

**Higienizar as mãos com frequência;** <sup>1,4,15</sup>

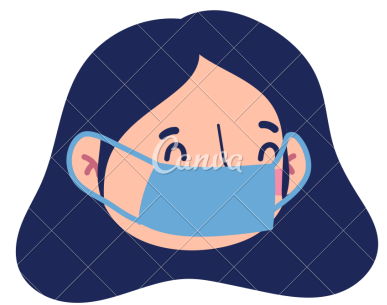


Especialmente:

- Após contato direto com pessoas;
- Depois de estar em locais públicos;
- Antes de se alimentar;
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar.

Usando água e sabão ou álcool em gel 70%;

**Usar máscara facial;** <sup>1,4,15</sup>



**Evitar contato próximo com pessoas doentes e manter distância de outras pessoas;** <sup>1,4,15</sup>



### 3 QUAIS CUIDADOS GERAIS DEVO TER PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?



Evitar tocar olhos, nariz e boca;<sup>1,4,15</sup>

Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;<sup>1,16</sup>



Limpar e desinfetar as superfícies e objetos frequentemente tocados (mesas, maçanetas, telefones etc.);<sup>1,4,15</sup>

Cobrir tosses e espirros com um lenço de papel ou a parte interna do cotovelo, descartar tecidos utilizados e higienizar imediatamente as mãos;<sup>1,4,15</sup>

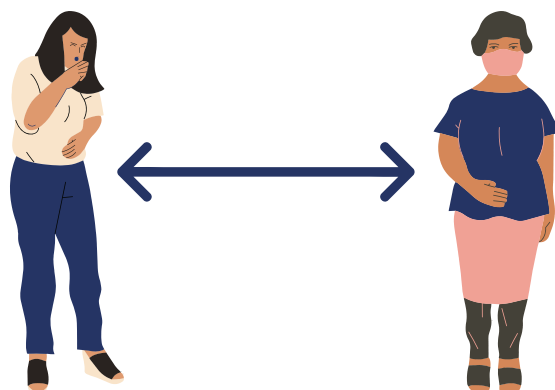


Manter os ambientes bem ventilados.<sup>1,16</sup>



## 4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Evitar ao máximo os contatos sociais, respeitando o isolamento social;<sup>1,4,15,16</sup>



Isso torna **desaconselháveis eventos presenciais** como o ensaio fotográfico, chá de bebê ou de revelação. Apesar de serem momentos importantes e esperados na gestação, o ideal é não realizá-los, para garantir a segurança da mãe e do bebê.

**Busque outras alternativas criativas.**



Sobre **afastamento do trabalho** o mesmo deve ser avaliado individualmente segundo recomendações da **SOGESP** (Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo);<sup>16</sup>



## 4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

**As consultas de pré-natal devem ser mantidas** em periodicidade suficiente para garantir o cuidado adequado.<sup>4,15,16</sup>

Vá ao consultório/Unidades Básicas de Saúde, **apenas no horário** da sua consulta; **mantenha distância de outras pessoas**; avalie a possibilidade de **ir sozinha à consulta**, para evitar aglomerações; e mantenha sempre os **cuidados básicos de higiene e o uso de máscara**;<sup>16</sup>

Tente entrar em **contato** com o médico, enfermeiro ou estabelecimento de saúde que faz seu acompanhamento para **organizar o calendário, local e horários das consultas**. Caso não consiga, faça este planejamento na próxima consulta;<sup>16</sup>

**Realize** os exames e vacinação solicitados.<sup>4,15,16</sup>



## 4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Tenha uma **alimentação saudável**, rica em lactose, fibras, minerais e vitaminas (C, B, D) e baixo consumo de glicose e lipídios.<sup>3,17</sup> **Procure um nutricionista** para ter um acompanhamento adequado.



**Seja ativa fisicamente, faça atividades que movimentam o corpo, como: afazeres domésticos, as relacionadas ao lazer e ao trabalho. Isso, pode manter ou melhorar a sua aptidão física.**<sup>18</sup>



**Realize exercício físico**, que é uma atividade física estruturada, planejada e repetitiva, buscando a melhoria da aptidão física, a redução do risco de síndromes hipertensivas gestacionais e diabetes gestacional.<sup>18,19</sup>



## 4 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE A MINHA GESTAÇÃO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

São indicados **exercícios** aeróbicos, de fortalecimento muscular, alongamentos e treinamento dos músculos do assoalho pélvico.<sup>20</sup>



O recomendado são **150 minutos**, diluídos por pelo menos **3 vezes**, durante a **semana**.<sup>18,20</sup>



**Orientados por profissionais habilitados**, como fisioterapeutas e educadores físicos;

É recomendado, durante o acompanhamento pré-natal e trabalho de parto, o isolamento das gestantes em **locais climatizados, espaçosos e com boa iluminação**;<sup>3,5,21</sup>









