

O QUE DEVO SABER **SOBRE A PRÉ-ECLAMPSIA?**

Informação para grávidas



A pré-eclampsia

O que é a pré-eclampsia?

A pré-eclampsia é uma doença da gravidez e do período após o parto que afeta tanto a mulher grávida como o seu bebé.

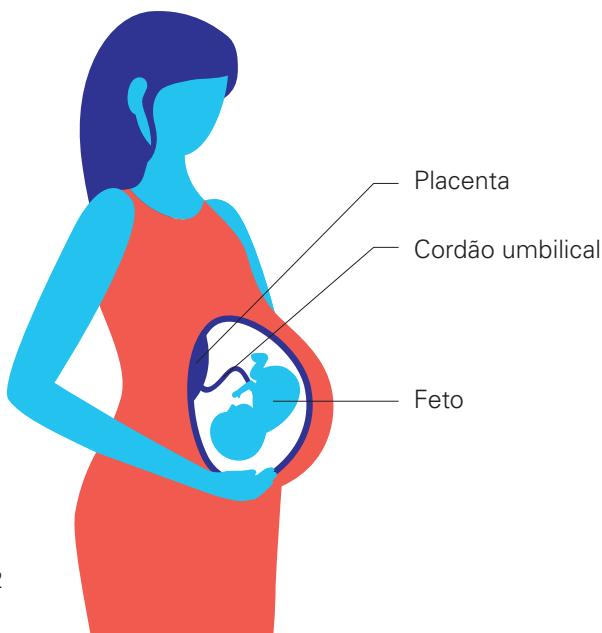
A pré-eclampsia afeta 5 em cada 100 gravidezes. Isto representa cerca de 300 partos por ano na Maternidade dos HUG.

A pré-eclampsia é um aumento anormal da pressão arterial que provoca:

- ▶ Lesões nos órgãos da grávida
ou
- ▶ um crescimento mais lento do bebé.

A pré-eclampsia está associada à presença de alterações na placenta, o órgão responsável pelas trocas entre o bebé (feto) e a grávida.

A pré-eclampsia surge geralmente na segunda metade da gravidez (após as 20 semanas). Pode também aparecer durante o parto e até seis semanas após o parto.



A pré-eclampsia é uma doença da gravidez associada à presença de alterações na placenta. Você não tem a culpa!

O que é que aumenta o risco de pré-eclampsia?

A pré-eclampsia pode afetar qualquer mulher grávida.

O seu risco de ter pré-eclampsia é maior do que o de outras mulheres se:

- ▶ tiver um problema de saúde como: diabetes, doença renal, pressão arterial elevada, uma doença autoimune (lúpus, poliartrite) ou obesidade
- ▶ já teve uma pré-eclampsia
- ▶ a sua mãe ou irmã teve uma pré-eclampsia
- ▶ foi submetida a uma procriação medicamente assistida (PAM, FIV)
- ▶ tiver uma gravidez de gémeos ou trigémeos.

Quais são os exames de rastreio recomendados?

O risco de pré-eclampsia é avaliado no primeiro trimestre de gravidez com:

- ▶ uma análise de sangue
- ▶ uma ecografia
- ▶ uma medição da pressão arterial.

Os sinais de alerta de pré-eclampsia são depois verificados em cada consulta médica ou pelas parteiras. A pressão arterial é medida e a urina é analisada para detetar a presença de proteínas. O crescimento do bebé é também acompanhado.



Análise
ao sangue



Ecografia



Medição da
pressão arterial



Proteínas
na urina

Como reduzir o risco de pré-eclampsia?

- ▶ Tenha uma dieta equilibrada e saudável
- ▶ Evite o excesso de peso
- ▶ Mantenha uma atividade física adaptada à gravidez
- ▶ Deixe de fumar
- ▶ Se tiver um problema de saúde crónico, é importante mantê-lo controlado durante toda a gravidez.

Em alguns casos, recomenda-se a toma de aspirina em pequenas doses a partir do primeiro trimestre de gravidez.

As complicações da pré-eclampsia são:

- ▶ eclampsia: lesão cerebral com convulsões (como uma epilepsia)
- ▶ síndrome HELLP: trata-se de uma perturbação do fígado e do sangue com anemia (diminuição dos glóbulos vermelhos) e diminuição das plaquetas (os elementos do sangue necessários para a coagulação).
- ▶ são possíveis outras complicações, fale com o seu médico sobre isso.

Quais são os riscos da pré-eclampsia para o bebé?

O crescimento do bebé pode ser mais lento. Existe um risco de prematuridade quando a pré-eclampsia ocorre antes da data prevista do parto.



INFO

É normal que a pressão arterial varie de uma medição para outra. Quando a pressão arterial é elevada, não é necessariamente devido ao stress. Quando a pressão arterial é elevada, pode ser devido a pré-eclampsia.

Como saber se tenho pré-eclampsia?

Os sinais de alerta de pré-eclampsia diferem de gravidez para gravidez. Não aparecem todos ao mesmo tempo.

