



Gestantes e COVID-19: isolamento como fator de impacto físico e psíquico


Milene de Oliveira Almeida ¹

 <https://orcid.org/0000-0003-3553-5665>

Thainá Magalhães Portugal ²

 <https://orcid.org/0000-0002-8081-3858>

Thais Josy Castro Freire de Assis ³

 <https://orcid.org/0000-0003-2820-5393>

¹⁻³ Departamento de Fisioterapia. Universidade Federal da Paraíba. Campus I, Castelo Branco. João Pessoa, PB, Brasil. CEP: 58.051900. E-mail: milenealmeida0@gmail.com

Resumo

Esse texto tem como objetivo refletir sobre os impactos inerentes do isolamento social proveniente da pandemia do novo corona vírus (COVID-19) na saúde das gestantes. Traz um levantamento tanto sobre os aspectos físicos como psíquicos específicos desse período da vida da mulher, como as alterações fisiológicas e emocionais. Bem como, levanta questões de como esses aspectos podem ser afetados direto ou indiretamente em um momento de isolamento, apresentando reflexões sobre pesquisas atuais e orientações de órgãos de referência na saúde.

Palavras-chave Corona vírus, Gravidez, Epidemia



Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons Attribution*, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho original seja corretamente citado.

<http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042020000200015>

Introdução

Um novo vírus foi descoberto no fim 2019 em Wuhan na China, após a investigação dos primeiros casos, o vírus foi denominado de COVID-19 ou SARS-COV-2. Relatórios sobre a nova doença previram o surgimento de um potencial surto, dada a quantidade de pessoas infectadas rapidamente. Tal vírus apresenta como mecanismo de transmissão o contato direto de pessoa para pessoa ou por gotículas espalhadas pelo espirro ou tosse da pessoa infectada.¹

A partir disso, medidas de prevenção foram implementadas com o objetivo de minimizar a disseminação do vírus. Foram adotadas medidas de distanciamento social onde as pessoas devem evitar aglomerações e manter uma distância mínima de um metro e meio entre os indivíduos e em casos mais graves é indicado o isolamento social onde as pessoas não podem sair de casa.² Com o objetivo de reduzir a transmissão do vírus entre os indivíduos, a medida de isolamento social torna-se uma das principais, distanciando as pessoas contaminadas ou com suspeita de contaminação, daquelas assintomáticas, evitando assim a cascata de transmissão do novo vírus.^{3,4}

Devido principalmente às diversas alterações fisiológicas presente na gestação, sobretudo as do sistema imunológico e respiratório, as grávidas foram incluídas no grupo de risco do COVID-19, juntamente com puérperas, idosos e portadores de doenças crônicas. Pois tais indivíduos apresentam uma probabilidade de risco mais elevado se forem infectados.⁵

Alguns dos aspectos que podem ser observados nas gestantes é que durante esse período as células NK do sistema imune que fazem parte de 60 a 70% dos linfócitos maternos no início da gestação diminuem substancialmente com o decorrer da gravidez, quase não existindo mais no fim dela.⁶ Um estudo realizado em 2017 aponta que o risco de infecção do trato respiratório superior por doenças virais é potencialmente maior quando o corpo apresenta *déficit* no sistema imunológico.⁷ Já no sistema respiratório ocorre uma redução de 20 a 30% da capacidade residual funcional (CRF), como também um aumento do esforço respiratório, e do volume corrente que consequentemente pode induzir a uma dispneia fisiológica.⁸

Durante tal período de reclusão domiciliar existem fatores que podem proporcionar riscos mais elevados para as gestantes e que podem interferir negativamente no decorrer da gestação, são eles, o sedentarismo, diversas comorbidades como

sobrepeso, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, como também transtornos psicossociais como, depressão e ansiedade.⁹

Mediante as orientações de isolamento social exigidas atualmente em diversos países, estimular as gestantes a manter uma rotina fisicamente ativa nesse período de combate a disseminação da doença torna-se uma medida preventiva à saúde. No passado, as grávidas não realizavam atividades simples com receio de ocasionar algum risco para a gestação, contudo, com a evolução da ciência foi possível afirmar que manter um estilo de vida ativo durante a gravidez além de não oferecer riscos promove inúmeros benefícios tanto para a mãe como para o bebê.¹⁰

Durante a gestação uma das doenças que têm grande incidência são as tromboembólicas, neste período o risco de Tromboembolismo Venoso (TEV) aumenta de cinco a dez vezes.¹¹ Tang *et al.*¹² analisaram pacientes diagnosticados com COVID-19 grave e mostraram que 71,4% dos que não sobreviveram e 0,6% dos que sobreviveram demonstraram evidências de coagulação intravascular disseminada (CID), indicando a frequência da CID em casos grave de COVID-19. Sendo assim, a atenção e os cuidados a esse grupo de risco devem ser intensificados.