## 5) QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E QUAIS CUIDADOS QUE DEVO TER DURANTE O PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

Segundo a **Organização Mundial da Saúde**, todas as grávidas possuem o direito a cuidados de alta qualidade antes, durante e após o parto. O que inclui uma experiência de parto segura e positiva, que por sua vez engloba os direitos ilustrados na figura a seguir.<sup>4</sup>

**Figura 1.** Direitos durante o parto.

Todas as mulheres têm direito a uma **experiência de parto segura e positiva**, independentemente das circunstâncias e de terem ou não uma infecção por **Covid-19** confirmada.

-  Respeito e dignidade
-  Um acompanhante de sua escolha
-  Comunicação clara pela equipe de maternidade
-  Estratégias de alívio da dor
-  Mobilidade no trabalho de parto sempre que possível e escolha de posição de nascimento

 World Health Organization

#COVID19 #CORONAVIRUS

**Fonte:** OMS, 2020





## 5 QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E QUAIS CUIDADOS QUE DEVO TER DURANTE O PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

### Existe alguma recomendação para a escolha do meu acompanhante?

Segunda a **Nota Técnica Nº 9/2020** do Ministério da Saúde, as gestantes assintomáticas não suspeitas ou testadas negativas para a COVID-19 tem direito a um acompanhante, desde que este **seja assintomático e não faça parte dos grupos de risco**. Porém, devido a este período de pandemia, podem haver algumas restrições por parte dos hospitais e maternidades.<sup>22</sup>

Recomenda-se então, **conversar antes com a instituição e/ou com o médico/profissional da saúde** que faz seu acompanhamento, para confirmar se será possível ter acompanhante neste momento.<sup>16</sup>



### Se for possível a presença de alguém com você:

**Deve-se evitar revezamentos, a fim de minimizar a circulação de pessoas na instituição.**<sup>22</sup>

**O acompanhante deverá ficar restrito ao local onde você será assistida, sem circulação nas demais dependências do hospital ou maternidade.**<sup>22</sup>



## 5) QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E QUAIS CUIDADOS QUE DEVO TER DURANTE O PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?



O modo de nascimento deve ser individualizado, baseado nas preferências da mulher e nas indicações obstétricas.<sup>4,16,21</sup>

É necessário durante a internação, seguir as **orientações de higiene e distanciamento social**.<sup>16</sup>



## 6 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE O MEU PÓS-PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

### ☑ Meu acompanhante pode permanecer logo após o meu parto?

A recomendação geral, segundo o **Ministério da Saúde**, é que seja permitido somente nas seguintes situações:<sup>22</sup>

- Mãe menor de idade;
- Mãe que tenha alguma instabilidade clínica;
- Condições específicas do bebê.



Nas outras situações, **é sugerido uma suspensão temporária desse direito**, para reduzir a circulação de pessoas dentro do hospital/maternidade.<sup>22</sup>



**Converse com o médico/profissional da saúde que faz seu acompanhamento, para esclarecer possíveis dúvidas sobre isso.**



## 6 QUAIS CUIDADOS DEVO TER DURANTE O MEU PÓS-PARTO PARA PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19?

As **visitas** na maternidade e em casa **devem ser evitadas**, vale lembrar que o isolamento social é uma das medidas mais eficientes para combater a propagação do vírus até o momento.<sup>16, 21, 22</sup>



Já **converse com parentes e amigos** que neste momento o melhor é não receber visitas.

**Continue seguindo durante a internação e em casa, as orientações de higiene e distanciamento social.<sup>16</sup>**



## DEVO TER ALGUM CUIDADO NA HORA DE AMAMENTAR O MEU BEBÊ?

Se você não estiver com suspeita ou confirmada para COVID-19, **não existe qualquer restrição** para a amamentação.

Vale lembrar que o **leite materno** oferece **proteção** contra muitas doenças e é a **melhor fonte de nutrição** para a maioria dos bebês.<sup>15</sup> A recomendação é amamentar na hora que o bebê quiser mamar **(sob livre demanda)**.

