

## **REPERCUSSÕES DA PANDEMIA DA COVID-19 DURANTE O CICLO GRAVÍDICO PUERPERAL E AÇÕES DE ENFRENTAMENTO**

### *REPERCUSSIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC DURING THE GRAVIDIC PUERPERAL CYCLE AND COPING ACTIONS*

ANARUMA, Silvia Marina

Docente aposentada da UNESP – Câmpus de Rio Claro – SP

[silviarcsp@gmail.com](mailto:silviarcsp@gmail.com)

**RESUMO.** A Pandemia da COVID-19 pode ser considerada o grande acontecimento do século XXI, abalando todas as áreas, principalmente, a área da saúde. Uma das suas preocupações tem sido com as gestantes e puérperas consideradas mais vulneráveis para a contaminação do vírus. Considerando esta questão, este estudo teve o Objetivo de demonstrar como a Pandemia da COVID-19 afetou as mulheres durante o ciclo gravídico puerperal e de elaborar ações de enfrentamento que pudessem minimizar seus efeitos. Como Metodologia optou-se por uma Reflexão Teórica. As evidências mostraram que as ações para a contenção do vírus mudaram o protocolo das consultas e das maternidades. O parto normal tem sido o mais recomendado; a presença do acompanhante e o alojamento conjunto se mantiveram. Foram suspensas as visitas. Os cuidados na volta para a casa foram redobrados devido ao risco de contaminação horizontal. A saúde mental das mães foi abalada aumentando a depressão pós-parto e outros transtornos. O 3º. trimestre da gestação e o puerpério foram considerados críticos e as mortes associadas à presença de comorbidades. Gestantes e puérperas tem prioridade na vacinação. Não foi encontrada a transmissão do vírus de forma vertical da mãe para o bebê, garantindo a amamentação, mesmo se contaminada e o leite materno foi considerado fator de proteção para a COVID-19. A doação de leite deve continuar. Não houve avanço nos seus Direitos trabalhistas. As ações de enfrentamento propostas envolveram o cuidado de si e o bem-estar devendo ter a mediação de profissionais das áreas afins.

**Palavras-chave:** gestação, parto, puerpério, amamentação, Pandemia do COVID-19, Coronavírus, direitos trabalhistas da mulher, estratégias de enfrentamento, saúde mental.

**ABSTRAT.** The COVID-19 Pandemic can be considered the great event of the 21st century, shaking all areas, especially the health area. One of his concerns has been with pregnant and postpartum women considered more vulnerable to the virus's contamination. Considering this issue, this study aimed to demonstrate how the COVID-19 Pandemic affected women during the pregnancy-puerperal cycle and elaborate coping actions that could minimize its effects. As a Methodology, a Theoretical Reflection was chosen. Evidence showed that actions to contain the virus changed the protocol of consultations and maternity hospitals. Normal birth has been most recommended; the presence of the companion and rooming-in remained. Visits were suspended. Care on returning home was redoubled due to the risk of horizontal contamination. Mothers' mental health has been shaken by increasing postpartum depression and other disorders. The 3rd. trimester of pregnancy and the puerperium were considered critical and deaths were associated with the presence of comorbidities. Pregnant and postpartum women have priority for vaccination. No vertical transmission of the virus from

mother to baby was found, ensuring breastfeeding, even if contaminated, and breast milk was considered a protective factor for COVID-19. Milk donation must continue. There was no advance in their labor rights. The proposed coping actions involved self-care and well-being, and should have the mediation of professionals from related areas

**Keywords:** pregnancy, childbirth, puerperium, breastfeeding, COVID-19 pandemic, Coronavirus, women's labor rights, coping strategies, mental health.

## INTRODUÇÃO

O surgimento de uma Pandemia no ano de 2019 atingindo a China inicialmente e depois se alastrando em todos os continentes, levou a uma série de mudanças no mundo, sem que a população estivesse preparada.

Esta Pandemia provocada pela doença COVID-19 (*COroNaVirus Disease*) e produzida pela família viral dos coronavirus (SARS-CoV-2), tem trazido uma grave ameaça à sobrevivência e vem testando todos os recursos e os limites do ser humano, uma vez que o vírus se espalha facilmente e a contaminação se dá de um modo relativamente simples: o vírus entra no organismo através do contato direto com gotículas respiratórias e aerossóis que são expelidos pelas pessoas infectadas (pela fala, canto, espirro ou tosse), bastando, por exemplo, um aperto de mão, seguido pelo toque na boca, nariz ou olhos para ocorrer a contaminação.

A sua propagação também é facilitada pela proximidade entre as pessoas (menos de 1 metro de distância), ambientes mal ventilados e/ou com muitas pessoas e o contato com objetos ou superfícies contaminadas (contato indireto), principalmente pelas pessoas sintomáticas. Sua principal consequência é a infecção respiratória, podendo evoluir para o óbito (BRASIL, 2021, b).

De acordo com a OMS, 80% das pessoas que se contaminam se recuperam sem precisar de atendimento hospitalar; 1 em cada 6 ficam gravemente doentes, desenvolvendo infecções respiratórias, principalmente se forem idosos ou com comorbidades e, ainda, se for de grupos com elevada vulnerabilidade social como os índios, ribeirinhos e quilombolas, pessoas em situação de rua, dentre outros (BRASIL, 2021, a).

Sendo um vírus com potencial letal, adotou-se, além do confinamento social, o distanciamento entre as pessoas, a higiene das mãos continuamente e o uso de máscara, como uma das únicas medidas capazes de conter a Pandemia, levando a uma grande mudança na rotina familiar e da convivência em sociedade.

Alguns espaços coletivos foram fechados - praças, comércio, escolas, igrejas - e as pessoas tiveram que se afastar do trabalho presencial e, com isso, o ser humano perdeu suas referências, causando uma enorme desarmonia na sua forma de viver. Este isolamento levou a consequências deletérias na sociedade em todos os níveis: cultural, econômico, político, social e psicológico.

Neste período, muitos grupos de pesquisa começaram uma corrida na tentativa de encontrar uma vacina que contivesse a Pandemia e diminuísse o seu potencial de letalidade. A partir da realização da sequência genética do vírus em janeiro de 2020, várias vacinas foram produzidas em nível mundial.

Dessas, quatro já foram aprovadas na Fase III da pesquisa e autorizadas para uso emergencial e aplicação no Brasil, a partir de 2021: A AstraZenica, a Pfizer, a Sinovac e a Janssen. No entanto, ainda dependemos das medidas de proteção até que tenhamos o controle

da Pandemia com a imunidade de 60 a 70% da população e, no mínimo, 85% de pessoas vacinadas (BRASIL, 2021a).

Embora esta Pandemia tenha afetado a todos, a condição da gravidez parece trazer ainda mais insegurança neste momento, uma vez que envolve um ser em formação. Devido às mudanças que ocorrem no organismo da mulher, a gestação foi considerada um fator de risco para o agravamento da COVID-19. Apesar de todo material produzido dentro desta temática, o que realmente é essencial saber a este respeito? Que mudanças tiveram que ser feitas e que afetaram a mulher neste período? O que pode atenuar as consequências de uma mudança de vida que veio de forma tão brusca para estas mulheres?

Para responder a estas questões, este estudo teve o **Objetivo** de verificar o impacto da Pandemia do COVID-19 para as mulheres, durante o ciclo gravídico puerperal e elaborar ações de enfrentamento que pudessem minimizar seus efeitos.