Os impactos físicos negativos na saúde da gestante nesse período podem ser minimizados a partir da prática de algum exercício físico. Pois, tal atividade interfere beneficemente em diversos sistemas do organismo materno, como por exemplo a melhora do funcionamento do sistema cardíaco e vascular, circulação sanguínea, promove uma melhora na captação, transporte e utilização do oxigênio, como também auxilia na prevenção de diversas doenças específicas da gestação como a diabetes gestacional, reduzindo as taxas de glicose sanguínea,¹³ além de ser uma medida eficaz para a melhora do sistema imune.⁹

O Colégio Americano de Medicina do Esporte publicou um guia onde sugere a manutenção de uma vida ativa em domicílio durante o período de isolamento na pandemia do COVID-19, reforçando a importância de tais hábitos para a saúde.¹⁴ A não realização dessas orientações pode afetar negativamente a saúde física do indivíduo nesse período.

Além dos aspectos físicos associados a esse período, podem surgir diversos impactos relacionados a saúde emocional da gestante. De modo que, durante essa fase da vida da mulher, desequilíbrios hormonais são habituais e implicam em mudanças de humor repentinas que consequentemente geram diversos conflitos emocionais como

medo, ansiedade e insegurança.¹⁵ Quando somado ao processo de isolamento social que é uma situação onde exige do indivíduo paciência, e que também interfere para o aparecimento de estresse e ansiedade,¹⁶ potencializa um provável adoecimento psíquico.

Uma das situações mais estressantes neste período de pandemia é a imprevisibilidade e a incerteza sobre o controle e a gravidade da doença, que somado a desinformação podem elevar a preocupação da sociedade como um todo.¹⁷ O receio de ser contaminada pelo vírus e de ter algum agravante com relação a gestação pode surgir nesse período. Já que o medo em si é uma resposta emocional a uma ameaça real ou percebida, diferentemente da ansiedade que se comporta como uma antecipação de uma futura ameaça.¹⁸

Estudos realizados em locais afetados pelo COVID-19 foram realizados com o objetivo de identificar os impactos psicológicos na sociedade, um desses estudos demonstrou que 16,5% da população geral estudada apresentou sintomas depressivos moderados a graves; 28,8% mostrou sintomas de ansiedade moderada a grave e 8,1% de estresse moderado a grave.¹⁹ Ao avaliar apenas os indivíduos em isolamento outro estudo apresentou que o nível de ansiedade está correlacionado diretamente com o estresse.²⁰

Um meio eficiente para alcançar o bem-estar psíquico e social é a rede de apoio, principalmente durante a gestação. Ela usualmente é formada pelo companheiro, filhos, outros familiares e amigos que auxiliam no suporte material, suporte nas tarefas domésticas, orientações e apoio emocional.²¹ Durante o isolamento social a rede de apoio é reduzida, uma vez que demais familiares que não morem na mesma casa e amigos deixam de se fazer presentes fisicamente. Trata-se de um momento de incertezas e medos além dos que já assolam suas mentes neste período tão delicado na vida da mulher que ainda está com seu apoio restrito, podendo facilitar o aparecimento de crises de ansiedade.

A prática do exercício físico regularmente tem a capacidade de minimizar sentimentos de ansiedade e estresse nos indivíduos,²² além de melhorar fatores de humor, auto-estima e bem-estar.²³ Em momentos estressantes, como distanciamento social vivenciado atualmente, manter-se ativo é benéfico para o corpo e para a mente.

A internet e as redes sociais são amplamente conhecidas por todos atualmente, assim o recomendado neste momento de isolamento é utilizá-las para o próprio benefício. Seja para entrar em contato com a família e amigos, mantendo a rede de apoio próxima mesmo quando eles precisam estar distantes fisicamente. Além disso, o Conselho Federal de Psicologia²⁴ incentivou que os atendimentos, quando não puderem ser realizados pessoalmente, fossem feitos por meio de vídeo chamadas.

A prática de atividades físicas em casa também é adequada para manter o condicionamento físico e o bem-estar psíquico. Podendo ser realizado, segundo o Colégio Americano de Medicina,²⁵ de três a cinco vezes por semana com, pelo menos, trinta minutos de duração. Sendo necessário um acompanhamento profissional da fisioterapia ou da educação física, mesmo que a distância.