### Saiba mais sobre amamentação e COVID-19:

**Ainda não se sabe se o coronavírus pode ser transmitido através do leite materno**, pois a maioria dos estudos não demonstraram a presença do vírus no leite,<sup>4,6,9,10,15</sup> e em apenas um relato de caso foi identificada a presença de partes do vírus da COVID-19.<sup>23</sup>



## Saiba mais sobre amamentação e COVID-19:



Dessa forma, como os dados disponíveis sugerem que a **transmissão não é provável**, a amamentação **não** é contraindicada.<sup>4,10,15,16</sup> Sendo assim, as gestantes suspeitas e confirmadas para COVID-19, clinicamente estáveis, **possuem a decisão de amamentar.**<sup>4,15,16</sup>

### DICA:

Também é importante manter o calendário vacinal do recém-nascido na UBS mais perto da residência e se possível em horários menos concorridos.<sup>16</sup>



## 7 ONDE POSSO BUSCAR MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19 E MEU ESTADO DE SAÚDE?

- Orienta-se evitar as Unidades de Pronto-Atendimento e Pronto-socorros.<sup>21</sup>

No entanto, **caso tenha dúvidas** sobre o coronavírus ou o seu estado de saúde, antes de procurar uma unidade de saúde, é possível esclarecer diversas questões por meio do **Disque Saúde 136**.<sup>1</sup>

**DISQUE  
SAÚDE  
136**

O serviço é gratuito e disponibilizado pelo Ministério da Saúde, 24 horas, todos os dias da semana.<sup>1</sup>

Outro canal de informações, é o **aplicativo Coronavírus SUS**, também disponível pelo Ministério da Saúde nos serviços de download da App Store e Play Store.<sup>1</sup>



## 7 ONDE POSSO BUSCAR MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19 E MEU ESTADO DE SAÚDE?

Se você utilizar seguro/plano de saúde, é indicado entrar em contato com o **teleatendimento da empresa**, para saber sobre os possíveis serviços disponíveis como as **teleconsultas**.<sup>16</sup>

É vale ressaltar a importância da **comunicação entre você e a equipe de saúde que te acompanha** durante todo o ciclo gravídico-puerperal. A assistência fornecida por esses profissionais, contempla esse **suporte para possíveis dúvidas**, que podem te afligir.<sup>15,16</sup>



**ATENÇÃO: procure atendimento imediatamente se você tiver uma emergência médica.**<sup>16</sup>





## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como as grávidas são consideradas um grupo de risco para a doença COVID-19, é importante intensificar as medidas de autocuidado e higiene, para reduzir as chances de contágio e complicações por COVID-19 e ao mesmo tempo, garantir uma assistência adequada durante o pré-natal, parto e pós-parto.

Nesta **Cartilha de orientações para prevenção da COVID-19 na gestação**, você pode encontrar informações relacionadas ao assunto. Pode-se ter acesso ao vídeo produzido e disponibilizado nas mídias sociais do Projeto Físio Mulher UFES.



<https://youtu.be/yuBETVomkv8>

É importante lembrar que por ser uma doença recente e em evolução, **atualizações podem ser feitas** baseadas em novas pesquisas publicadas.

Portanto, se você se encontra em algum momento do ciclo gestacional: **mantenha-se informada, através de fontes confiáveis; fique atenta ao seu estado de saúde; respeite o isolamento social e siga demais orientações.**



## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Proteja-se!** Lembre-se que essas e outras medidas visam garantir mais segurança para você e seu bebê nesse momento.

**Encare essa pandemia como um desafio superável e busque se manter calma e positiva, pois no final o importante é que você tenha a melhor experiência possível na gestação, parto e pós-parto.**



**Fonte:** arquivo pessoal



## 9 REFERÊNCIAS

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br>>. Acesso em: 21 de julho 2020.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Clinical Management Of COVID 19: interim guidance**. 27 mai 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/clinical-management-of-covid-19>>. Acesso em: 01 de julho de 2020.
3. MIRZADEH, Monirsadat et al. Pregnant Women in the Exposure to COVID-19 Infection Outbreak: The Unseen Risk Factors and Preventive Healthcare Patterns. **The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine**, [S. l.], p. 1-4, 29 mar. 2020.
4. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Q&A on COVID-19 and pregnancy and childbirth**. 18 Mar 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-and-childbirth>>. Acesso em: 02 julho. 2020.
5. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **NOTA TÉCNICA N° 12/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Brasil, 2020. Disponível em: <<https://central3.to.gov.br/arquivo/505116/>>.
6. DASHRAATH, Dr Pradip. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic and Pregnancy. **American Journal Of Obstetrics And Gynecology (2020)**. Singapore, p. 1-46, mar. 2020.
7. LUO, Yongwen. Management of pregnant women infected with COVID-19. **THE LANCET**, Pequim, China, v. 20, p. 513-514, 24 mar. 2020.
8. RASMUSSEN, Sonja; JAMENIESON, Denise. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Pregnancy: Responding to a Rapidly Evolving Situation. **The American College of Obstetricians and Gynecologists**. v, 135, n.5, p.999- 1002. Mai, 2020. Disponível em: <[https://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2020/05000/Coronavirus\\_Disease\\_2019\\_COVID\\_19\\_and\\_Pregnancy\\_.2.aspx](https://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2020/05000/Coronavirus_Disease_2019_COVID_19_and_Pregnancy_.2.aspx)>. Acesso em: 01 de julho de 2020.
9. CHEN, Huijun et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. **THE LANCET**, [S. l.], v. 395, n. 10226, p. 809-815, 12 fev. 2020.
10. The American College Of Obstetricians And Gynecologists. **Novel Coronavirus 2019 (COVID-19)**. 01 jul, 2020. Disponível em: <<https://www.acog.org/en/Clinical/Clinical%20Guidance/Practice%20Advisory/Articles/2020/03/Novel%20Coronavirus%202019>>. Acesso em: 02 julho. 2020.



