

AMAMENTAÇÃO E COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM GESTANTES NO INTERIOR DE PERNAMBUCO

*BREASTFEEDING AND COVID-19: AN EXPERIENCE REPORT WITH
PREGNANT WOMEN IN PERNAMBUCO, BRAZIL*

DOI: <https://doi.org/10.16891/2317-434X.v11.e3.a2023.pp3151-3156> Recebido em: 08.06.2023 | Aceito em: 30.12.2023

*Laisa Evely dos Santos Gomes^a, Maria Luana Sousa de Amorim^a, Silvânia Pontes Oliveira da
Silva^a, Luany Maria da Silva^a, Sidrack Lucas Vila Nova Filho^a*

*Centro Universitário Vale do Ipojuca
E-mail: laisagomes66@hotmail.com

RESUMO

Durante a pandemia por COVID-19, o isolamento social foi uma medida que gerou anseios na população, e, especificamente no grupo de gestantes e puérperas gerou insegurança de amamentar por medo de transmissão do vírus, apesar de seus benefícios e recomendações de manutenção da prática. O objetivo desse trabalho é relatar as experiências de acadêmicas de enfermagem a partir de ações educativas voltadas para amamentação durante o pré-natal. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência obtido a partir de vivências de um projeto de extensão realizado com gestantes no período de agosto de 2022 a novembro de 2022, em algumas Unidades Básicas de Saúde (UBS) localizadas em um município do interior de Pernambuco. Foram desenvolvidas ações para discussão dos benefícios da amamentação, cuidados de saúde gestacionais e práticas integrativas. As ações extensionistas alcançaram cerca de 200 mulheres e famílias durante as consultas de pré-natal e a experiência permitiu potencializar o conhecimento e a reflexão crítica, bem como promover e fortalecer o aleitamento materno, a fim de auxiliar as mulheres durante a gestação e puerpério, o que pode auxiliar na diminuição do desmame precoce e da morbimortalidade infantil nesse período de pandemia por COVID-19. Para as extensionistas, as ações foram importantes para que elas pudessem levar seu conhecimento teórico para a prática e fomentarem o desenvolvimento social e cuidados de saúde na comunidade.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Pré-natal; Pandemia por COVID-19.

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, social isolation was a measure that generated concerns in the population, and, specifically in the group of pregnant and postpartum women, it generated insecurity about breastfeeding for fear of transmitting the virus, despite its benefits and recommendations for maintaining the practice. The objective of this study is to report the experiences of nursing students based on educational actions aimed at breastfeeding during prenatal care. This is a descriptive study, of the experience report type obtained from the experiences of an extension project carried out with pregnant women from August 2022 to November 2022, in some Basic Health Units located in a municipality in the interior of Pernambuco. Actions were developed to discuss the benefits of breastfeeding, gestational health care and integrative practices. Extension actions reached around 200 women and families during prenatal consultations and the experience allowed to enhance knowledge and critical reflection, as well as to promote and strengthen breastfeeding, in order to help women during pregnancy and puerperium, which can help reduce early weaning and infant morbidity and mortality in this period of the COVID-19 pandemic. For the extensionists, the actions were important so that they could take their theoretical knowledge into practice and encourage social development and health care in the community.

Keywords: Climacteric; Women's health; Cytopathology.

INTRODUÇÃO

Em 2020 o contexto mundial mudou consideravelmente a partir da instituição da pandemia por COVID-19, quando a infecção pelo novo coronavírus se espalhou rapidamente por diversos países, devido seu alto índice de transmissão. Houve uma sobrecarga na área da saúde, visto que as pessoas apresentavam sintomas semelhantes a outras doenças do trato respiratório superior, como febre, tosse, congestão nasal e fadiga (LIMA, MAIA e BELO, 2020), sendo necessário adotar protocolos de saúde como o isolamento social foram tomadas por diversas entidades e governos (NETTO, CORRÊA, 2020).

