

APRESENTAÇÃO

GRAVIDEZ DE RISCO

Saiba mais sobre como enfrentar esse desafio
com saúde e tranquilidade





Por que falar sobre gravidez de risco?

Porquê 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 estes riscos.

Principais fatores de risco

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

E outros fatores, tais como:

- **Hipertensão arterial ou pré-eclâmpsia:** estes fatores podem levar a restrição do crescimento fetal, o descolamento prematuro da placenta e risco aumentado de parto prematuro.
- **Diabetes gestacional:** o aumento dos níveis de glicose no sangue pode levar a um crescimento fetal excessivo, dificultando o parto e aumentando o risco de complicações para a mãe e o 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 a 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:** realizar consultas médicas frequentemente permitem um melhor 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 para a saúde da mãe.
- **Hidratação:** o consumo de, pelo menos, 2 litros de água diariamente ajuda a prevenir infecções urinárias e a manter o funcionamento adequado do organismo da mãe.
- **Evitar substâncias nocivas:** o álcool, tabaco e as 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 seu corpo.
- **Atividade física supervisionada:** exercícios leves, como caminhadas e alongamentos, ajudam a manter a saúde cardiovascular e a 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:** é o principal responsável pelo pré-natal e pelo 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:** realiza a avaliação de distúrbios na coagulação que possam levar a trombozes ou sangramentos excessivos.
- **Nutricionista:** realiza o planejamento de uma dieta saudável e equilibrada.
- **Fisioterapeuta:** auxilia na prevenção de dores musculares e no fortalecimento do assoalho pélvico, o qual facilita 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 estes 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. Estes sintomas podem indicar que o corpo precisa de atenção especial para proteger a sua saúde e a do bebê. Veja algumas orientações práticas sobre como proceder, se necessário, procure atendimento médico imediatamente.

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

Evite esforços físicos

- Reduza as suas atividades até receber orientação médica.
- 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.

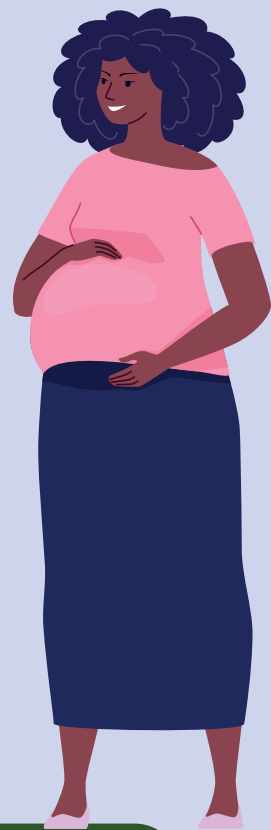
Evite alimentos difíceis de digerir

- 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
- 68 páginas e 28 páginas, respectivamente, com páginas em 4 x 4 cores
- Impressão em papel offset 75 grs./m².
- Acabamento: lombada canoa, 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 não fornece Atestado de Capacidade Técnica.

Sobre o autor

J. A. Tiradentes é sociólogo, formado pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo e jornalista pela Faculdade Cásper Líbero, também de São Paulo. Criou e dirigiu, por 27 anos, a Free Press, uma agência de comunicação que assessorou políticos, líderes corporativos e clientes de A a Z. Dentre eles, grandes corporações internacionais, planos de saúde e o hospital de Albert Einstein, de São Paulo.

É autor de *Gestação saudável: guia completo da gestante; Mente saudável, futuro brilhante! Guia prático sobre saúde mental e saúde socioemocional; Saiba mais sobre a menopausa: relação entre menopausa, climatério e libido. Um guia para uma transição consciente; Envelhecimento com saúde e qualidade de vida: saiba como se proteger e viver mais e melhor; Bullying nas escolas: saiba como se proteger!; Autismo não é doença; Dengue, Chikungunya e Zika: cuide do lixo e elimine as poças de água parada e Saúde bucal: saiba mais como proteger a saúde dos dentinhos*, dentre outras obras.

É coautor da coleção *A formação do povo brasileiro: o negro, o índio e suas contribuições para a construção da sociedade nacional*, em parceria com Dina Alves Masson, que lecionou Educação Artística por mais de 20 anos em escolas públicas e particulares em São Paulo, disciplina constante na Lei nº 11.645/2008 que tornou obrigatório o ensino de cultura afro-brasileira e indígena nas escolas de todo o país.

Consultoria técnica

Dilceneide dos Santos é bacharel no curso de nível superior de Enfermagem, pelo Centro Universitário Anhanguera, de Santo André, SP, com duração de 5 anos e tem pós-graduação Latu Sensu em Unidade de Terapia Intensiva, pela Faculdade Paulista de Serviço Social, de São Caetano do Sul, SP. Possui pós-graduação Latu Sensu em Docência do Ensino Médio Técnico e Superior na área de Saúde e Urgência e Emergência. Tem mais de 11 anos de experiência como Auxiliar de Enfermagem, Técnica de Enfermagem e Enfermeira Profissional no Hospital e Pronto-Socorro Central e Hospital Municipal de Urgências, de São Bernardo do Campo; Hospital Estadual Mário Covas, de Santo André; Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Hospital Heliópolis, em São Paulo.

t!Ra 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