



Como prevenir complicações durante a gestação?

O período do **Pré-Natal** é importantíssimo para a realização de exames e **detecção precoce** de condições de saúde que precisam ser tratadas. Até a 28ª semana, a consulta é mensal, depois disso de 15 em 15 dias até a 36ª semana. Da 36ª até a 42ª, deve ser feita toda a semana, abrangendo o período de nascimento a termo. O **mínimo** de consultas estabelecidos pelo Ministério da Saúde é de **6 consultas** pré-natais.



Comer alimentos **in natura**, ou **minimamente processados**, aumenta a quantidade de nutrientes absorvidos, evitando fraquezas e desmaios;



Manter uma **boa ingestão de água** também é essencial para o equilíbrio das funções do organismo;



Reduzir a utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar, reduzido os riscos de pressão alta e obesidade;



Praticar exercícios como a **caminhada** melhora a circulação sanguínea, ajuda no controle de ganho de peso e aumenta a disposição;



Dormir **8 horas** por noite, descansar durante o dia e **manter as pernas elevadas ao sentar e deitar** é essencial para o bem estar da mãe e do bebê.

Números Úteis

SAMU: 192

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER: 180

CADERNETA DA GESTANTE:



Uma colaboração de:

ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA

Disciplinas:

Enfermagem na Saúde da Mulher III e IV

Docentes:

Prof Dr Diego Pereira Rodrigues, Profª Drª Gabriela Silva dos Santos Prado, Prof Dr Valdcyr Herdy Alves, Profª Drª Bianca Dargam Gomes Vieira, Profª Diva Cristina Morett Romano Leão

Discentes:

Amanda Leal Santos, Isabella da Silva Vieira, João Emanuel Nascimento Martins Nunes, Nicolle Bertone Incutto Silva, Nikole Hedson Gualberto da Cunha e Vitória Alicia Marques da Costa.

REFERÊNCIAS

- Duarte M, Duran L. O Distúrbio hipertensivo gestacional: a importância do pré-natal na prevenção, evolução e danos renais atribuídos a pré-eclâmpsia. Rev Estud Interdiscip. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/260/26025372011.pdf>
- World Health Organization. A importância da saúde sexual e reprodutiva: conceitos e práticas. Geneva: World Health Organization; 2014. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/119627/WHO_RHR_14.17_por.pdf
- Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Síndrome Hipertensiva na Gestação – Manejo de Emergência. Brasília: Secretaria de Saúde do DF; [data desconhecida]. Available from: <https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/87400/S%C3%ADndrome+Hipertensiva+na+Gesta%C3%A7%C3%A3o+%E2%80%93+Manejo+de+Emerg%C3%Aancia.pdf/319ffc90-c613-0894-e716-d8e12a87289e?t=1648648001781>
- Ministério da Saúde. Manual de gestação de alto risco. Brasília: Ministério da Saúde; [data desconhecida]. Available from: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_gestacao_alto_risco.pdf
- Ministério da Saúde. Caderneta da gestante: versão eletrônica 2022. Brasília: Ministério da Saúde; 2022. Available from: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_gestante-versao_eletronica_2022.pdf

Pressão Alta na Gestação



CONHEÇA OS TIPOS, SINTOMAS E O QUE FAZER!



Qual a relação entre a Pressão Alta e a Gravidez?

A hipertensão - pressão arterial maior ou igual a 140 x 90 mmHg - é uma das principais causas de complicações no ciclo gravídico-puerperal e morte materna no Brasil. Por isso é essencial entendermos quais são os tipos de pressão alta na gravidez e seus sintomas, contribuindo para um diagnóstico precoce e reduzindo complicações!

- **Hipertensão Arterial Crônica:** presente na mulher antes da gestação, ou diagnosticada antes da 20ª semana.
- **Hipertensão Gestacional:** presente após a 20ª semana de gestação, sem eliminação de proteínas na urina, com retorno aos níveis normais após a 12ª semana pós parto.
- **Pré - Eclâmpsia:** presente após a 20ª semana de gestação com eliminação de proteínas na urina (a partir de 300mg/dia).
- **Hipertensão Arterial Crônica com Pré - Eclâmpsia Ajuntada:** hipertensão crônica sem eliminação de proteína na urina antes da 20ª semana de gestação, mas que manifesta proteinúria na sua segunda metade ou que manifesta aumento após a 20ª semana.
- **Eclâmpsia:** Presença de convulsões na gestante com pré-eclâmpsia.

Fatores de Risco

Gravidez na adolescência ou acima dos 35 anos;

Histórico Familiar ou pessoal;

Primeira gestação ou Múltiplas gestações;

Obesidade e/ou diabetes mellitus.

A SÍNDROME DE HELLP*

É uma das complicações graves causadas pela pré-eclâmpsia:

Aumenta o risco de mortalidade materna;

Pode ocorrer durante a gravidez ou no pós-parto;

Pode causar problemas nos rins;

A sigla vem da apresentação de pré-eclâmpsia grave com Hemólise (H), níveis elevados de enzimas hepáticas (EL) e plaquetopenia (LP), resultados apresentados após exame de sangue.



Sintomas

Sintomas Gerais de Hipertensão:

- Inchaço nas pernas;
- Dor na nuca;
- “Enxergar estrelinhas”;
- Retenção de líquido ocasionando ganho de peso.



Sintomas que sugerem agravamento*:

- Dor na boca do estômago;
- Alterções visuais: visão dupla, perda parcial de visão;
- Aumento das células hepáticas;
- Eliminação de proteínas na urina;
- Diminuição de plaquetas.