Este estudo se justifica, por se tratar de uma patologia nova, decorrente da COVID-19 e que afeta milhares de mulheres na gestação e no puerpério, com algumas peculiaridades com relação aos cuidados. A Ciência vem produzindo muita informação a respeito da Pandemia que, felizmente, não se esgota. Porém, é preciso a sistematização do conhecimento que ajude a integrar todo este material produzido e que possa abranger os vários aspectos deste objeto de estudo pesquisado. Sendo assim, a abrangência apresentada neste estudo é o que o diferencia dos demais.

Este estudo pretende contribuir para a aquisição de conhecimento sobre a Pandemia, dentro de uma abordagem interdisciplinar, podendo ser de interesse nas áreas de saúde, educação, serviço social, comunicação e psicologia. Pode favorecer o trabalho de intervenção com grupos de gestantes, nos consultórios, nas clínicas e nas escolas. Também pode beneficiar diretamente a mulher e suas famílias. Desta forma, considera-se de grande relevância social.

## **METODOLOGIA**

Esta reflexão teórica foi realizada através de uma revisão bibliográfica, não só através da pesquisa de documentos primários, como secundários, além da legislação, principalmente visando a realidade brasileira. Foi necessário incluir os documentos secundários, porque muitas notícias importantes a respeito da Pandemia foram publicadas antes das revistas científicas. Foram também pesquisados materiais pedagógicos, que possuem um conteúdo advindo de pesquisas e mais acessível para a população em estudo. Os materiais utilizados, na verdade, se complementam. O propósito foi criar um corpo teórico coerente, que embasasse todo o conhecimento necessário para compreender o fenômeno da Pandemia da COVID-19 relacionada à gestação, parto e puerpério, visando para uma melhor compreensão do fenômeno.

## **DESENVOLVIMENTO**

### *As mudanças na sociedade a partir da realidade pandêmica da COVID-19*

A potencial contaminação em larga escala e o fato de não haver uma medida farmacológica efetiva para deter a Pandemia da COVID-19 tem provocado um contexto caótico e altamente estressor que se reflete no sistema familiar e no desenvolvimento das crianças (LINHARES; ENUMO, 2020).

As famílias foram muito afetadas com este confinamento, pois a rotina da casa mudou drasticamente: dependendo do trabalho, muitos pais passaram a trabalhar em home Office, enquanto isso, as crianças foram afastadas da escola, estudando de forma remota. Já os pais que precisaram continuar trabalhando fora, enfrentaram o problema do risco de contaminação dos membros da família, pois eles seriam transmissores em potencial do vírus. Houve também o caso dos jovens que continuaram saindo de casa, alguns por necessidade e outros não e que depois voltavam para as suas casas, podendo contaminar os pais ou avós. Isto ocorre porque têm pessoas que se contaminam e ficam assintomáticas. Não percebendo o perigo, continuam contaminando outras pessoas. O conflito decorrente destas situações foi inevitável.

A falta de espaço em casa e/ ou a convivência forçada, em muitos casos, foi um dos principais agravantes. Por mais paradoxo que pareça, as famílias não estavam mais acostumadas a uma convivência tão intensa (e forçada), agravando ou mesmo potencializando os problemas que já existiam. Se por um lado, esta situação estreitou os laços familiares para alguns, para outros tornou a vida das famílias um caos.

Houve o aumento da violência doméstica (ANDES, 2020) e das separações dos casais (GUELMA, 2020). Também aumentaram os índices de sedentarismo, tabagismo e ingestão de álcool, todos considerados comportamento de risco à saúde (MALTA et al, 2020).

Aumentaram também os problemas e as responsabilidades, principalmente para a mulher que, historicamente, costuma arcar com quase todas as tarefas domésticas. Esta situação teve maior impacto para as famílias monoparentais, que representam 40% dos nossos lares, com a maioria liderada por mulheres (LOYOLA, 2020).

O desemprego também aumentou neste período atingindo em cheio as famílias. Para se ter uma ideia, 1,5 milhão de trabalhadores foram demitidos só em março e abril de 2020, o que representa 31% a mais que no mesmo período de 2019 (CARAM, 2020). Embora tenha tido uma ligeira queda, a taxa de desemprego em 2021 ficou em 14,1%, o que representa 14,4 milhões de brasileiros ( IBGE, 2021). A renda mensal de algumas pessoas que perderam seu emprego ou que tiveram que fechar suas portas despencou e os que não perderam o emprego passaram a trabalhar muito mais.

Não por acaso, a ameaça à saúde mental tem sido uma das mais sérias consequências desta Pandemia. Viver o imprevisível causa medo, tristeza, ansiedade e desamparo. A incerteza sobre o fim da Pandemia e a perda da liberdade vem causando grandes transtornos. O medo da morte e de morrer também são uma grande ameaça, ainda mais quando o desfecho é a morte dos parentes.

Os protocolos dos velórios tiveram que ser mudados. Eles passaram a ocorrer num menor tempo e com o caixão lacrado, dificultando a elaboração do luto, por não haver um tempo suficiente para a despedida (PEREIRA, 2020). Mesmo que a morte não tenha como causa o COVID-19, os velórios tem sido realizados em menor tempo para que seja evitado a aglomeração das pessoas.

Alguns transtornos aumentaram como foi o caso do transtorno obsessivo compulsivo (TOC), devido à necessidade exagerada de se limpar e de limpeza ou mesmo de medir a temperatura corporal com mais frequência do que o necessário. A diminuição do contato face a face também tem gerado estresse. Aumentaram os sintomas de ansiedade e pânico. Os maiores sinais estressores foram observados em mulheres (SCHIMIDT et al, 2020).

Todas estas mudanças têm levado as pessoas a uma desconstrução da sua rotina, com sérias consequências para todos, independente de idade e sexo, embora a condição de vulnerabilidade social seja a circunstância que mais tenha afetado as pessoas e a gestação que já trás em si uma grande mudança na vida da mulher.

Os atendimentos psicoterápicos dobraram neste período, devido ao abalo psicológico que a Pandemia tem causado. Os atendimentos passaram a serem online, realizados com o aval dos Conselhos de Psicologia.

A difusão de mitos, fakes e informações equivocadas sobre o assunto, assim como a dificuldade da população em entender as orientações sanitárias, tem agravado esta situação, levando ao descrédito das instituições e da Ciência (GALHARDI et al, 2020). Isto tem gerado mais do que nunca, a necessidade de fornecer informações corretas e baseadas em evidências científicas.

### *A realidade das Gestantes e puérperas*

A gestante é considerada do grupo de risco para a contaminação da COVID-19, devido às diversas alterações fisiológicas, respiratórias e imunológicas que lhes são próprias. Por causa dessas mudanças, a mulher apresenta maior vulnerabilidade na saúde em geral, devendo evitar um problema respiratório neste momento. No entanto, a contaminação não se mostrou mais grave em gestantes e nem parece ter maior risco para a infecção (SOGESP, 2020; CADÉE, 2021).

Embora tenha sido constatado que não há contaminação vertical pela COVID-19 entre mãe e bebê (ALMEIDA; PORTUGAL; ASSIS, 2020), as gestantes devem manter todos os cuidados preconizados de higiene e de isolamento social como qualquer outra pessoa, inclusive, realizando somente as consultas médicas estritamente necessárias, como as do pré-natal (GONÇALES-DE LA TORRE; RODRIGUES-RODRIGUES; MARTIN-MARTINES 2020).

O Ministério da Saúde recomendou que fossem feitas “pelo menos 6 consultas de pré-natal, 2 consultas puerperais e outras ações necessárias para a abordagem integral da saúde materna e perinatal nas APS (Atenção Primária à Saúde)”. Isto porque a diminuição das consultas do pré-natal é um dos fatores de risco para o aumento da mortalidade perinatal e da mortalidade infantil (FIGUEIREDO et al, 2012). As consultas devem ser feitas sem o acompanhante. O que também pode ser uma alternativa são as consultas em domicílio ou por teleconsulta, seja para a gestante, parturiente ou recém-nascido, assim como o contato telefônico ou uso de mensagens, caso hajam dúvidas mais pontuais (CADÉE, 2021). É claro também, que o número de consultas vai depender do tipo de gravidez: de maior ou menor risco.