Nesse sentido, o contexto pandêmico transformou significativamente a vida da população e trouxe impactos em diversas áreas, como a economia, a saúde física e sobretudo a mental. Diante disto, nota-se que o cenário emergente potencializou os sentimentos negativos, tornando-se um campo fértil para o desenvolvimento de patologias mentais. Percebe-se ainda que, a fragilidade das redes sócio afetivas, conflitos e desentendimentos se tornaram comuns, levando a maiores complicações emocionais (BRASIL, 2020).

Devido ao alto fluxo de informações falsas e o contato iminente com as notícias, no período da COVID-19, instalou-se um cenário de vulnerabilidade, maior estresse e ansiedade, numa sociedade que já apresentava altos índices de problemas psicológicos (DUARTE et al., 2020). Além disso, antes do período pandêmico, dentre diferentes grupos populacionais, as gestantes e puérperas são pessoas que já vivenciavam diariamente situações socioculturais que favorecem que elas recebam informações de diferentes meios, nem sempre com veracidade, o que as pode deixar incertas ou confusas (STOCHERO et al., 2022).

Nesse cenário, sabe-se que gestantes e puérperas passam por alterações hormonais, fisiológicas e principalmente emocionais nessas etapas da vida, portanto, é natural que a mulher se sinta insegura em relação à amamentação e aos cuidados com a criança, e com o contexto do isolamento social, existiu um risco ampliado de desmame precoce uma vez que o ambiente foi propício para o aumento dos seus medos (LODI et al., 2020).

Assim, as restrições de isolamento social ocasionaram um cenário de questionamentos. O fato de essas mulheres não terem o conhecimento prévio sobre quais recomendações adotadas segundo a OMS no momento da amamentação resultou em ansiedade, pânico

e medo de contrair a doença e a transmiti-la para o seu bebê (NOMURA et al., 2021). Para Cardoso et al., (2021), apesar de todos os benefícios do aleitamento materno para o binômio mãe-bebê, notou-se que ele foi desencorajado, o que impactou na promoção e manutenção de sua prática.

Em contrapartida, O Ministério da Saúde (MS) e a OMS mantiveram a recomendação do aleitamento materno exclusivo por mulheres com suspeita ou positivadas para COVID-19, devido às evidências de não contágio do vírus através da amamentação, e que, na verdade, o leite materno parece proteger contra a infecção pelo vírus (LUBBE et al., 2020). Portanto, nesse cenário, uma oportunidade para orientação adequada referente ao aleitamento é através da assistência pré-natal, a partir da qual há a possibilidade de executar educação em saúde a fim de acolher e empoderar as mulheres quanto à prática (LUSTOSA e LIMA, 2020).

Assim, o objetivo deste estudo é descrever a experiência vivenciada por estudantes de enfermagem em ações de educação em saúde desenvolvidas em pré-natais para fortalecimento da prática da amamentação durante o contexto pandêmico por COVID-19.

METODOLOGIA

Estudo descritivo do tipo relato de experiência, vivenciado por quatro discentes do curso de enfermagem do UNIFAVIP | Wyden sobre a importância da educação em saúde e fortalecimento da amamentação em tempos de Covid-19 em Unidades Básicas de Saúde do Interior de Pernambuco. A experiência foi oportunizada no decurso de um projeto de extensão intitulado: “Perspectivas de aleitamento materno em tempos de pandemia por COVID-19: Utilização da Educação em Saúde para o fortalecimento da prática na atenção básica durante o pré-natal”, que decorreu de planejamento e seleção das unidades de saúde, bem como parceria e apoio com a Secretaria de Saúde do município e com as enfermeiras das unidades.

O projeto constou com realização de ações de educação em saúde sobre a importância e desafios que circundam a amamentação, além de questionamentos e práticas em saúde na Atenção Primária. Ocorreu no decorrer do período de agosto a novembro do ano de 2022. Todas as atividades foram supervisionadas pelo docente orientador da extensão, e foram desenvolvidas dentro das unidades básicas, para este fim contou com a divulgação prévia das ações por parte das enfermeiras das respectivas Unidades.