Usar a tecnologia a favor do bem-estar físico e psíquico a partir de uma aproximação de familiares, amigos e para atendimento com profissionais da saúde é de suma importância. Principalmente na gestação quando há tantas mudanças físicas e psíquicas, é essencial buscar manter a saúde do corpo e da mente durante esse período.

Contribuição dos autores

Almeida MO e Portugal TM contribuíram para a elaboração do artigo. Assis TJCF e Almeida MO contribuíram para a revisão do manuscrito. Todos os autores aprovaram a versão final do manuscrito e são responsáveis pelo contexto do artigo.

Referências

1. Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun.* 2020; 109: 102433.
2. Farias HS. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. *Espaço e Economia. Rev Bras Geogr Econ.* 2020; 17.
3. OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde). “Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)”. Portal Eletrônico OPAS Brasil; 2020.
4. Melo K. COVID-19: Saiba a diferença entre quarentena e isolamento. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/covid-19-saiba-diferenca-entre-quarentena-e-isolamento>
5. Brasil. Ministério da Saúde. Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à saúde. Brasília, DF; 2020.

6. Fiuza C, Morais PB. Aspectos Imunológicos essenciais na Gestação Regular. *J Applied Pharm Sci.* 2017; 4 (3): 42-51.
7. Channappanavar R, Perlman S. Pathogenic human coronavirus infections: causes and consequences of cytokine storm and immunopathology. *Semin Immunopathol.* 2017; 39 (5): 529-39.
8. Cunningham FG, Leveno KJ, Blomm SL, Hauth JC, Rouse DJ, Spong CY. *Obstetria de Williams.* 24 ed. McGraw Hill Brasil; 2016.
9. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, De Angelis K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. *Arq Bras Cardiol.* 2020. 114 (4): 601-2.
10. Soares DSC, Soares JJ, Graup S, Streb AR. Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. *Rev Perspect Ciênc Saúde.* 2017; 2 (2): 71-84.
11. De Oliveira ALML, Marques MA. Profilaxia de tromboembolismo venoso na gestação. *J Vasc Bras.* 2016; 15 (4): 293-301.
12. Tang N, Bai H, Chen X, Gong J, Li D, Sun Z. Anticoagulant treatment is associated with decreased mortality in severe coronavirus disease 2019 patients with coagulopathy. *J Thromb Haemost.* 2020; 18: 1094-9.
13. Acencio FR, Soaigher KA, Del Col MTF, Cortez DAG. Efeitos fisiológicos decorrentes do exercício físico no organismo materno durante a gestação. *Cinergis.* 2017; 18 (1): 73-6.
14. American College of Sports. (ACSM). Staying active during the coronavirus pandemic. [acesso 19 Abr 2020]. Disponível em: https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf
15. Marques ACM, Souza LF, Veríssimo MRG. Gestação e seus fatores emocionais. 2019. [Trabalho de conclusão de curso em Psicologia]. Anápolis: Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica 2019.
16. Bittencourt RN. Pandemia, isolamento social e colapso global. *Rev Espaço Acadêmico.* 2020; 19 (221): 168-78.
17. Zandifar A, Badrfam R. Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian J Psychiatr.* 2020; 51: 101990.
18. Manual diagnóstico e estatístico de transtorno mentais (DSM-5). American Psychiatric Association. 5 ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.
19. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17 (5): 1729.
20. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit.* 2020; 26: e923921.
21. Oliveira MR, Dessen MA. Alterações na rede social de apoio durante a gestação e o nascimento de filhos. *Estud Psicol.* 2012; 29 (1): 81-8.
22. De Oliveira Neto L, Elsangedy HM, Tavares VDO, Teixeira CVS, Behm DG, Silva-Grigoletto ME. Training in home-based training during COVID-19 (SARS-COV2) pandemic: physical exercise and behavior-based approach. *Rev Bras Fisiol Exerc.* 2020; 19 (Supl. 2): S9-S19.
23. Rocha JF, Rocha JRC, Costa JBB. Gestação e exercícios físicos: qualidade de vida para a mãe e o bebê. *Rev Diálogos Saúde.* 2019; 2 (1): 53-64.
24. Conselho Federal de Psicologia. Resolução CFP nº 11 de 11 de maio de 2018 – Regulamentação da prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação. [acesso 22 Abr 2020]. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2018-regulamenta-a-prestacao-de-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-de-tecnologias-da-informacao-e-da-comunicacao-e-revoga-a-resolucao-cfp-no-11-2012?origin=instituicao&q=11/2018>
25. American College Of Sports Medicine, et al. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins; 2013.

Recebido em 26 de Abril de 2020

Versão final apresentada em 16 de Maio de 2020

Aprovado em 22 de Maio de 2020