Caso a gestante esteja com sintomas gripais mesmo que leves, ela deverá adiar a consulta por 14 dias e se tiver com problemas respiratórios deve entrar em contato imediatamente com seu médico ou médica (SOGIMIG, 2020).

Todo cuidado deve ser reservado ao 3º. trimestre da gestação ou no puerpério, já que este foi o período em que se constatou o maior número de mortes maternas sendo que, aproximadamente 8 a 11% das gestantes necessitaram de hospitalização e 2 a 5% de atendimento à unidade de terapia intensiva. As mortes mais frequentes foram associadas à comorbidades preexistentes como: obesidade, diabetes, doenças autoimunes, doença cardiovascular, asma, bronquite e hipertensão arterial (FIOCRUZ, 2021).

É necessário ressaltar que a gestante tem prioridade no atendimento de saúde, na testagem do COVID, e é considerada do grupo prioritário para a vacinação, uma vez que, caso a mãe seja infectada, tem maior chance de parto prematuro, principalmente se possuir comorbidades (BRASIL, 2021,f). Isto pode atenuar a possível ansiedade e medo da mãe.

As vacinas também são indicadas para as puérperas e lactantes, desde que seja do grupo prioritário de acordo com o Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra o COVID-19. É importante lembrar que mesmo após as duas doses, recomenda-se manter todas as medidas de prevenção (FIOCRUZ, 2021).

Em pesquisa realizada com o objetivo de investigar qual seria a aceitação da vacina entre gestantes e mães de crianças abaixo de 18 anos, com quase 18 mil mulheres em 16 países de forma online, foi verificado uma aceitação de quase 70% das mulheres, sendo maior na Índia, Filipinas e em países da América Latina e menor na Rússia, EUA e Austrália. Os autores sugerem que sejam feitas campanhas que mantenham as especificidades de cada país. Estes dados são importantes, na medida em que o sucesso da vacina se dá com o envolvimento coletivo. Quanto mais pessoas se vacinarem, maior será o êxito (SKEJEFT et al, 2021).

Muitas gestantes moram em lugares onde a proximidade entre as pessoas é grande. Sendo assim, orienta-se que toda a comunidade cuide desta gestante, mantendo o distanciamento, fazendo a higiene das mãos sempre e, se possível, reservar um banheiro somente para elas (CADÉE, 2021).

Quanto às alterações psicológicas, a gestação é considerada um período em que os sentimentos da mulher ficam mais intensos, às vezes, “à flor da pele”. Somados a este cenário da Pandemia vemos os sintomas de ansiedade e angústia se acentuando nesta fase.

Um pesquisa realizada por Berthelot et al (2020) com quase duas mil gestantes, com o objetivo de verificar até que ponto a pandemia da doença causada pelo coronavírus (COVID-19) pode agravar o sofrimento pré-natal e a sintomatologia psiquiátrica de mulheres grávidas” mostrou que as gestantes que estavam em plena Pandemia apresentaram mais sintomas de depressão, do que aquelas que não haviam passado por ela. Eles concluíram que esta população está em maior risco e maior vigilância clínica. Contudo, também se verificou que os sintomas depressivos aumentaram de uma forma geral. Nos EUA estes sintomas triplicaram durante a Pandemia (MAUER, 2020).

### *O parto e a COVID – 19*

Outra preocupação das gestantes tem sido com relação ao tipo de parto. Foi verificado que o tipo de parto não interfere na contaminação do vírus, porém, o parto normal tem a vantagem, não só de diminuir as chances de intercorrências, como de evitar que as mães fiquem mais tempo expostas nas Maternidades (FERREIRA, 2020). Esta orientação pode mudar, caso a mãe apresente sintoma gripal grave ou qualquer intercorrência.

Quanto ao parto domiciliar existe na literatura uma polêmica. O certo é que algumas gestantes ficam com medo de frequentar o ambiente hospitalar, daí o aumento da procura pelo parto domiciliar. No entanto, se houver alguma intercorrência em que a gestante precise de alguma intervenção mais específica, os hospitais podem estar mais ocupados que o normal neste momento da Pandemia e o tempo de deslocamento também pode ser um agravante. Daí a cautela com relação a este tipo de parto neste momento, alerta a SOGESP (Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo) (LEMONS, 2020).

O que pode ajudar a controlar a ansiedade da mãe é ter um plano de parto que contemple, pelo menos, o telefone de quem vai ajudá-la quando iniciar o trabalho de parto, quem vai acompanhá-la durante o trabalho de parto e onde o parto será realizado. Deve também ter bem claras quais as restrições do hospital neste período (CADÉE, 2021).

É importante ressaltar que a presença do(a) acompanhante está mantida no momento do parto, com a ressalva de que ele deve estar assintomático e ter entre 18 e 59 anos; deve-se

também evitar que o acompanhante fique andando pela Maternidade enquanto aguarda a chegada do bebê. Depois do parto o alojamento conjunto deve ser mantido, porém, com uma distância de 1 metro entre a cama da mãe e o berço (BRASIL, 2020 e). O alojamento conjunto é importante não só para facilitar os cuidados e a amamentação, como para evitar que o bebê fique circulando pela Maternidade (VALENÇA, 2020).

As visitas na Maternidade foram temporariamente suspensas por recomendação do Ministério da Saúde (BRASIL, 2020 d). Elas também podem ser agendadas individualmente, para que seja evitado a circulação de um grupo grande de pessoas. As restrições variam de maternidade para maternidade.

As mães devem ter muito cuidado por ocasião da alta hospitalar, por exemplo, não usando transporte público, evitando visitas em casa e mantendo o distanciamento e o uso de máscara (BRASIL, 2020 c).

É fato que este momento do parto/ nascimento é muito importante para toda a família e amigos, que ficam muito ansiosos por conhecer o bebê. No entanto, a aglomeração costumeira para vê-lo, abraçá-lo, beijá-lo, deverá ser evitada, pois o bebê ou mesmo a mãe correm perigo. A internet tem sido a melhor opção para que a família expandida e os amigos conheçam o novo membro da casa.

Finalmente, ao voltar para casa, recomenda-se que o bebê fique com os pais e não com uma pessoa fora do círculo familiar e que todos da casa mantenham as recomendações de prevenção à Pandemia. Isto porque foi constatado que o maior risco de contaminação do neonato é através do contato com os cuidadores, mães, profissionais de saúde e visitas que possam estar infectadas (TACLA et al, 2020). Para as mães que já tem outros filhos, orientase que eles reforcem seus cuidados com a higiene, principalmente se eles tiverem contato com outras crianças (CADÉE, 2021).

Toda a atenção deve ser dada aos sintomas da depressão pós-parto, que aumentaram durante a Pandemia, uma vez que a ansiedade, o medo, a insegurança, o isolamento social e os eventos traumáticos na gestação são fatores de risco para tal. A depressão pós-parto afeta 1 a cada 7 mulheres. Os sintomas mais comuns são: os transtornos de humor, normalmente com “humor desesperançado, sentimento de inadequação como mãe, transtorno do sono e pensamentos obsessivos (DAANDELS; ARBOIT; SAND, 2013)”. Nestes casos, recomenda-se um acompanhamento psicológico (US PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE, 2019).

As mudanças nos rituais de nascimento também contribuíram para este aumento como: o impedimento das visitas, das fotos com o bebê no colo, a entrega das lembrancinhas - que parecem coisas banais, mas elas fazem parte de construções sociais que mantém os sentimentos de alegria e de missão cumprida.

