

GRAVIDEZ DE RISCO

Saiba mais sobre como enfrentar esse desafio com saúde e tranquilidade.



J. A. Tiradentes

t!Ra de Letra
EDITORIA

APRESENTAÇÃO CARTILHA GRAVIDEZ DE RISCO

Saiba mais sobre como enfrentar esse desafio com saúde e tranquilidade.

t!Ra de Letra
EDITORIA

Por que falar sobre gravidez de risco?

Porque a gravidez de risco exige atenção especial. Porém, com os cuidados adequados e o acompanhamento médico correto, é possível garantir a saúde da mãe e do bebê. O conhecimento sobre os fatores de risco, os sinais de alerta e a importância do pré-natal são essenciais para evitar complicações. Se houver qualquer dúvida ou sintoma preocupante, deve-se procurar imediatamente um profissional de saúde. Consulte seu médico regularmente e siga todas as orientações para uma gestação segura! Mas, vamos saber mais sobre esse assunto tão delicado?

O que é uma Gravidez de Risco?

Uma gravidez é considerada de risco quando há maior probabilidade de complicações que possam afetar a saúde da mãe, do bebê ou de ambos. Isso pode ocorrer devido a condições preexistentes, problemas que surgem durante a gestação ou fatores externos. Um acompanhamento médico cuidadoso e algumas mudanças no estilo de vida podem ajudar a reduzir os riscos.

Principais Fatores de Risco

Algumas condições tornam a gestação mais suscetível a complicações. Os fatores de risco incluem: Idade materna extrema: Mulheres com menos de 18 anos ou mais de 35 anos têm maior risco de complicações devido à imaturidade do organismo ou à diminuição da elasticidade uterina e vascularização placentária.

... E outros fatores, tais como:

- **Hipertensão arterial ou pré-eclâmpsia:** pode levar a restrição do crescimento fetal, descolamento prematuro da placenta e risco aumentado de parto prematuro.
- **Diabetes gestacional:** aumento dos níveis de glicose no sangue pode levar a um crescimento fetal excessivo, dificultando o parto e aumentando o risco de complicações para mãe e bebê.
- **Doenças cardíacas ou pulmonares:** problemas cardiovasculares e respiratórios podem comprometer a oxigenação do feto e aumentar o risco de complicações durante o parto.
- **Infecções como toxoplasmose, rubéola e HIV:** algumas infecções podem ser transmitidas ao bebê, causando malformações congênitas ou outros problemas graves.
- **Histórico de abortos espontâneos ou partos prematuros:** mulheres que já tiveram abortos anteriores ou partos prematuros possuem maior risco de recorrência.
- **Gestação de gêmeos ou múltiplos:** aumenta a demanda sobre o corpo da mãe, elevando o risco de parto prematuro e complicações como hipertensão gestacional.
- **Uso de substâncias nocivas:** o consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas pode prejudicar o desenvolvimento fetal e aumentar o risco de malformações e complicações obstétricas.

Cuidados Essenciais



- **Pré-natal regular:** consultas médicas frequentes permitem o monitoramento da saúde materna e fetal, possibilitando a detecção precoce de problemas.
- **Alimentação equilibrada:** uma dieta rica em ferro, cálcio, ácido fólico e proteínas é essencial para o desenvolvimento do bebê e a saúde da mãe.
- **Hidratação:** o consumo de pelo menos 2 litros de água por dia ajuda a prevenir infecções urinárias e a manter o funcionamento adequado do organismo.
- **Evitar substâncias nocivas:** o álcool, tabaco e drogas ilícitas podem causar graves complicações fetais. Medicamentos devem ser usados apenas sob orientação médica.
- **Descanso adequado:** a gestante deve dormir bem e evitar esforço excessivo, respeitando os limites do corpo.
- **Atividade física supervisionada:** exercícios leves, como caminhadas e alongamentos, ajudam a manter a saúde cardiovascular e evitar complicações, mas devem ser orientados por um profissional.



Sinais de alerta

Durante a gestação, é fundamental estar atenta a sinais que podem indicar problemas sérios, como:

- **Sangramentos vaginais:** podem indicar descolamento prematuro da placenta, ameaça de aborto ou problemas no colo do útero.
- **Dor abdominal intensa e persistente:** pode ser um sinal de trabalho de parto prematuro, infecções ou ruptura uterina.
- **Inchaço excessivo, especialmente no rosto e mãos:** pode ser um sintoma de pré-eclâmpsia, uma condição perigosa para mãe e bebê.
- **Diminuição ou ausência dos movimentos fetais:** pode indicar sofrimento fetal e necessidade de avaliação urgente.
- **Febre alta ou calafrios persistentes:** indica possíveis infecções que podem afetar o bebê.
- **Forte dor de cabeça acompanhada de visão embaçada:** pode ser um sinal de pressão alta grave, exigindo atenção médica imediata.

Profissionais indicados para o acompanhamento

- **Obstetra:** principal responsável pelo pré-natal e parto, acompanhando toda a gestação.
- **Endocrinologista:** essencial para gestantes com diabetes gestacional ou problemas hormonais.
- **Cardiologista:** para mulheres com doenças cardíacas que podem impactar a gestação.
- **Hematologista:** avaliação de distúrbios na coagulação que possam levar a trombozes ou sangramentos excessivos.
- **Nutricionista:** planejamento de uma dieta saudável e equilibrada.
- **Fisioterapeuta:** auxilia na prevenção de dores musculares e fortalecimento do assoalho pélvico, facilitando o parto e a recuperação pós-parto.

Exames importantes no pré-natal

- **Ultrassonografia obstétrica:** avalia o desenvolvimento fetal e a posição da placenta.
- **Exames de sangue e urina:** identificam anemia, diabetes gestacional, infecções e outras condições.
- **Testes para detecção de infecções:** incluem exames para HIV, sífilis, hepatites, rubéola e toxoplasmose.
- **Monitoramento da pressão arterial e glicemia:** essencial para prevenir e controlar doenças como hipertensão gestacional e diabetes.
- **Ecocardiografia fetal:** indicado para avaliar possíveis problemas cardíacos do bebê em casos de suspeita de cardiopatias congênitas.



O que fazer ao notar os sinais de alerta

É importante não ignorar os sintomas, mesmo que pareçam leves, pois intervenções precoces podem fazer a diferença na prevenção de um parto prematuro. Diante de algum desses sinais, é essencial agir de forma imediata e assertiva. Esses sintomas podem indicar que o corpo precisa de atenção especial para proteger sua saúde e a do bebê. Veja algumas orientações práticas sobre como proceder. Procure atendimento médico imediatamente:

- Ligue para o obstetra ou vá diretamente ao hospital mais próximo.
- Informe detalhadamente os sintomas, a intensidade e desde quando começaram.

Evite esforços físicos.

- Reduza suas atividades até receber orientação médica. separação física.
- Não carregue peso, não caminhe longas distâncias e procure repousar enquanto espera o atendimento.

Hidrate-se adequadamente.

- Beber água pode ajudar a aliviar contrações leves causadas por desidratação, um fator que pode estimular o trabalho de parto.

Evite alimentos difíceis de digerir.

- Prefira refeições leves enquanto aguarda o atendimento, para evitar desconfortos gástricos ou vômitos durante a consulta.

Mantenha a calma.

- Embora a situação possa ser preocupante, tente manter a tranquilidade. O estresse pode agravar as contrações ou outros sintomas.
- Respire fundo e confie na equipe médica para oferecer o melhor suporte.

Possíveis benefícios emocionais: apesar dos desafios, muitos pais relatam crescimento emocional e fortalecimento dos laços familiares ao superar as adversidades, valorizando até mesmo as pequenas conquistas do bebê.



Características técnicas

Cartilha dos estudantes e manual da família e dos professores

- Formato aberto 41 x 20,5 cm
- Formato fechado 20,5 x 27,5 cm
- 48 páginas e 28 páginas, com 4 x 4 cores
- Impressão em papel offset 75 grs.
- Acabamento: lombada "canao 2 grampos"

Shirink individual

- A cartilha será entregue em um envelope transparente
- Pacotes ou caixas com 50 ou 100 cartilhas cada
- Frete por conta da editora até o destino final
- Entregamos em todos os estados da Federação
- Fornecemos Atestado de Exclusividade
- O órgão no fornece Atestado de Capacidade Técnica

Sobre o autor

J. A. Tiradentes é sociólogo, pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo, e jornalista pela Faculdade Cásper Líbero de São Paulo, com larga atuação na grande imprensa e também como correspondente no exterior. Também editou, por vários anos, a publicação especial da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas (APCD), de São Paulo.

É autor de *Dengue, Chikungunya e Zika: saiba mais como se proteger (cuide bem do lixo, elimine água parada)*; *Malária: uma doença que pode ser evitada*; *Saiba mais sobre o meio ambiente*; *Saiba mais sobre o trânsito*; *Bullying nas escolas: saiba como se proteger* e *Saiba mais sobre o trânsito*; *Moto e cidadania no trânsito: saiba mais sobre como evitar acidentes*; *Febre amarela*; *Porque falar sobre drogas: saiba mais sobre os danos à saúde e como evitar as drogas*; *De olho no trânsito: educação para a vida, e outras*.

É coautor de *Precisamos cuidar da natureza: reduza, reutilize, recicle*, em parceria com Júlia Noble e, também, coautor da coleção de livros paradidáticos *A formação do povo brasileiro: o negro, o índio e suas contribuições para a construção da sociedade nacional*, em parceria com a artista plástica Dina Alves Masson.

t!R^a de Letra
E D I T O R A

Al. Rio Negro, 1030, Esc. 206, Condomínio Stadium – Alphaville – Barueri – São Paulo – CEP 06.454-000
(11) 3021.4131 e (11) 9 8222.1701- jatiradentes@freepress.com.br - Visite nosso site: www.tiradeletra.com.br