

# COVID-19

**RECOMENDAÇÕES PARA GRÁVIDAS,  
PUÉRPERAS, MÃES, PAIS, CASAIS**



**Documento elaborado com o Apoio de:**

Lilia Brito; CP 6824

Maria de Jesus Correia; CP 864

A pandemia COVID-19 e os constrangimentos que impõe, nomeadamente o isolamento físico, têm um impacto enorme em todos os cidadãos. As **grávidas e puérperas**, por viverem este período numa circunstância especial, com **desafios acrescidos**, merecem especial atenção.

A gravidez e o puerpério (o período após o parto) correspondem a uma **fase de grande transformação** para a mulher e para o casal, implicando **adaptações a vários níveis** (físico, social, psicológico e relacional). São ainda momentos de **especial atenção à saúde** (da grávida, do feto, do bebé) e **expectativa e inquietação relativamente ao futuro**. As futuras ou recentes mães e os seus companheiros vivem um período exigente, que também acarreta alguns riscos para a sua saúde psicológica.

## **NO CONTEXTO DESTA PANDEMIA, FORAM CRIADAS MEDIDAS PARA O ACOMPANHAMENTO DA GRAVIDEZ E O NASCIMENTO DOS BEBÉS, POR FORMA A SALVAGUARDAR A SUA SAÚDE E A DOS PAIS.**

Estas medidas podem incluir, nalguns casos, o isolamento da mãe durante o parto e puerpério (impedindo a presença do pai ou acompanhante), a separação da mãe e do bebé logo após o parto ou restrições à amamentação. Estas circunstâncias geram alterações na interação entre mães, pais e bebés, contribuindo para o aumento dos sentimentos de preocupação, ansiedade e solidão.

Neste sentido, **os sonhos e expectativas dos futuros pais podem ter de ser reajustados**, de modo a integrar os constrangimentos de uma gravidez e período pós-parto diferentes daqueles que tinham projectado ou seriam expectáveis, nomeadamente:


- Uma gravidez e nascimento partilhados com família e amigos, vividos em proximidade física e emocional.
- A presença do acompanhante nas consultas, ecografias e parto.
- A proximidade ao bebé logo após o nascimento, sem barreiras ou constrangimentos, (por exemplo, poder tocar, beijar, abraçar, dar colo).
- A vivência do novo papel de mãe/pai, centrada no bebé, gerindo as mudanças deste período tão exigente sem outras preocupações paralelas.
- A vivência do puerpério com a ajuda física de familiares e amigos.

Com o objectivo de **ajudar as grávidas, puérperas, mães, pais e casais a gerir as dificuldades acrescidas pela pandemia COVID-19 à vivência do exigente e desafiante período da gravidez e puerpério**, seguem-se um conjunto de **recomendações**.

# RECOMENDAÇÕES PARA O PERÍODO DA GRAVIDEZ

- » **Mantenha-se informada.** A gravidez não implica um maior risco de contágio, na verdade, as grávidas apresentam um risco de infecção pela COVID-19 igual ao de qualquer adulto. No entanto, sabe-se que, ao contrair a doença, existe um maior risco clínico, pelo que deve estar especialmente atenta e adoptar comportamentos de protecção da sua saúde.
- » **Adopte e mantenha as medidas de prevenção recomendadas pela Direcção Geral da Saúde.** Desta forma, estará a cuidar de si, do seu bebé e de todos os que a rodeiam.
- » **Antecipe e planeie o cumprimento de procedimentos de vigilância da gravidez.** Informe-se junto do seu médico obstetra ou profissionais de saúde que a acompanham sobre os procedimentos implementados no hospital e nos serviços de saúde durante a pandemia, para que possa agir em conformidade durante a gravidez e puerpério.
- » **Cumpra o plano previsto de acompanhamento da gravidez e puerpério.** É natural que as deslocações ao hospital sejam momentos em que se sinta mais ansiosa e com medo. No entanto, lembre-se que, pela sua saúde e a do seu bebé, há procedimentos que não podem ser adiados. O rastreio do 1º trimestre, a ecografia morfológica e a vacinação são alguns exemplos de procedimentos recomendados. Confie nos profissionais de saúde que a acompanham: todos os cuidados serão tomados para que se mantenha saudável, assim como o seu bebé.
- » **Disponibilize-se para o acompanhamento à distância.** A necessidade de distanciamento físico não significa ausência de acompanhamento durante a gravidez. Os procedimentos de rotina e vigilância poderão ser feitos através de consultas à distância, mantendo um canal de comunicação com os profissionais de saúde que a acompanham. É possível avaliar indicadores como o peso, tensão arterial, presença de movimentos fetais, ocorrência de contracções ou dor pélvica, etc., sem que tenha de sair de casa.