### *Amamentação e COVID – 19*

Após o parto, a atenção se volta para a amamentação que deve ocorrer já nas primeiras horas de vida do bebê. O leite materno é um alimento completo. Sua carga de nutrientes, além de interferir no desenvolvimento orofacial, fonoaudiológico, cognitivo e psicológico, também contribui para a prevenção de doenças e infecções, inclusive as respiratórias. Além disso, seus benefícios podem ser percebidos a curto, médio e longo prazo. O leite materno previne o diabetes tipo 2 e a obesidade e na fase adulta aumenta a inteligência. Por isso, a amamentação é o melhor alimento para o bebê até os 6 meses de forma exclusiva e até os 2 anos ou mais de forma complementar (CARVALHO; TAVARES, 2017).

Sem contar os benefícios para a mãe: a prevenção do câncer de ovário, de útero e de mama, evita hemorragia pós-parto, libera o hormônio ocitocina, que acalma a mãe e reduz o estresse. A amamentação fortalece o vínculo entre mãe e bebê.

As investigações mostraram que, até o momento, não há evidências de transmissão vertical da COVID-19 da mãe para o bebê, ou seja, o vírus não foi encontrado no líquido amniótico, nem no fluido vaginal ou leite materno. Desta forma, a amamentação deve acontecer normalmente, pois é através do leite materno que a mãe vai transmitir anticorpos protetores ao recém-nascido. Isto também vale para a mãe com suspeita do COVID ou com sintomas (FIOCRUZ, 2020); ela pode continuar amamentando, desde que deseje e tenha condições clínicas para isso (BRASIL, 2020 b). Por esta razão o Ministério da Saúde elaborou um Material de apoio aos profissionais da Saúde (BRASIL, 2020 a).

Foi verificado em pesquisa recente realizada por Fox et al (2020) com 15 mães que foram infectadas e já estavam com os sintomas diminuídos, que elas tinham mais anticorpos no leite materno do que as mães não infectadas (do grupo controle). Isto significa que há um potencial mecanismo de proteção através da amamentação.

Embora os autores indiquem que é preciso outras investigações com uma amostra maior e o uso do método longitudinal, pode até ser confirmado no futuro, a possibilidade do leite materno ser usado como tratamento contra a COVID-19, seja para prevenir ou para atenuar seus efeitos.

De qualquer forma, os dados indicam que as mães podem estar transmitindo imunidade viral aos seus bebês e, com isso, podem amamentar com segurança. É pertinente lembrar que a lactante pode ser vacinada, mesmo as que desejem doar o leite (FIOCRUZ, 2021).

Mesmo quando não há a opção de amamentar, é aconselhável retirar o leite ou oferecê-lo ao bebê em copinho ou colher (com orientação profissional). A ideia é que a mãe não deixe de amamentar, uma vez que, o leite materno influencia diretamente no desenvolvimento global do bebê. A doação de leite continua sendo bem vinda durante a Pandemia, desde que a mãe não esteja infectada. Caso a mãe esteja infectada e impossibilitada de amamentar, recomenda-se que seja oferecido o leite materno ao bebê sem pasteurizar, já que ele não foi considerado um veículo de transmissão da COVID-19 (DAMANZO et al, 2020).

Como existe a possibilidade de contaminar o bebê de forma horizontal, todos os cuidados de higiene devem ser adotados durante a amamentação: o uso de luvas, a lavagem das mãos, a desinfecção das locais mais usados, a troca de roupa antes de amamentar, o uso de máscara e o isolamento social.

A mudança de rotina das casas por conta da Pandemia também vêm afetando a amamentação: mais pessoas em casa e na vizinhança, mais barulho que acabam atrapalhando o sono do bebê e a amamentação o que, mais uma vez, contribui para aumentar o estresse, não só dos bebês, como dos pais. Regras para uma boa convivência são importantes neste momento. Para que a amamentação ocorra é preciso que toda a comunidade apoie.

### *Os Direitos Trabalhistas da Gestante durante a Pandemia*

Um dos setores mais afetados durante a Pandemia foi o trabalho, daí a importância de se verificar como ficaram os Direitos Trabalhistas da gestante durante este período, principalmente, pela eminência de perder o emprego. Direitos que não mudaram: a gestante só poderá ser demitida por justa causa. Após o parto a mãe também tem seus direitos

garantidos, ou seja, a licença-maternidade, que no Programa Empresa-Cidadã é de 5 a 6 meses de licença (CORTEZ, 2020).

Apesar de a gestante ter sido reconhecida como sendo do grupo de risco para o COVID pelo Ministério da Saúde, não há nenhum tipo de afastamento remunerado neste período ou garantia de emprego diferenciado, salvo se houver alguma necessidade, daí sim ela terá o auxílio-doença ou o adicional de insalubridade.

O projeto de lei de n. 1615/20 “determina a licença de trabalhadoras grávidas e mães de recém-nascidos, além de outros trabalhadores incluídos nos grupos de risco, a fim de que possam realizar seus trabalhos de forma remota.” Embora este projeto também esteja aguardando aprovação da Presidência da República, a Medida Provisória n. 927 de 22 de março de 2020 garante este direito (SECRETARIA GERAL DA PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA, 2020).

Há um Projeto de Lei (2765/20) tramitando na Câmara dos Deputados que amplia de 120 dias para 180 dias neste período da Pandemia, para favorecer o aleitamento materno exclusivo, além de aumentar de 5 dias para 45 dias a licença paternidade. Também cria a licença-cuidador que tem o objetivo de estender o período de licença para cuidados com o bebê por mais 180 dias (VIANA, 2020). Isto totalizaria um ano de licença, que diminuiria o risco de exposição de crianças menores de 1 ano para a COVID. Depois de 1 ano e meio de Pandemia este direito ainda não teve a aprovação.

### *Como as mulheres podem enfrentar este desafio*

A partir da leitura feita até o momento e da experiência com o público-alvo foram elaboradas várias ações práticas visando a promoção da saúde mental e o bem estar das mães e famílias, dentro de uma abordagem integral de saúde. As ações foram pensadas para minimizar os efeitos da Pandemia. Elas podem ser abordadas pelos profissionais da saúde, na sua prática diária com as gestantes ou puérperas, assim como pelo Serviço Social, profissionais da Educação e da Psicologia e em grupos de gestantes (não necessariamente de forma presencial). São as seguintes as ações de enfrentamento:

*Pedir o apoio da família.* Sem sombra de dúvida, um dos principais meios de enfrentamento durante a Pandemia (e independente dela) é o apoio que a mãe deve receber da família. A mulher é responsável por mais de 70% das atividades em casa. No entanto, é impossível manter todas as tarefas e ainda cuidar de um bebê (quando não tem outros filhos). Muitas mulheres conseguem, mas alguma coisa será prejudicada. Por isso, ela precisa receber suporte não só psicológico, como logístico, com a divisão das tarefas de casa.

*Procurar um grupo de apoio.* Os grupos de apoio são sempre uma ótima alternativa de suporte para as mães, porém, durante a Pandemia, os encontros presenciais são inviáveis. Há a opção de interação em grupos virtuais, contudo, devem ser muito bem selecionados, pois nem sempre há um profissional que faça a mediação, podendo correr o risco de transmissão de conhecimentos distorcidos ou perpetuação dos mitos e crendices. Deve-se aproveitar o momento propício do uso das redes sociais e formar grupos, se possível pelas UBS e pelas Maternidades. As próprias mães também podem formar um grupo de apoio com sua rede de contatos.

