

CARTILHA INFORMATIVA

SÍNDROMES HIPERTENSIVAS DA GESTAÇÃO



Universidade Federal Fluminense
Niterói-RJ 2025



SUMÁRIO

Apresentação.....	3
O que são as Síndromes Hipertensivas Gestacionais?	4
Quais são?.....	4
Quais são os fatores de risco?.....	5
Complicações para a Mãe e o Bebê	5
Fique atenta aos sinais!!	9
Como prevenir e se cuidar?.....	9
A Importância do Pré Natal.....	7
Onde procurar ajuda?	8
Forms de Autoavaliação	9
Jogo	9
Referências.....	10



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha informativa foi criada para esclarecer e orientar sobre as Síndromes Hipertensivas da Gestação, condições que ainda geram dúvidas e exigem atenção durante o pré-natal.

As síndromes hipertensivas, classificadas como a hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia, eclâmpsia sobreposta à hipertensão crônica, eclâmpsia e síndrome HELLP, são causas importantes de complicações importantes na gravidez, mas podem ser prevenidas e controladas com informação, acompanhamento e cuidados no dia a dia.

Ressalta-se que as síndromes hipertensivas são uma das principais causas de mortalidade materna no âmbito internacional e no Brasil, é preciso medidas para qualificar o cuidado com a mulher no período gravídico- puerperal.

As informações aqui apresentadas seguem as recomendações do Ministério da Saúde, que reforça a importância do pré-natal e da identificação precoce dos sinais, contribuindo para uma gestação mais segura e saudável para a mãe e para o bebê.



1. O QUE SÃO AS SÍNDROMES HIPERTENSIVAS GESTACIONAIS?

É uma condição relevante que pode comprometer a gravidez, sendo um conjunto de complicações que afetam a pressão arterial durante o período gestacional.

Sua principal característica é a elevação da pressão arterial, com valores iguais ou superiores a 140 mmHg para a pressão sistólica e 90 mmHg para a diastólica em pelo menos duas medidas (com intervalo de 4 horas).

As alterações hipertensivas durante a gestação estão vinculadas a complicações severas tanto para o feto quanto para a mãe, além de elevarem o risco de mortalidade materna e perinatal

E QUAIS SÃO?

- Hipertensão gestacional
- Hipertensão Arterial Sistêmica Crônica
- Hipertensão crônica sobreposta por pré-eclâmpsia
- Pré-eclâmpsia
- Eclâmpsia
- Síndrome HELLP



2. QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO



- HIPERTENSÃO ARTERIAL CRÔNICA
- IDADE MATERNA MAIOR QUE 35 ANOS
- DIABETES TIPO 1 OU TIPO 2
- OBESIDADE (IMC MAIOR QUE 30)
- MÚLTIPLA GESTAÇÃO
- PRIMEIRA GRAVIDEZ
- DOENÇAS RENAIS E AUTOIMUNES
- HISTÓRICO FAMILIAR DE PRÉ-ECLAMPSIA

3. COMPLICAÇÕES PARA A MÃE E O BEBÊ

- **Mãe:** Convulsões (eclâmpsia), Acidente vascular cerebral (AVC), Descolamento Prematuro da Placenta, Problemas no fígado e nos rins, Risco de morte materna
- **Bebê:** Prematuridade, Baixo peso ao nascer, Problemas no desenvolvimento, Sofrimento fetal, Morte fetal



4. FIQUE ATENTA AOS SINAIS !

- Pressão alta (acima de 140x90 mmHg);
- Estocomas (manchas na visão);
- Dores de cabeça frequentes;
- Turvação visual e fotofobia (visão embaçada e sensibilidade a luz);
- Dor epigástrica e no hipocondrio direito;
- Náuseas ou vômitos fora do comum;
- Obnubilação (confusão mental);
- Torpor (sonolência intensa);

5. COMO PREVENIR E SE CUIDAR?

- Vá a todas as consultas de pré-natal;
- Avaliação sua pressão com frequência;
- Alimente-se bem e evite excesso de sal;
- Prática de exercícios físicos de leve a moderado (140min por semana);
- Suplementação de Cálcio e Ácido acetilsalicílico para prevenção da hipertensão arterial;
- Nunca use medicamentos sem orientação médica;
- Procure ajuda ao primeiro sinal de alerta;



A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal é um cuidado essencial durante a gestação que consiste em um conjunto de consultas e exames realizados regularmente com a equipe de saúde, para acompanhar o desenvolvimento do bebê e o bem-estar da gestante.