As ações foram desenvolvidas com duração que variava de 60 a 90 minutos, e as atividades foram:

1. Exposição dialogada referente aos benefícios do aleitamento materno para o binômio mãe-bebê, em seguida, foi demonstrada a pega correta e posições para amamentação utilizando mama de crochê e boneca de brinquedo. Nesse momento, oportunizou-se também um diálogo sobre as dúvidas das usuárias.
2. Roda de conversa em forma de dinâmica sobre “mitos e verdades sobre amamentação”, na qual, as gestantes utilizavam placas de “mito ou verdade” confeccionadas em papel A4 e palito de churrasco para responder aos questionamentos das discentes sobre possíveis afirmações sobre a temática.
3. Roda de conversa colocando *post-its* em um quadro com temas relacionados às alterações gestacionais e outros pontos importantes relacionados à gestação, como a alimentação, a partir da qual as gestantes puxavam os *post-its*, liam a temática escrita e falavam se já sabiam algo sobre o tema para conduzir a discussão. Ao final desses três tipos de ação, eram entregues cartilhas que resumizavam as temáticas desenvolvidas.
4. Por fim, um último tipo de ação desenvolvida era através de práticas integrativas em saúde (PICs), nas quais as extensionistas propunham momentos relaxantes através de musicoterapia, meditação, massoterapia, escalda pés com aromaterapia e arte terapia através da arte gestacional para proporcionar momento de relaxamento e vínculo com o bebê ainda intraútero. Esses cinco momentos somados tiveram duração média de 60 minutos a 90 minutos.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A importância deste projeto é devida ao fato de notar-se que a sociedade possui uma camada pouco conhecedora sobre os benefícios do aleitamento materno e com baixo apoio para manutenção da prática, o que somados ao período da COVID-19, dificulta a realização da amamentação e sua continuidade. Nesse contexto, a extensão utilizou-se da educação em saúde como meio para empoderar essas mulheres a terem domínio sobre seus direitos e autonomia sobre o seu próprio corpo por meio de exposições dialogadas, rodas de conversa,

dinâmicas e práticas integrativas em saúde, visto que, a educação em saúde promove uma melhor qualidade de vida individual e coletiva (COSTA et al., 2020).

As atividades educativas contaram com uma média de duzentas mulheres, sendo elas gestantes e puérperas, além dos seus acompanhantes e da equipe multiprofissional das unidades. As ações visaram potencializar o conhecimento e a reflexão crítica, bem como promover e fortalecer o aleitamento materno, a fim de auxiliar as mulheres durante todo o período da gestação e do puerpério. A literatura reforça que ações voltadas para fortalecimento da amamentação contribuem para a diminuição do desmame precoce e redução da morbimortalidade infantil, além de ressaltar as vantagens da prática não só para o binômio, mas todo contexto social, econômico e cultural (DOS SANTOS et al., 2020).

A fase da gestação é significativa para a genitora, genitor e para a família, devido ao período de espera pela chegada do bebê, e pela razão de mudar a dinâmica familiar. Além disso, a equipe multiprofissional de saúde na atenção primária é essencial e relevante neste momento, com ênfase ao enfermeiro, o qual tem importância para o desenvolvimento de uma geração mais consciente sobre os benefícios do aleitamento materno para o binômio mãe-bebê, e também pelo fato de acompanhar todo o ciclo gravídico da mulher por meio do pré-natal (LIMA et al., 2021).

Durante as abordagens educativas, pôde-se observar o interesse das gestantes para participação dos momentos dinâmicos, o que é um ponto positivo, visto que o pré-natal possui cunho informativo para esclarecimento sobre a gestação, mas nem sempre consegue atender adequadamente no que concerne à educação continuada das usuárias devido a demanda de atendimentos multiprofissionais e a quantidade de informações fornecidas individualmente, o que pode favorecer para que nem sempre essa gestante se aproprie do conhecimento passado (BRASIL, 2014).