*Dizer não às Fake News.* Notícias e informações falsas podem estar por trás dos mitos e crendices tão presentes nesta fase e eles não deixarão de existir só por causa da Pandemia. Por isso, toda informação deve ser checada e vista em sites confiáveis. Recomendamos também o site do Ministério da Saúde que possui materiais para consulta, assim como as

UBS. Os Bancos de Leite costumam manter um canal de comunicação com a comunidade para orientar nas dificuldades durante a amamentação.

*Limitar o tempo de contato com as notícias sobre o COVID - 19* – Este é um momento em que a qualquer hora existe um meio de comunicação falando sobre a COVID. Embora toda informação seja bem vinda, o seu excesso leva ao contrário, ao medo extremo e ao estresse. O cérebro tem que ter um tempo para processar as informações e absorvê-las. É mais saudável estabelecer alguns limites para ver ou ouvir as notícias, selecioná-las e focar não só em informações relacionadas com a doença em si, como também em situações positivas.

*Usar as tecnologias com parcimônia.* Com as regras do distanciamento das pessoas, uma das alternativas para as relações sociais tem sido o uso das tecnologias. Devido ao oferecimento de muitas “lives”, postagens e conversas, o problema maior tem sido seu uso excessivo. Além dos equipamentos causarem problemas físicos relativos à audição, visão, musculoesqueléticos, pode ainda se tornar um vício (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2013). Seu uso excessivo também pode atrapalhar na atenção ao bebê depois do nascimento. Por isso, os pais devem limitar seu tempo no smartphone ou outros equipamentos eletrônicos, assim como o uso do celular durante a amamentação, pois a mãe deve se concentrar na sua comunicação com o bebê. É esta comunicação que vai desenvolver o vínculo entre eles.

*Estabelecer uma rotina.* Estabelecer rotinas, mantendo horários e tarefas no ambiente doméstico são medidas necessárias já que a tendência, neste momento, é sair da rotina, uma vez que não se tem mais certas referências, como levar os filhos à escola ou ter horários definidos para o trabalho. O risco de se perder em meio a tantas tarefas é grande, o que pode aumentar a ansiedade.

*Fazer planos.* Pensar no futuro como promissor ajuda a ter esperança e nos faz sair da tristeza e do desalento. A realidade se constrói primeiro na imaginação, para depois se concretizar. Além disso, com a vacinação em curso, se espera a redução da mortalidade e morbidade como vem sendo demonstrado pelo governo do Estado de São Paulo (Portal do Governo, 2021). Com isso, já é possível fazer planos para quando acabar a Pandemia ou quando estiver sob controle. O confinamento faz com que as pessoas tenham mais tempo para pensar, fazer projetos e traçar metas, ainda mais quando se espera por um novo membro na família. É o momento de rever a vida e pensar em retomá-la de forma melhor. Esta atitude traz certo conforto emocional.

*Fazer atividade física.* A prática da atividade física pode evitar as intercorrências durante a gravidez, já que ela interfere positivamente em todos os aspectos (sistema cardíaco, vascular, sanguíneo, no transporte de oxigênio, na redução das taxas de glicose e melhora o sistema imune) mesmo estando em confinamento no domicílio (ALMEIDA; PORTUGAL; ASSIS, 2020). Com o confinamento, é natural que o sedentarismo tenha aumentado, porém, várias atividades podem ser feitas em casa, como alongamentos, dança, yoga, tarefas domésticas e até caminhadas. Há alguns exercícios mais recomendados durante a gestação, por isso, é bem vinda a orientação de um profissional da Educação Física.

*Exercer uma respiração consciente.* A respiração é fundamental para restabelecer o equilíbrio mental e corporal. Só que as muitas obrigações fazem com que o padrão respiratório se altere. A própria gravidez interfere na respiração, que com o crescimento do bebê, comprime o diafragma e os pulmões da mãe. Técnicas de respiração são bem vindas, inclusive para auxiliar no trabalho de parto. Através de uma respiração pausada e profunda restabelecemos a atividade cardíaca, a frequência do pulso, a digestão e as emoções reprimidas (TILL, 1988). A respiração pausada também diminui a ansiedade, que tem sido um

dos transtornos mais frequentes durante a Pandemia. Isto pode ser feito através da Meditação, técnicas de Relaxamento ou mesmo pausas na respiração durante o dia.

*Cultivar a Espiritualidade.* Ter uma crença num ser superior ou na espiritualidade. O termo espiritualidade foi acrescentado no conceito de saúde, pela O.M.S. tal a sua importância na vida das pessoas. A espiritualidade não necessariamente implica na participação ativa em uma religião, mas é vista “como uma propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível” (GUIMARÃES; AVEZUM, 2007). Já foi provado que a crença em algo faz com que pacientes tenham uma melhor recuperação se comparados aos que não têm. Esta crença também ajuda a passar por momentos difíceis com mais tranquilidade (LEMOS, 2019). O exercício de contemplação e da meditação também são formas de cultivar a espiritualidade.

*Ser Resiliente.* Resiliência é um conceito que tem origem na Psicologia, através de estudos de pessoas que mesmo tendo passado por situações adversas severas, permanecem saudáveis. Na Física este conceito é usado para materiais que tem a capacidade de voltar ao estado original depois de ser submetido a um impacto. Pode-se dizer que com o ser humano ocorre um processo semelhante. Resiliência é a capacidade de suportar uma pressão ou estresse e se recuperar depois, inclusive tornando-se melhor (BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011). A Pandemia do COVID-19 tem feito com que a Resiliência seja continuamente ativada, já que exigem de cada um, adaptação e equilíbrio. É importante saber que a resiliência é um potencial que pode ser promovido e desenvolvido (INFANTE, 2005).

*Cuidar da alimentação.* Como as pessoas estão mais em casa, a tendência é se alimentar mais e também cozinhar, já que com o isolamento, as idas aos restaurantes e lanchonetes ficaram mais difíceis (embora as entregas de alimentos em casa aumentaram). A alimentação balanceada e rica em nutrientes, é uma das principais formas para aumentar a imunidade, tão importante no combate à COVID-19. Deve-se dar preferência para alimentos feitos em casa, frescos e com grande higienização. O acesso a receitas na internet aumentou muito e ajuda as famílias a fazer seu próprio alimento. A gravidez em si, já exige mais atenção na alimentação para que a mãe se mantenha saudável e porque vai ajudar também no crescimento do feto. No entanto, não se deve nem exagerar, muito menos restringir demais, pois o excesso de peso é prejudicial nesta fase (FIOCRUZ, 2017). Há algumas particularidades na nutrição para as mães que estão amamentando, que no geral, deve aumentar a ingestão de líquido e não fazer dieta neste momento, ainda mais que a amamentação auxilia na perda de peso.

“*Coma bem, hidrate-se, coloque as mãos na barriga e aproveite a gravidez*”. É o que recomenda a presidente da Confederação Internacional de Parteiras (CADEÉ, 2021). Deve-se observar que ela fala do cuidado de si, não só do ponto de vista da saúde física, mas também da saúde psicológica. Colocar as mãos na barriga é um gesto que acalma a mãe (e bem provavelmente, o feto) estabelece uma comunicação com o bebê e é um gesto de carinho. Este ato pode envolver o pai também, como forma de se relacionar com a mãe e o bebê. Com certeza o bebê vai sentir a presença do pai.

*Procure um profissional de Psicologia.* Se for preciso algo mais regular e com maior profundidade, o ideal é procurar um psicólogo que é um profissional que estará pronto para escutar. Além de ele acolher, poderá ajudar na compreensão dos sentimentos e emoções e no autoconhecimento. É um trabalho que tem uma organização e uma dinâmica diferente de apenas uma conversa. Com acesso às tecnologias é possível encontrar profissionais que atendem de forma remota e também gratuitamente.