## 9 REFERÊNCIAS

11. ELLINTON, Sascha; et al. Characteristics of Women of Reproductive Age with Laboratory-Confirmed SARS-CoV-2 Infection by Pregnancy. **CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION**. United States, v.69, n.25, p.769-775. 26, jun, 2020. Disponível em: [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm?s\\_cid=mm6925a1\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm?s_cid=mm6925a1_w). Acesso em: 04 de julho de 2020.
12. QIAO, Jie. What are the risks of COVID-19 infection in pregnant women?. **THE LANCET**, [S. l.], v. 395, n. 10226, p. 760-762, 13 fev. 2020.
13. PANAHI, Latif; AMIRI, Marizieh; POUY, Somaye. Risks of Novel Coronavirus Disease (COVID-19) in Pregnancy; a Narrative Review. **Archives of Academic Emergency Medicine**, Rasht, Iran, v. 8, n. 34, p. 1-5, 23 mar. 2020.
14. Royal College Of Obstetricians And Gynaecologists. **Coronavírus (COVID-19) Infection in Pregnancy**. 19 jun 2020. Disponível em: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-06-18-coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy.pdf>. Acesso em: 01 de julho de 2020.
15. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Se estiver grávida, amamentando ou cuidando de crianças pequenas**. [S. l.], 25 jun. 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>. Acesso em: 02 julho. 2020.
16. ASSOCIAÇÃO DE OBSTETRÍCIA E GINECOLOGIA DE SÃO PAULO (São Paulo). **RECOMENDAÇÕES SOGESP PARA GESTANTES EM TEMPOS DE COVID-19: CORONAVIRUS**. 2020. Elaborado por Silvana Maria Quintana. Disponível em: <https://www.sogesp.com.br/noticias/recomendacoes-sogesp-para-gestantes-em-tempos-de-covid-19/>. Acesso em: 22 junho. 2020.
17. BUTLER, Michael.; BARRIENTOS, Ruth. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. **Brain, Behavior, And Immunity**, [s.l.], v. 0, n. 0, p. 0-0, abr. 2020. Elsevier BV. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>. Acesso em: 04 de julho de 2020.
18. Committee on Obstetric Practice with members BIRSNER, Meredith L; GYAMFI-BANNERMAN, Cynthia. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. **The American College Of Obstetricians And Gynecologists**. v.135, n.4, p. 178-188, abril, 2020.



## 9 REFERÊNCIAS

19. CHEN, Peijie; et al; Coronavirus disease (COVID-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal Of Sport And Health Science**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. 103-104, mar. 2020. Elsevier BV. <<http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>>. Acesso em: 25 de maio de 2020.
20. MOTTOLA, Michelle, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. **British Journal Of Sports Medicine**, [s.l.], v. 52, n. 21, p. 1339-1346, 18 out. 2018. BMJ. <<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>>. Acesso em: 22 de maio de 2020.
21. **RECOMENDAÇÕES PARA A ASSISTÊNCIA AO PARTO E NASCIMENTO EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19: EM DEFESA DOS DIREITOS DAS MULHERES E DOS BEBÊS.** Disponível em: <[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdr8kCziZep7SNXFplGegFKE455\\_uhQRURX3t3Ga23ToRHjA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdr8kCziZep7SNXFplGegFKE455_uhQRURX3t3Ga23ToRHjA/viewform)>. Acesso em: 15 de junho de 2020.
22. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **NOTA TÉCNICA N° 9/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS:** recomendações para o trabalho de parto, parto e puerpério durante a pandemia da COVID-19. Brasil, 2020. Disponível em: <[https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/SEI\\_MS-0014382931-Nota-Tecnica\\_9.4.2020\\_parto.pdf](https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/SEI_MS-0014382931-Nota-Tecnica_9.4.2020_parto.pdf)>. Acesso em 08 de julho de 2020.
23. GROß, Rüdiger et al. Detection of SARS-CoV-2 in human breastmilk. **THE LANCET**, [S. l.], p. 1757-1758, 20 maio 2020.