Para nosso contexto, após as apresentações enunciadas em formato de exposição dialogada sobre as vantagens do aleitamento materno, abriu-se o espaço para esclarecimento de dúvidas e justificação de alguns mitos, no qual as extensionistas perceberam as distintas informações que cada gestante possuía, além da diversidade de conhecimento empírico que por vezes, interferia na aderência da prática da amamentação, como a utilização de bicos artificiais e pensamento de que alguns alimentos e bebidas específicas aumentariam a produção de leite.

Nesse contexto, discute-se que o uso de bicos

artificiais pode favorecer a pega incorreta, recusa do peito, sucção inadequada e conseqüentemente possível desmame precoce (CAVALCANTE et al., 2021) bem como, não existem alimentos que por si só aumentariam a produção de leite, na verdade a alimentação balanceada oferece nutrientes para sua adequada produção (BROTTO et al., 2015). Portanto os profissionais através da educação em saúde podem auxiliar a nutriz no processo de incentivo a amamentação e desmistificação de informações, (FERREIRA, GOMES e FRACOLLI, 2018).

Através das ações de mitos e verdades, propostas pelas rodas de conversas, foi possível sanar dúvidas sobre crenças e debater sobre diversas temáticas, como hábitos alimentares, promoção do vínculo para o binômio, mudanças corporais e desafios na vida da mulher, que podem influenciar na saúde mental e prejudicar a produção do leite materno (LODI et al., 2020). Desta forma, a atividade resultou em uma interação positiva entre gestantes e extensionistas, que reforça a importância da rede de apoio e orientações adequadas pela equipe multiprofissional durante o pré-natal, parto e puerpério (SIQUEIRA, DOS SANOS e DOS SANTOS, 2017).

Dentre os pontos discutidos, destacam-se as intercorrências mamárias, como fissuras, que ocasionam um processo inflamatório, acarretado pela pega incorreta (ROCHA et al., 2019). Na maioria das vezes, esta problemática está associada à falta de repasse de informações pelos profissionais de saúde às gestantes e seus acompanhantes e isso, influencia diretamente no sucesso da amamentação. O posicionamento adequado e a técnica correta previnem os traumas mamilares, favorecendo a continuidade do aleitamento materno até os dois anos ou mais, como é preconizado pelo MS (LIMA e DE ALMEIDA, 2020).

Durante a exposição das práticas integrativas em saúde (PICs), em um primeiro momento foi realizada a meditação com todos presentes na unidade, no momento em que aguardavam para serem atendidos, associamos a musicoterapia e, a partir disto, observou-se a interação das pessoas presentes, além de expressões de felicidade, entrosamento e conexão com os bebês e com o acompanhante. Após isso, os indivíduos demonstraram sorrisos e afirmações de que estavam mais relaxados, de que esqueceram das preocupações cotidianas e, no caso das gestantes, puderam sentir o seu bebê mexer, proporcionado assim maior conexão.

Além disso, contamos ainda no mesmo dia com a massoterapia, utilizando óleo mineral para continuar com o momento de relaxamento em uma sala à parte. A massoterapia foi feita iniciando da região occipital,

liberando o trapézio até a lombar dessas mulheres. Durante a prática, muitas conseguiram tirar um cochilo e agradeceram por este momento no qual sentiram que puderam relaxar, aliviar as tensões e esquecer os problemas do dia a dia.

Assim, finalizamos as ações com a criação de vínculo através da arte gestacional, que é uma pintura manual na barriga da gestante, fazendo ausculta do bebê, manobras de Leopold para verificar a apresentação do bebê para deixar a pintura transparecendo a realidade para a futura mãe. As gestantes poderiam escolher as cores que queriam, e, ao final de todas artes prontas, fizeram registro fotografando as barrigas pintadas, onde se podia perceber a criação/fortalecimento de vínculo e o quanto as gestantes ficaram felizes ao verem seus bebês por meio da pintura.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), aprovada no Brasil em 2006, promoveu a inserção de diversas modalidades, visando a promoção à saúde no Sistema Único de Saúde (SUS). A partir disso, a Política busca a integralidade e ampliação do cuidado em seu contexto biopsicossocial, e, dentro da Atenção Primária à Saúde (APS), ganha força e destaque, por ser de grande atuação e produção dessas práticas (AMADO et al., 2018).

As PICs atuam como um meio não farmacológico de cuidar da saúde, sendo consideradas efetivas pela OMS e ofertadas pelo SUS, são alternativas de tratamento adicionais que possuem uma visão ampliada sobre a promoção de qualidade de vida e o fortalecimento das relações interpessoais (BRASIL, 2006). O uso dessas práticas durante a gestação apresenta resultados positivos, como redução da insônia, da lombalgia, além de promover um aumento do equilíbrio emocional, para garantir melhor qualidade de vida aos usuários (RODRIGUES et al., 2018).

Para as extensionistas, a experiência adquirida a partir das ações de educação em saúde sobre os desafios da amamentação culminou no favorecimento de pôr em prática o que é visto em sala de aula, além de visualizar a atuação profissional nas UBSs bem como lidar com contextos reais de gestantes atendidas dentro do SUS. Por fim, devido à como as gestantes reagiram às ações, pudemos ver como a educação em saúde pode ser transformadora e importante no pré-natal.

Esse acompanhamento nas rodas de conversa sobre a amamentação proporciona momentos valiosos para as mães que passam a conhecer os benefícios do ato de amamentar, ao mesmo tempo que são acolhidas nesse espaço e seus medos diminuem. Além de ajudar a população, a extensão também beneficiou na formação

dos discentes, uma vez que, quem transmite também aprende de forma clara e mais didática, o que reforça que a extensão universitária é uma ferramenta importante para essa troca de conhecimento (HIGASHI et al., 2021).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a utilização das dinâmicas possibilitou uma maior interação entre as usuárias e os profissionais/acadêmicos de saúde, discutindo temas, cessando dúvidas e compartilhando experiências e promovendo um maior empoderamento para a prática da

amamentação. É notório que as ações do projeto de extensão, além de auxiliarem as gestantes e seus familiares, colaboram para a formação crítico-científica, crescimento pessoal e profissional dos graduandos. Dessa forma, o projeto tem relevância na vida dos acadêmicos e da comunidade, como também, possui um papel promissor na educação em saúde, promoção e apoio ao aleitamento materno feito através das discussões e atividades embasadas em diretrizes do ministério da saúde de forma que se torna possível contribuir para o fortalecimento e sucesso da amamentação com segurança.

REFERÊNCIAS

AMADO, Daniel Miele et al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: Avanços e perspectivas. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care**, v. 8, n. 2, p. 290–308, 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares**. 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>

BRASIL, Ministério da Saúde. **Caderneta da Gestante**, 2014. Disponível em http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/caderneta_gestante.pdf

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. FIOCRUZ. SCHMIDT, Beatriz et al. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: a quarentena na COVID-19-orientações e estratégias de cuidado**, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-A-quarentena-na-Covid-19-orienta%C3%A7%C3%B5es-e-estrat%C3%A9gias-de-cuidado.pdf>

BROTTO, Léia Damasceno de Aguiar et al. Uso de galactogogos no manejo da amamentação: revisão integrativa da literatura. **Revista de Pesquisa: Cuidado e Fundamental**, v. 7, n. 1, 2015.

CARDOSO, Pollyanna Costa et al. A saúde materno-

infantil no contexto da pandemia de COVID-19: evidências, recomendações e desafios. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 213-220, 2021. Doi: 10.1590/1806-9304202100S100011

CAVALCANTE, Vitória de Oliveira et al. Consequências do uso de bicos artificiais para a amamentação exclusiva: uma revisão integrativa. **Aquichan**, v. 21, n. 3, p. e2132-e2132, 2021. Doi: 10.5294/aqui.2021.21.3.2

COSTA, Daniel Alves da et al. Enfermagem e a Educação em Saúde. **Rev. Cient. Esc. Estadual Saúde Pública de Goiás Cândido Santiago**, p. 6000012-6000012, 2020.