Seguem-se os sinais de alerta a que deve estar atenta:

- ▶ pressão arterial elevada, nova ou repetida no medidor de pressão arterial
 - mais de 140/90 mm Hg: consulte o seu médico, a sua parteira ou as urgências da maternidade
 - mais de 160/110 mm Hg: consulte as urgências da maternidade
- ▶ mal-estar geral difícil de explicar
- ▶ dor de cabeça contínua ou invulgar
- ▶ rápida retenção de líquidos (edema) com:
 - inchaço invulgar dos pés, tornozelos, mãos ou face
 - aumento de peso superior a 1 kg por semana
- ▶ zumbido nos ouvidos dos dois lados
- ▶ problemas de visão: visão desfocada, flashes de luz, pontos negros na visão
- ▶ regresso de náuseas ou vômitos, pouco habituais no final da gravidez
- ▶ dores fortes e contínuas na parte superior do abdómen (diferentes das contrações)
- ▶ dificuldade em respirar
- ▶ dores fortes no peito
- ▶ uma crise convulsiva como uma epilepsia (eclampsia).

Tem sinais de alerta de pré-eclampsia?

- ▶ Contacte a sua parteira e o seu ginecologista!
- ▶ Consulte as urgências da Maternidade: elas estão lá para a receber, orientar e ajudar!

Como é que a pré-eclampsia é tratada?

Cada situação de pré-eclampsia é única! O seu médico recomendará o melhor tratamento para si e para o seu bebé.

Quando a pré-eclampsia é confirmada: é necessária uma vigilância mais rigorosa, muitas vezes no hospital.

O parto e a remoção da placenta ajudam geralmente a travar a progressão da pré-eclampsia. Por vezes, é necessário fazer o parto antes do tempo previsto. O seu médico discutirá consigo o momento e o método do parto, de acordo com a sua situação.

Podem ser administrados medicamentos para baixar a pressão arterial.

Pode ser administrada medicação para proteger contra as convulsões (magnésio).

Em alguns casos, a pré-eclampsia ocorre após o parto. São administrados os mesmos medicamentos para baixar a pressão arterial e proteger contra as convulsões.

É possível amamentar após uma pré-eclampsia?

Sim, a amamentação é possível. Os tratamentos prescritos não apresentam qualquer risco para o bebé.

É possível voltar a engravidar após uma pré-eclampsia?

Não existe qualquer contraindicação para considerar uma nova gravidez após uma pré-eclampsia. No entanto, existe o risco de voltar a ter uma pré-eclampsia, o que deve ser discutido com o seu médico. É importante preparar-se para esta nova gravidez.

No primeiro trimestre, deve ser efetuado um teste para prever o risco de pré-eclampsia.

Se o risco de pré-eclampsia for elevado, é aconselhável tomar uma dose baixa de aspirina desde o primeiro trimestre de gravidez.

INFO

A pré-eclampsia pode afetar a sua saúde durante anos após o parto. Fale com o seu médico de família!

Que cuidados devo ter após uma pré-eclampsia?

Após uma pré-eclampsia, o risco de desenvolver doenças cardíacas ou vasculares (pressão arterial elevada, ataque cardíaco, acidente vascular cerebral), doenças renais ou diabetes é maior do que para quem teve uma gravidez sem pré-eclampsia.

Para se proteger destas doenças, deve pedir ao seu médico para fazer um exame uma vez por ano, que consiste na medição da pressão arterial, do peso, do açúcar no sangue e do colesterol.

Quais são as recomendações após uma pré-eclampsia?

- ▶ Controle a pressão arterial
- ▶ Faça uma dieta equilibrada e saudável
- ▶ Reduza o consumo de sal
- ▶ Evite o excesso de peso
- ▶ Reduza o consumo de álcool
- ▶ Deixe de fumar
- ▶ Pratique exercício físico regular (5 vezes 30 minutos por semana)
- ▶ Se se sentir triste ou tiver emoções difíceis: fale com a sua família ou com o seu médico!



Agradecimentos

Com o apoio financeiro de

Fondation
privée des



Fondation pour la
Recherche en
Hypertension



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE

Este folheto foi elaborado pelos Serviços de medicina de cuidados primários, de nefrologia, hipertensão e obstetrícia dos HUG e pelo Serviço de medicina materna do Hôpital de la Tour, em colaboração com o Grupo de informação de doentes e familiares (GIPP) dos HUG.

Sinais de alerta de pré-eclampsia durante e após a gravidez



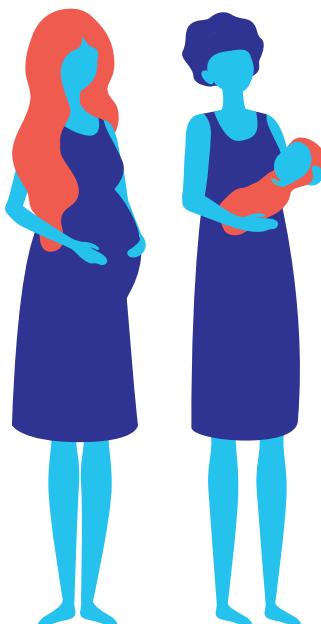
Dificuldade em respirar



Dor de cabeça contínua



Mal-estar geral



Problemas da visão



Convulsões



Náuseas



Zumbido nos ouvidos



Dor na parte superior do abdómen



Aumento de peso rápido



Retenção de líquidos ou inchaço



Pressão arterial elevada

Notas