Durante as consultas, a equipe de saúde avalia a pressão arterial, faz exames, acompanha o crescimento do bebê e orienta sobre alimentação, vacinas, sinais de alerta e muito mais.

No caso das síndromes hipertensivas, o pré-natal é fundamental para identificar precocemente alterações na pressão arterial, prevenir complicações e iniciar o tratamento o quanto antes.

Mesmo que a gestação esteja indo bem, não falte às consultas! Cada visita é uma oportunidade de proteger sua vida e a do seu bebê.



9. ONDE PROCURAR AJUDA?



- Unidades Básicas de Saúde (UBS)
- Estratégia Saúde da Família
- Hospitais e maternidades
- Serviços de urgência (UPA, pronto-socorro)

Além disso, nas unidades de saúde como postos, policlínicas ou hospitais são oferecidos grupos de gestantes em formato de encontros coletivos com intuito de fornecer informações, apoio emocional e orientações às gestantes conduzidos por profissionais de saúde.

Para mais informações acesse os QR codes abaixo:



- GUIA DA GESTANTE



- CADERNETA GESTANTE



FORMS DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a um formulário rápido de autoavaliação da sua saúde!

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e responda.



JOGO DE CAÇA PALAVRAS



I	O	N	A	I	A	S	I	D	S	A	M
C	A	S	U	S	M	L	I	O	H	B	A
O	T	N	G	R	A	V	I	D	E	Z	T
N	R	R	A	M	M	E	E	T	B	N	E
V	I	I	E	U	E	I	N	S	E	M	R
S	R	W	U	H	N	D	R	N	B	T	N
C	E	G	E	S	T	A	N	T	E	D	I
G	O	C	F	U	A	H	B	C	D	O	D
E	A	E	L	G	Ç	N	G	C	M	R	A
R	W	S	H	O	Ã	R	I	U	W	O	D
S	C	M	R	H	O	S	O	E	W	R	E
I	R	M	G	H	T	C	M	P	C	E	H





REFERÊNCIAS



BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. HIPERTENSÃO ARTERIAL NA GESTAÇÃO. [S. L.], 2012. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/ARTIGOS/HIPERTENSAO_ARTERIAL_GESTACAO.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/hipertensao_arterial_gestacao.pdf).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. PRESSÃO ALTA NA GRAVIDEZ. PORTAL GOV.BR, [S.L.], 19 ABR. 2024. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR/ASSUNTOS/SAUDE-DE-A-A-Z/H/HIPERTENSAO/PRESSAO-ALTA-NA-GRAVIDEZ](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao/pressao-alta-na-gravidez).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. PRÉ-NATAL. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR/ASSUNTOS/SAUDE-DE-A-A-Z/G/GRAVIDEZ/PRE-NATAL](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez/pre-natal).

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. CADERNETA DA GESTANTE [S.L: S.N.]. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/CADERNETA_GESTANTE_8ED_REV.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_gestante_8ed_rev.pdf).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA DA GESTANTE: PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO. [S.L: S.N.]. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/ANS/PT-BR/ARQUIVOS/ASSUNTOS/GESTAO-EM-SAUDE/PARTO-ADEQUADO/GUIADAGESTANTE_DEZ24_PAGUNITARIAS1.PDF](https://www.gov.br/ans/pt-br/arquivos/assuntos/gestao-em-saude/parto-adequado/guiadagestante_dez24_pagunitarias1.pdf).

REZENDE, J. OBSTETRÍCIA. 15. ED. RIO DE JANEIRO: GUANABARA KOOGAN, 2024.





EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Ana Carolina Dias Monteiro
Giovanna Lannes Rolemberg Brandão
Julie de Jesus Azevedo Monteiro
Layla Felício das Nupcias Lopes
Manuella Nascimento Alves
Mariah Machado da Silva
Mariana Ferreira da Silva
Nathan Barbosa Botelho



DOCENTES

Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues
Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão
Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira
Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves;
Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira;



PROCURE AJUDA SE NOTAR ALGUM
SINAL OU SINTOMA!!!