DOS SANTOS, Andréia Andrade et al. O papel do enfermeiro na prevenção do desmame precoce. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 2, p. e2232-e2232, 2020. Doi: 10.25248/reaenf.e2232.2020

DUARTE, Michael de Quadros et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3401-3411, 2020. Doi: 10.1590/1413-81232020259.16472020

FERREIRA, Maria Gabriela Cabrera; GOMES, Maria Fernanda Pereira; FRACOLLI, Lisilaine Aparecida. Aleitamento materno: orientações recebidas por gestantes acompanhadas pela estratégia saúde da família. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 55, p. 36-41, 2018. Doi: 10.13037/ras.vol16n55.4888

HIGASHI, Giovana Callegaro et al. Práticas de enfermeiros e a influência sociocultural na adesão ao aleitamento materno. **Revista Baiana de Enfermagem**, v.

35, 2021. Doi: 10.18471/rbe.v35.38540

LIMA, Ema Cardoso de Andrade; DE ALMEIDA, Éder Júlio Rocha. Aleitamento materno: Desafios enfrentados pela parturiente no processo de amamentação. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 11, p. 87188-87218, 2020. Doi: 10.34117/bjdv6n11-225

LIMA, Andrio Ribeiro; MAIA, Hyan de Oliveira; BELO, Paloma Kelly de Souza. Caracterização epidemiológica dos casos de covid-19 no mundo e brasil. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 61-73, 2020.

LIMA, Natália Gentil et al. Pré-natal do parceiro: concepções, práticas e dificuldades enfrentadas por enfermeiros. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e43110615872-e43110615872, 2021. Doi: 10.33448/rsd-v10i6.15872

LODI, Jucilene Casti et al. Planejamento e gestão estratégica de um grupo de incentivo ao aleitamento materno em tempos de COVID-19. **Revista Internacional de Extensão da UNICAMP**, v. 1, n. 1, p. 44-52, 2020. Doi: 10.20396/ijoce.v1i1.14000

LUBBE, Welma et al. Breastfeeding during the COVID-19 pandemic—a literature review for clinical practice. **International breastfeeding journal**, v. 15, n. 1, p. 1-9, 2020. Doi: 10.1186/s13006-020-00319-3

LUSTOSA, Evaldo; LIMA, Ronaldo Nunes. Importância da enfermagem frente à assistência primária ao aleitamento materno exclusivo na atenção básica. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, 2020.

NETTO, Raimundo Gonçalves Ferreira; DO NASCIMENTO CORRÊA, José Wilson. Epidemiologia do surto de doença por coronavírus (COVID-19). **Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. Especial-3, p. 18-25, 2020. Doi: 10.20873/uftsuple2020-8710

NOMURA, Roseli Mieko Yamamoto et al. Aumento do risco de ansiedade materna durante o surto de COVID-19 no Brasil entre gestantes sem comorbidades. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, p. 932-939, 2022. Doi: 10.1055/s-0041-1740234

ROCHA, Ana Carolina et al. Desmame precoce: uma revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 30, p. e1013-e1013, 2019. Doi: 10.25248/reas.e1013.2019

RODRIGUES, Josilene Paiva Cirino et al. Práticas integrativas em saúde no período gestacional. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 1, n. 2, p. 268-274, 2018.

SIQUEIRA, Samylla Maira Costa; DOS SANTOS, Augusta Perpétua Rocha; DOS SANTOS, Geórgia Araújo. Ações desencadeadas pelo enfermeiro para promoção do aleitamento materno e prevenção do desmame precoce. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 5, n. 1, p. 56-56, 2017. Doi: 10.25194/rebrasf.v5i1.815

STOCHERO, Helena Moro et al. Percepções de gestantes e puérperas no contexto de pandemia da covid-19. **Avances en Enfermería**, v. 40, p. 11-22, 2022.