---

Recomenda-se também, para complementar estas ações, conhecer o Guia prático de Autocuidado na Pandemia, desenvolvido pelo Hospital Israelita Albert Einstein (2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi o de verificar o impacto da Pandemia do COVID-19 para as mulheres, durante o ciclo gravídico puerperal e elaborar ações de enfrentamento que pudessem minimizar os seus efeitos.

Para atingir estes objetivos, inicialmente, se contextualizou a Pandemia da COVID-19, mostrando como e quando ela se iniciou, suas características, as medidas que tiveram que ser adotadas para o seu controle e a descoberta das vacinas. Foi observado que estas mudanças alteraram o *modus vivendi* da sociedade e afetaram grandemente a saúde mental das pessoas.

A partir desta base, foram demonstradas as mudanças que tiveram que ser feitas e que afetaram exclusivamente as mulheres durante a Pandemia, no período da gestação e puerpério.

Já com relação à contaminação do vírus, durante a gestação, parto e puerpério, uma das evidências mais importantes encontradas é a de que a transmissão vertical foi descartada por enquanto. Sendo assim, não há comprovação da contaminação da COVID-19 na gestação e no parto (embora possa acontecer de forma horizontal).

O parto normal foi o procedimento mais indicado neste momento. Sobre esta questão, deve-se lembrar de que o Brasil tem um dos mais altos índices de cesárea no mundo, principalmente na rede particular. Há muitas cesáreas feitas desnecessariamente. Por isso, antes da Pandemia, já estava sendo feito um esforço para se reverter esta situação, pois o parto normal já era reconhecido como o mais adequado. Por causa da cultura da cesárea e a falta de conhecimento, muitas mães optam pela cesárea. Por isso, é importante que ela saiba sobre as vantagens do parto normal. Talvez este momento, ajude a mudar a cultura da cesárea, que poderia contar com o apoio dos obstetras.

Também não foi encontrada nenhuma evidência de contaminação pelo vírus da COVID-19 no leite materno, podendo a mãe amamentar com segurança. Os profissionais devem ficar atentos às crendices e desinformações de que o leite materno pode conter o vírus e reforçar a informação de que ele é o melhor alimento para o bebê, fundamental nos primeiros dias para que ele aceite a amamentação e receba os anticorpos necessários para sua imunização, inclusive contra a COVID-19 (de mães que foram vacinadas). Esta evidência pode também fortalecer as Campanhas de promoção do aleitamento materno, principalmente, visando à diminuição do desmame precoce e das taxas de mortalidade e morbidade infantil.

Este é mais um motivo para que a amamentação receba todo o apoio da sociedade, contribuindo também para o incentivo à doação de leite, já que a amamentação salva vidas e a necessidade hoje, frente à Pandemia, aumentou.

As mudanças nas rotinas das maternidades devido aos cuidados para a prevenção da contaminação do vírus afetaram várias condutas, mas para as famílias, o que mais afetou mesmo parece ter sido a restrição às visitas e todo os rituais presentes depois do nascimento (lembrancinhas, fotos, etc).

Apesar de estes ritos trazerem alegria para a família e ser o momento tão esperado da apresentação do bebê, as visitas também podem atrapalhar e até prejudicar o bebê. O bebê possui um sistema imunológico imaturo, portanto, a sua exposição não é recomendada, ainda mais no 1º mês de vida. A mãe, que acabou de dar a luz, também está vulnerável e cansada.

Neste sentido, o isolamento pode favorecer esta fase. Na verdade, ele já era uma recomendação. A rotina de um neonato exige certo recolhimento e tempo dos pais. Outros

recursos estão sendo usados para remediar este problema, como a utilização das mídias sociais, principalmente os vídeos e chamadas online, o que vem atenuando a falta dos contatos diretos. É importante que a mãe seja preparada no pré-natal para esta nova realidade.

A saúde mental das mulheres tem sido uma das áreas mais afetadas pela Pandemia devido às restrições que envolvem principalmente o isolamento. Situação que merece alerta são os casos de depressão pós-parto, pois eles aumentaram. Embora tenha como causa fatores biológicos, pode ser desencadeada pela insegurança e ameaça decorrentes da Pandemia. O suporte dos profissionais de forma interdisciplinar é fundamental, abrangendo as áreas de ginecologia, psiquiatria e psicologia.

Para ajudar neste aspecto, as práticas elaboradas para o enfrentamento foram pensadas de acordo com a visão integral de saúde, contemplando vários fatores inter-relacionados como: nutricional, o físico, o psicológico e o espiritual. É preciso que a mulher acredite que tem potencial para enfrentar toda a angústia e insegurança que a Pandemia pode vir a desencadear, através de práticas simples e exequíveis. Estas práticas foram relacionadas não só ao cuidado de si, como à sua rotina e a sua relação com o mundo.

São sugestões, que não precisam ser adotadas na íntegra e são apenas o ponto de partida para novas ideias, inclusive podendo ser complementados pela própria Comunidade atendida e que a Psicologia chama de *Coping* (estratégias que as pessoas criam em função de um obstáculo a ser enfrentado). Acrescenta-se também, que estas ações devem serem implementadas, de acordo com a realidade concreta das mulheres, ou seja, das suas condições de vida.

Quando foram abordados os Direitos trabalhistas das mulheres neste período - uma vez que a perda do emprego tem sido uma ameaça constante a todos os trabalhadores no país - observa-se que seus principais direitos foram preservados. O trabalho remoto passou a ser reconhecido. A reivindicação de um período maior para que os pais ficassem com o bebê, não só para protegê-lo do vírus, como para garantir o aleitamento materno exclusivo ainda não foi possível. A morosidade na aprovação das leis aumenta ainda mais a ansiedade das mães e famílias.

Neste estudo ficou evidente que a Pandemia teve um forte impacto da vida das gestantes e puérperas, que por si só, já passam por um período de incertezas, devido as modificações físicas e psicológicas, além da enorme responsabilidade que lhe é atribuída pela sociedade por estar gerando um filho. A Pandemia exigiu da mulher um maior cuidado. O sonho da maternidade foi abalado, mas em meio a tantos desafios e com todos os cuidados necessários, a gestação pode seguir em frente. O que ela precisa é de acolhimento, suporte e informação correta, para manter a confiança e a calma neste momento.

De uma forma geral, toda a população sofreu com as mudanças impostas, porque a Pandemia atingiu as necessidades básicas do ser humano: necessidade de afeto, de contato, de lazer, necessidade de companhia e de segurança. Além disso, a ameaça à vida é o que mais desestabiliza o ser humano.

A limitação do estudo se deve ao fato de que a população em estudo ter sido abordada a partir de um fenômeno (a Pandemia) que é inconstante, complexo e com especificidades inéditas; que tem um ciclo e que implica em adaptações, com avanços e retrocessos. Sendo assim, novas evidências acontecem a todo instante, muitas vezes, modificando protocolos e informações. Muito embora, até que a Pandemia acabe, muitas das evidências aqui descritas se mantêm.

Para concluir, embora muito pouco tenha acontecido de positivo nesta Pandemia, as mudanças que tiveram que ocorrer proporcionaram uma maior atenção aos cuidados. E espera-se também que o isolamento imposto e a grande ameaça às perdas possam fortalecer os

laços familiares. Quando um bebê nasce, nascem também um pai e uma mãe e toda a estrutura familiar é reorganizada a cada nascimento. O recolhimento imposto pela Pandemia pode favorecer o foco nesta nova estrutura que se forma, que necessita de tempo, adaptações, diálogo, intimidade e quietude por parte das famílias.

Como ficou demonstrado, a fase de desenvolvimento que envolve o nascimento de um novo ser é complexa e merece toda a atenção da sociedade neste momento inusitado. Desta forma, se espera que este estudo possa chegar aos profissionais envolvidos com esta temática e, conseqüentemente, beneficie a comunidade. Finalmente, que também possa servir de inspiração para novas investigações nesta área.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Milene de Oliveira; PORTUGAL, Thainá Magalhães; ASSIS, Thais Josy Castro Freire de. Gestantes e COVID-19: isolamento como fator de impacto físico e psíquico. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.*, Recife, v. 20, n. 2, p. 599-602, June 2020. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-38292020000200599&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292020000200599&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 01 Set.. 2020. Epub Aug 05, 2020. <https://doi.org/10.1590/1806-93042020000200015>.

ANDES (SINDICATO NACIONAL DOS DOCENTES DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR). Violência doméstica aumenta durante o isolamento social. 15/04/2020. Disponível em: <https://www.andes.org.br/conteudos/noticia/violencia-domestica-aumenta-durante-o-isolamento-social1>. Acesso em: 31 ago 2020.

BERTHELOT, N; LEMIEUX, R; GARON-BISSONNETTE, J; DROUIN-MAZIADE, C.; MARTEL, E; MAZIADE, M. Tendência de alta em sofrimento e sintomatologia psiquiátrica em mulheres grávidas durante a pandemia de doença coronavírus de 2019. *Acta Obstet Gynecol Scand.* Julho de 2020; v. 99, n. 7: 848-855. doi: 10.1111 / aogs.13925. Epub 2020, 3 de junho. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32449178/>. Acesso em: 23 set 2020.

BRANDAO, Juliana Mendanha; MAHFOUD, Miguel; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingrid Faria. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, Ribeirão Preto, v. 21, n. 49, pág. 263-271, agosto de 2011. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-863X2011000200014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2011000200014&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 02 de setembro de 2020. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2011000200014>.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE (a). COVID-19: MS publica materiais de apoio sobre amamentação. 29/05/2020. Disponível em: [http://. aps.saude.gov.br/noticia/8776](http://aps.saude.gov.br/noticia/8776). Acesso em: 24 ago 2020.

\_\_\_\_ (b). Coronavírus: conheça as orientações para amamentação. 20/03/2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/7717>. Acesso em: 24 ago 2020.

\_\_\_ (c). Nota técnica no. 14- COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. 2020. Disponível em: [https://egestorab.saude.gov.br/image/?file=20200805\\_N\\_NotaTecnicaCovidCocam14\\_3588521282864535759.pdf](https://egestorab.saude.gov.br/image/?file=20200805_N_NotaTecnicaCovidCocam14_3588521282864535759.pdf). Acesso em: 20 ago 2020.

\_\_\_ (d). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. COVID-19: Ministério da Saúde publica novas recomendações para cuidados à saúde das mulheres. 16/04/2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/8056>. Acesso em 1 nov 2020.

\_\_\_ (e). Ministério da Saude. Nota INformativa nº 13/2020 - SE/GAB/SE/MS. Manual de Recomendações para Assistência à gestante e puérpera frente à Pandemia de COVID-19. 1ª ed, 2020 (ed. preliminar). Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/corona/manual\\_recomendacoes\\_gestantes\\_covid19.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/corona/manual_recomendacoes_gestantes_covid19.pdf). Acesso em: 02 set 2021.

BRASIL (a). Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação Contra A Covid-19. 11ª. Edição. 7/10/2021. Brasília – DF. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/publicacoes-tecnicas/guias-e-planos/plano-nacional-de-vacinacao-covid-19>. Acesso em: 06 out 2021.

\_\_\_ (b). Ministério da Saúde. Coronavirus. Como é transmitido? 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/como-e-transmitido>. Acesso em: 07 out 2021.

CADÉE, F. Gravidez durante a Pandemia de Covid-19. Como melhor proteger você e seu bebê. UNICEF Brasil; Entrevista e artigo de Mandy Rich; UNICEF para cada criança 75; 20 de abril de 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/gravidez-durante-pandemia-de-covid-19>. Acesso em: 07 out 2021.

CARAM, B. Durante crise do Coronavirus, 1,5 milhão de brasileiros buscam o Seguro Desemprego. Folha de São Paulo. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2020/05/crise-do-coronavirus-leva-15-milhao-de-brasileiros-ao-seguro-desemprego.shtml>. Acesso em: 21 out 2020.

CARVALHO, M.R.; TAVARES, L.A.M. Amamentação. Bases Científicas. 4ª. ed. RJ. Ed. Guanabara Koogan; 2017.

CORTEZ, Frederico. Quais os direitos de funcionária grávida na pandemia? “Cortez responde”. FOCUS.JOR. 05/07/2020. Disponível em: <https://www.focus.jor.br/quais-os-direitos-de-funcionaria-gravida-na-pandemia-cortez-responde/>. Acesso em: 08 set 2020.

DAMANZO, R; MORO,G; SANDRI, F; AGOSTI, M; MORETTI, C; MOSCA, F. Breastfeeding and coronavirus disease-2019: Ad interim indications of the Italian Society of Neonatology endorsed by the Union of European Neonatal & Perinatal Societies. Matern Child Nutr. n.16, v. 3, e13010, 2020 07. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/controlcancer/resource/pt/mdl-32243068>. Acesso em: 2 de dez. 2020.

---

DANDEELS, N; ARBOIT, É.L.; SAND, I.C.P. Van der. Produção de enfermagem sobre depressão pós-parto. *Cogitare Enferm.*; n.18, v.4, p. 782-8, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/34937/21689>. Acesso em: 01 nov 2020.

FERREIRA, L. Grávidas e Coronavirus- obstetras respondem dúvidas de gestantes (Reportagem). *Revista Azmina*. 01/04/2020. Disponível em: <https://azmina.com.br/reportagens/gravidas-e-coronavirus-obstetras-respondem-duvidas-de-gestantes/>. Acesso em 24 ago 2020.

FIGUEIREDO, PP de; LUNARDI FILHO, W.D.; LUNARDI, V. L.; PIMPÃO, F.D. Mortalidade infantil e pré-natal: contribuições da clínica à luz de Canguilhem e Foucault. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. v. 20 n. 1 [10 telas] 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n1/pt\\_26.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n1/pt_26.pdf). Acesso em: 23 set 2020.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. Amamentação em tempos de Pandemia de COVID-19. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. 13/05/2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-recem-nascido/amamentacao-covid-19-aleitamento-materno/> . Acesso em: 24 ago 2020.

\_\_\_\_\_. Nutricionistas dão dicas de alimentação saudável durante a gravidez. 31/08/2017. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/nutricionistas-dao-dicas-de-alimentacao-saudavel-durante-gravidez>. Acesso em: 09 dez. 2020.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. Vacinas COVID-19 para gestantes, puérperas e lactantes. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. [2021]. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/48828/2/vacinas-covid-19-gestantes-puerplac.pdf>. Acesso em: 13 out. 2021.

FOX, A; MARINO, J; AMANAT, F; KRAMMER, F; HAHN-HOLBROOK; ZOLLA-PAZNER, S; POWELL, R. Robust and specific secretory IgA Against SARS-COV-2 detected in human milk. *iScience*. v.23, ed. 11, 20 de novembro de 2020, 101735. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2589004220309329?token=50542FDFC40C4601CDEF58314D3BFB6542174D0070FD1821A2386B9E4402FE11F2D3FF572B22C07224708A09144DBE89>. Acesso em: 02 dez 2010.

GALHARDI, C.P; FREIRE, N.P.; MINAYO, M.C. de S; FAGUNDES, M.C.M.; Fato ou Fake? Uma análise da desinformação frente à pandemia da Covid-19 no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, Supl.2, :4201-4210, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2020.v25suppl2/4201-4210/pt>. Acesso em: 3 dez. 2020

GUIMARÃES, H.P.; AVEZUM, A. O impacto da espiritualidade na saúde física. *Rev. Psiq. Clín.* n. 34, supl 1, p. 88-94, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v34s1/a12v34s1.pdf>. Acesso em: 3 ago. 2020.

GONÇALES DE LA TORRE, H; RODRIGUES-RODRIGUES R.; MARTIN-MARTINES, A. Recomendaciones e manejo práctico de la gestante com COVID-19 Scoping Review. *Enfermería Clínica*, 2020. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1130862120303065?token=555712963A66247FF85>

30A1488AF09EEB6D22C380125604A00B8FD409C9308D81D5556F83686516F15B084D220FFFC79. Acesso em: 1 set. 2020.

GUELMA, D. In: AGÊNCIA BRASIL. Aumenta a procura por divórcio durante a pandemia. 20/06/2020. <https://www.andes.org.br/conteudos/noticia/violencia-domestica-aumenta-durante-o-isolamento-social1>. Acesso em: 31 ago 2020.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Guia Prático de Autocuidado na Pandemia. 2020. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/autocuidado-o-que-e-como-praticar-e-beneficios-na-pandemia/>. Acesso em: 07 dez 2020.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. Uso excessivo de internet e celular pode causar danos ao cérebro similares ao de cocaína. 11/6/2013. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/uso-excessivo-de-internet-e-celular-pode-causar-danos-ao-cerebro-similares-ao-de-cocaina/>. Acesso em: 9 dez 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Desemprego. 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/explica/desemprego.php>. Acesso em: 7 out 2021.

INFANTE, F. A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. 2005, cap.1. Disponível em: [https://www.larpsi.com.br/media/mconnect\\_uploadfiles/c/a/cap\\_01ppplo.pdf](https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01ppplo.pdf). Acesso em: 20 out 2021.

LINHARES, M.B.M; EMUNO, S.R.F. Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. Est. Psicologia. Campinas, n. 37, p,1-13, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1982-0275-estpsi-37-e200089.pdf>. Acesso em: 9 dez.2020.

LEMOS, S. Cresce o número de partos domiciliares neste momento da Pandemia. Jornal da USP. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atuais/cresce-o-numero-de-partos-domiciliares-neste-momento-de-pandemia/>. Acesso em: 1 nov 2020.

LEMOS, C.T. Espiritualidade, religiosidade e saúde: uma análise literária. Espiritualidade, Religiosidade e Saúde. Uma análise Literária. Caminhos. Revista de Ciências da Religião. Goiânia, v. 17, n. 2, p. 688-708, maio./ago. 2019. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/caminhos/article/view/6939/4167>. Acesso em: 01 set. 2020.

LOYOLA, Maria Andrea. Covid-19: uma agenda de pesquisa em torno das questões de gênero. Physis, Rio de Janeiro, v. 30, n. 3, e300312, 2020. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-73312020000300311&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000300311&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 11 set. 2020. Epub 04-Set-2020. <https://doi.org/10.1590/s0103-73312020300312>. Acesso em: 11 set 2020

MALTA DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Souza Júnior PRB, et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Epidemiol Serv Saúde [préprint]. 2020 [citado 2020 ago 13]:[25 p.]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-497420200004000026>

MAUER, S. Depressão na Pandemia. Medscape. 30/10/2020. Disponível em: <https://portugues.medscape.com/verartigo/6505469>. Acesso em: 29 out 2020.

PEREIRA, MD; OLIVEIRA, LC; COSTA,CFT; BEZERRA,CMO; SANTOS,CKA; DANTAS,EHM. A Pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 9, n. 7, p. 1-35. e652974548, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>. Acesso em: 3 ago 2020.

PORTAL DO GOVERNO. Vacinação reduziu em 88% as mortes de pessoas com mais de 70 anos no país. SP, 15/9/2021. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/noticias-coronavirus/vacinacao-com-coronavac-reduziu-em-88-as-mortes-de-pessoas-com-mais-de-70-anos-no-pais/>. Acesso em: 22 out 2021.

SCHMIDT, Beatriz et al . Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estud. psicol. (Campinas), Campinas , v. 37, e200063, 2020 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 23 Aug. 2020. Epub May 18, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SECRETARIA-GERAL DA PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. Imprensa Nacional. MEDIDA PROVISÓRIA Nº 927, DE 22 DE MARÇO DE 2020. Diário Oficial da União. 22/03/ 2020. Ed. 55-L. Seção 1 Extra. P. 1. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/medida-provisoria-n-927-de-22-de-marco-de-2020-249098775>.

SKJEFTE, M; NGIRBABUL, M; 1 · AKEJU, O.; ESCUDERO, D; HERNANDEZ-DIAZ, S; 2 · DIEGO F. WYSZYNSKI,D; . WU, J.W. COVID-19 vaccine acceptance among pregnant women and mothers of young children: results of a survey in 16 countries. European Journal of Epidemiology. v. 36, p. 97–211, 2021. <https://doi.org/10.1007/s10654-021-00728-6>. Disponível em: <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox?projector=1>. Acesso em: 12 out. 2021.

SOGESP. Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo. Informe – A epidemia do novo corona virus e o atendimento à gestante. 20 de março de 2020. Disponível em: <https://www.sogesp.com.br/noticias/informe-a-epidemia-do-novo-coronavirus-e-o-atendimento-a-gestantes/>  
Acesso em: 31 de out 2020

SOGIMIG. Nós por elas. Orientação de momento para atendimento a gestantes durante o surto de Corona Virus – 20/03/2020. In: FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/images/Orientaes-de-momento-para-atendimento-a-Gestantes.pdf>. Acesso em 31 out 2020.

TACLA, M. T. G. M.; ROSSETTO, E.G.; PERDIGÃO, G.M.; ZANI, E.M; SILVIA, I.V.

---

Reflexões sobre o aleitamento materno em tempos de pandemia por COVID-19. Rev Soc Bras Enferm Ped., v.20, Especial COVID-19, p 60-76. Disponível em: [https://journal.sobep.org.br/wp-content/uploads/articles\\_xml/2238-202X-sobep-20-spe-0060/2238-202X-sobep-20-spe-0060.x65337.pdf](https://journal.sobep.org.br/wp-content/uploads/articles_xml/2238-202X-sobep-20-spe-0060/2238-202X-sobep-20-spe-0060.x65337.pdf).

TILL, Marietta. A força curativa da respiração. SP, Pensamento, 1988. Disponível em: <http://alma.indika.cc/wp-content/uploads/2015/04/2-5290426-Livro-A-forca-curativa-da-respiracao-Marietta-Till.pdf>. Acesso em: 08 set 2020.

US Preventive Services Task Force. Recommendation Statement Interventions to Prevent Perinatal Depression. JAMA. 2019; v. 321, n. 6, pg: 580–587. doi: 10.1001 / jama.2019.0007. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/jama\\_curry\\_2019\\_us\\_190001%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/jama_curry_2019_us_190001%20(1).pdf). Acesso em: 23 set 2020.

VALENÇA, J. As gestantes e os seus direitos. Folha Vitória. 2020. Disponível em: <https://www.folhavitoria.com.br/entretenimento/blogs/resenhando/2020/05/19/as-gestantes-e-os-seus-direitos-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 24 ago 2020.

VIANA, C. Projeto amplia para até 360 dias período de convivência de pais com recém-nascido durante pandemia. AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/662966-projeto-amplia-para-ate-360-dias-periodo-de-convivencia-de-pais-com-recem-nascido-durante-pandemia/>. Acesso em: 24 ago 2020.

Publicado em 18/04/2022