➤ **Mantenha-se em contacto com outras grávidas.** A partilha de dúvidas, receios, sentimentos e experiências com outras grávidas (por exemplo, através das redes sociais) poderá ajudar a reduzir a ansiedade e a encontrar, em conjunto, estratégias práticas para ultrapassar questões específicas relacionadas com este período.

➤ **Esteja atenta ao seu estado emocional.** Não permita que os sentimentos negativos, decorrentes deste momento de pandemia, anulem os sentimentos positivos, associados à fase de vida em que se encontra. Tenha em consideração que o seu bebé é sensível aos seus estados emocionais.

➤ **Prepare-se para o momento do parto.** Frequente, a partir de casa, aulas de preparação para o parto e parentalidade on-line, juntamente com o seu companheiro/a.

➤ **Aceite que o momento do parto pode ser mais solitário do que o imaginou.** É natural que possa sentir-se triste, com medo e ansiosa em relação ao que está a acontecer ou ainda sentir-se zangada e injustiçada. Procure concentrar-se no mais importante: o encontro com o seu bebé.

➤ **Permaneça confiante.** Imagine o encontro com o seu bebé. Confie nas suas capacidades para conseguir ultrapassar estes momentos difíceis. Aproveite, da melhor forma que conseguir, este período importante da sua vida.

**Nota para os Pais (ou outras figuras de apoio):** os Pais continuam a ter um papel fundamental junto da grávida e do bebé. Mantenha-se presente e manifeste o seu apoio, mesmo que tenha de haver distanciamento físico.

# RECOMENDAÇÕES PARA O PERÍODO DO PUERPÉRIO



» **Compreenda e aceite eventuais restrições ao contacto físico.** O primeiro contacto com o seu bebé, depois do parto, é um momento muito aguardado e relevante para o vínculo entre a mãe e o bebé. Lembre-se, no entanto, que essa possibilidade de contacto poderá, por motivos de prevenção, ser diminuída. Fale com os profissionais de saúde que a acompanham sobre os procedimentos a seguir após o parto. Considere que havendo necessidade de distanciamento físico, ele servirá para salvaguardar a sua saúde e a do seu bebé.

» **Compreenda e aceite eventuais restrições à amamentação.** Até ao momento, não existem evidências científicas de que o vírus seja transmitido através do leite materno. No entanto, a amamentação comporta riscos, pela proximidade necessária ao bebé. Os profissionais de saúde pesam todos os benefícios da amamentação tem e avaliam se é possível mantê-la na sua situação (incluindo se houver suspeita ou presença de COVID-19), recomendando as regras necessárias ao processo de amamentação (por exemplo, utilização de máscara, extracção de leite ou alimentação do bebé por outra pessoa).

» **Compreenda e entenda eventuais restrições às visitas.** As regras quanto às visitas mudam de hospital para hospital, mediante a avaliação de risco. Tenha em consideração que as visitas poderão ser interditas ou restringidas ao seu companheiro/a, e que pode existir uma redução do tempo e da frequência com que pode receber visitas. Estas medidas terão sempre como objectivo salvaguardar a sua saúde e a do bebé.

