



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Greicy Kelly Mayer – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

A data, instituída pela Lei nº 10.439/2002, tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença.

A hipertensão é caracterizada pela elevação sustentada dos níveis de pressão arterial, acima de 140x90 mmHg (milímetro de mercúrio), popularmente conhecida como 14/9 – o primeiro número se refere à pressão máxima ou sistólica, que corresponde à contração do coração; o segundo, à pressão do movimento de diástole, quando o coração relaxa.

A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireóide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado.

ENTREVISTA COM: Greicy Kelly Mayer, Técnica de enfermagem que trabalha na cidade de Curitiba, Paraná.

Greicy, o que é hipertensão ou pressão alta e por que ela acontece?

A pressão alta, que também é chamada de hipertensão arterial, é uma doença do coração e das artérias. O coração é um músculo que contrai e bombeia o sangue para os vasos sanguíneos, determinando a nossa pressão arterial.



Por que a pressão é diferente na gestante, Greicy?

Na gestante é um pouquinho diferente. A gente considera hipertensão específica da gestação quando picos de pressão alta começam após vinte semanas.

A pressão alta pode causar quais tipos de problemas para a gestante?

Algumas mulheres podem desenvolver pressão alta durante a gravidez, mesmo que nunca tenham apresentado sintomas de hipertensão antes. Esse aumento ocorre quando a pressão arterial está acima de 140 por 90. Quando o problema não é monitorado e tratado adequadamente, a gestante pode ficar vulnerável a um quadro de pré-eclâmpsia ou até evoluir para eclâmpsia.

Greicy, o que é a pré-eclâmpsia e como deve ser tratada?

A pré-eclâmpsia é um distúrbio que afeta cerca de 5% das mulheres grávidas. O diagnóstico de pré-eclâmpsia é, normalmente, feito no pré-natal quando há aumento da pressão arterial e proteinúria. O mais comum é que apareça a partir de 37 semanas. Mas na realidade, pode acontecer em qualquer época da segunda metade da gravidez, inclusive durante o parto ou depois, geralmente nas primeiras 48 horas. O tratamento deve ser realizado da seguinte forma: medir a pressão da gestante com frequência e fazer exames de urina para verificar a presença de proteína. Outros exames podem ser realizados para avaliar outros órgãos, como o funcionamento do fígado.

Quais consequências a pressão alta da gestante pode trazer para o bebê?

Se a pressão alta não for acompanhada, nem tratada corretamente, existe um risco muito alto de acontecer um parto prematuro; de que esse bebê nasça com baixo peso; de que ele apresente restrições de crescimento; que necessite de UTI; que tenha complicações respiratórias, dependendo do grau de prematuridade da criança.

Greicy, como a gestante pode saber se está com a pressão alta? E quando há sintomas, quais são eles?

Para a gestante saber se está com pressão alta, a primeira coisa a fazer são as consultas de pré-natal corretamente. Em todas as consultas, a pressão arterial deve ser aferida. Esse controle deve ser rigoroso, mas, às vezes, entre uma consulta e outra, acaba acontecendo de subir a pressão. Devemos ficar atentos aos sintomas, como dor de cabeça, visão turva, presença de "estrelinhas" no campo de visão (escotomas), dor na região abdominal superior, náuseas e inchaço nas pernas. Se o inchaço nas pernas for significativo, mais volumoso e chamar atenção, é importante retornar ao médico que acompanha o pré-natal para uma avaliação mais detalhada.

O que deve fazer a gestante para ajudar a prevenir a pressão alta?

Ela deve ter uma alimentação saudável. Evitar temperos prontos e, na medida do possível, realizar atividades físicas, como caminhadas, além de ficar de olho no ganho de peso. É importante tentar ganhar peso dentro de limites adequados durante a gestação.

Como a realização de um pré-natal de qualidade pode ajudar no monitoramento e no controle da pressão?

Permite identificar doenças que já estavam no organismo, porém, evoluindo de uma forma silenciosa, como a hipertensão arterial. Seu diagnóstico permite medidas de tratamento que evitam o maior prejuízo à mulher, não só durante a gestação, mas por toda a sua vida. Como é uma gestação de alto risco, a gestante hipertensa tem que ir mais vezes ao serviço de saúde. É aquela em que a vida ou a saúde da mãe têm maiores chances de serem atingidas. Tanto a prevenção da hipertensão, quanto aos cuidados a fim de evitar as complicações da doença, podem ser alcançados quando a gestante realiza um bom pré-natal. Quando a gestante faz um bom pré-natal, ela é orientada sobre uma dieta adequada, sobre a importância das atividades físicas. Quando o diagnóstico de hipertensão é comprovado, a gestante tem acesso a medicações. Se diagnosticada adequadamente, é possível evitar complicações que a gestante pode ter para si e para o seu bebê.

Por que a mulher que tem pressão alta antes de engravidar precisa continuar o tratamento mesmo grávida?

Precisa continuar o tratamento, porque a tendência é que a pressão se agrave durante a gestação. Mas assim que ela souber que está grávida, ela tem que ir ao médico para poder trocar as medicações, porque a maioria das medicações é contraindicada na gestação. Por norma, essa medicação da gestante é trocada. Mas isso vai de médico para médico, o que vai querer usar em cada gestação.

Se a gestante for medir a pressão em casa, quais procedimentos ela deve seguir, Greicy?

A pressão arterial deve ser medida no braço esquerdo, na posição de decúbito lateral esquerdo em repouso, sempre em ambiente calmo e com temperatura agradável. É importante repousar de 3 a 5 minutos antes de aferir a pressão.

(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, da Pastoral da Criança.

Irmã Veneranda, por que a Pastoral da Criança se preocupa tanto em orientar as gestantes para a prevenção da ocorrência de pressão alta?

O tema de hoje merece toda nossa atenção, porque a hipertensão é algo muito sério e pode afetar a todas as pessoas, em qualquer idade. Por isso, precisamos agir o quanto antes. Para prevenir a hipertensão e suas complicações é necessário: adotar um estilo de vida saudável; mudar hábitos alimentares; reduzir o consumo de sal; praticar atividade física regularmente; aproveitar os momentos de lazer; abandonar o hábito de fumar; moderar o consumo de álcool e evitar alimentos gordurosos. Por exemplo, uma dica prática: quando você for preparar a comida, não coloque sal e óleo em todos os pratos. Outra coisa que ajuda é procurar o serviço de saúde e ver como prevenir essa doença. Não espere ela aparecer. As gestantes precisam de cuidado redobrado, pois a pressão alta pode trazer graves consequências para ela e o bebê. Cuidar da saúde é demonstrar respeito e amor à vida. Um abraço a todos.

(TESTEMUNHO) Lindamar Rosado da Silva Tavares, Líder da Pastoral da Criança da Comunidade Nossa Senhora de Lourdes, da Paróquia Santo Antônio, em Pelotas, Rio Grande do Sul. Lindamar é também Coordenadora do Núcleo Sul, que compreende as dioceses de Pelotas, Rio Grande e Bagé.

Lindamar, como os líderes da Pastoral da Criança orientam as gestantes sobre os riscos da pressão alta?

Nós, líderes da Pastoral da Criança, orientamos as gestantes que a pressão alta durante a gravidez é um fator de perigo. Se logo pela manhã a gestante sentir dor de cabeça ou inchaço nos pés, nas mãos e rosto, ela deve ser levada ao serviço de saúde com urgência. São sinais de pré-eclâmpsia. Se a gestante não receber o tratamento adequado, isso pode piorar, causando convulsões. Nesta fase, chamamos a doença de eclâmpsia, um problema grave que traz risco de vida para a gestante e para o bebê.