» **Lembre-se que a ligação afectiva ao bebé está dentro dos pais** - não é maior ou menor com a pandemia e as restrições que possa impor. **O bebé sentirá o amor dos pais** independentemente do toque ou da amamentação.



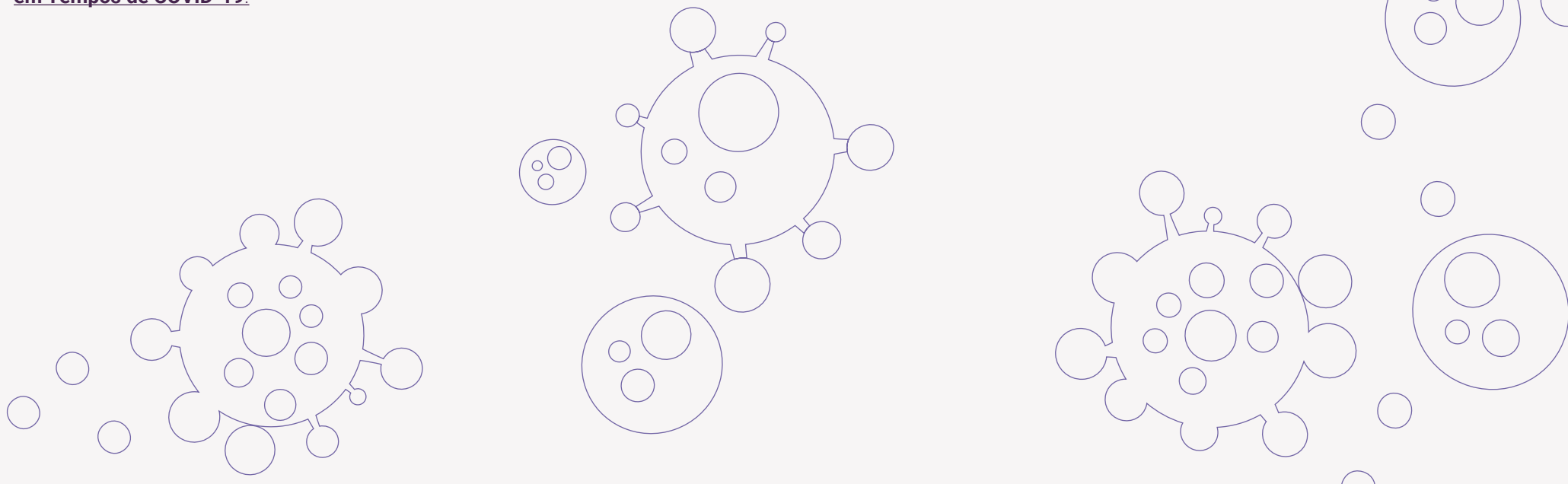
**Mantenha os procedimentos previstos para o acompanhamento de saúde no período de puerpério** - para si e para o bebé. Siga as recomendações dos profissionais de saúde que a acompanham e, quando tal for possível, disponibilize-se para ser apoiada à distância. O mesmo se aplica ao seu bebé – não deixe de fazer os exames de saúde necessários, vigilância do desenvolvimento e vacinação – previstos e recomendados pelo Médico.



**Saiba que, no período que sucede ao parto, é natural sentir-se cansada, incapaz, irritada, zangada, culpada.** O nascimento do bebé pode ser um momento de grande felicidade e alegria, mas também pode não ser, nem todas as mães o sentem da mesma forma. Durante alguns dias as mães podem sentir-se emotivas, infelizes e chorosas. Se estes sentimentos durarem mais tempo, se pensar sobre a morte ou em fazer mal a si própria ou ao bebé, se sentir que está a perder o controlo, **não tenha vergonha e peça ajuda – um Psicólogo pode ajudar.** Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24 ou procure um Psicólogo.

**Nota para os Pais (ou outras figuras de apoio):** os Pais continuam a ter um papel fundamental junto da puérpera e do bebé, mesmo que tenha de haver distanciamento físico. Envolve-se e participe, sempre que possível, nos cuidados ao bebé e manifeste o seu apoio junto da recém-mãe.

**Leia esta Carta para uma Mãe Grávida Durante a Pandemia**, da autoria do Grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal e também a **Carta de um Bebé para a sua Mãe em Tempos de COVID-19**.



# RECOMENDAÇÕES PARA AS GRÁVIDAS E PUÉRPERAS COM COVID-19

**Se é portadora do coronavírus pode sentir-se particularmente triste e preocupada** - quer com a possibilidade de o transmitir ao bebé quer com as restrições à interacção com o bebé com as quais poderá ter de lidar. Esta situação pode potenciar sentimentos de impotência, culpa, perda e separação. Pode sentir que não está a desempenhar o seu papel de mãe como gostaria.

» **Lembre-se que, de momento, não há dados que confirmem a transmissão vertical do vírus** (ou seja, da mãe para o bebé). O vírus não foi detectado no líquido amniótico ou no leite materno.

» **Confie nos profissionais de saúde que a acompanham.** Os profissionais de saúde estão preparados para adoptar os procedimentos necessários para cuidar simultaneamente de si e do bebé.

» **Partilhe os seus sentimentos.** Não se isole. Fale com familiares, amigos ou com os profissionais de saúde que a acompanham, partilhando com eles o que sente.

» **Encontre formas alternativas de alimentar a relação com o seu bebé e expressar o seu amor.** É tempo de mimar, transmitir carinho e amor de outra forma. Por exemplo, pode pedir para gravar um áudio com a canção que costumava cantar ao seu bebé durante a gravidez, para que ele a ouça. Os comportamentos podem ter de mudar, mas os afectos não. Se não puder estar, fisicamente, com o seu bebé, garanta que alguém de referência afectiva para si sirva como

“veículo” de comunicação afectiva entre si e o bebé.

» **Aceite que este momento é difícil.** É possível que recorde repetidamente os momentos difíceis e se sinta injustiçada por estar a viver desta forma um momento tão importante da sua vida. Estes pensamentos são naturais, significam apenas que necessita de tempo para se adaptar à situação. No entanto, se persistirem e a impedirem de aproveitar as coisas boas, peça ajuda – um Psicólogo pode ajudar.

» **Apoie-se no seu/sua companheiro/a (ou em familiares e amigos).** A comunicação entre o casal é fundamental, sobretudo numa situação difícil. Partilhem as vossas alegrias e medos, inseguranças e conquistas. As pequenas conquistas são importantes: valorizem-se mutuamente, sempre que superem um problema ou uma dificuldade.

» **Escreva um diário ou uma carta.** Registrar os seus pensamentos ou sentimentos, os seus projectos e a sua experiência sobre este momento poderá ajudá-la a identificá-los, a geri-los e a lidar melhor com a situação. Poderá ser interes-



sante voltar a eles mais tarde ou, quem sabe até, mostrá-los, um dia, ao seu filho, para que entenda o que se passou no momento do seu nascimento e nos seus primeiros tempos de vida.



**Tenha esperança no futuro.** Esta situação é temporária. O amor que sente pelo seu companheiro/a e pelo seu bebé mantêm-se apesar desta situação difícil, e em breve poderá estar junto deles.



**Cuide da sua saúde psicológica.** Lembre-se que é importante manter o seu bem-estar, quer para si própria, quer para o bebé. Realize actividades que a tranquilizem e a façam sentir bem. Se surgirem dúvidas, inseguranças ou alterações emocionais com as quais esteja a ser particularmente difícil lidar, peça ajuda – **um Psicólogo pode ajudar.**

**Leia esta Carta para uma Mãe Isolada do Seu Bebé,** da autoria do Grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal

