



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Maria Júlia da Silva Sampaio – Hipertensão na gestação

A hipertensão na gestação, também chamada de pressão alta gestacional, é uma condição que pode trazer sérios riscos tanto para a mãe quanto para o bebê. Em muitos casos, ela se desenvolve de forma silenciosa e só é percebida quando surgem sinais de alerta, como dor de cabeça, visão turva, inchaço e mal-estar. Quando não diagnosticada e tratada corretamente, pode evoluir para complicações graves, como pré-eclâmpsia e eclâmpsia. Por isso, o acompanhamento pré-natal é essencial para prevenir e identificar esse problema a tempo, garantindo mais saúde e segurança durante a gravidez.

O *Programa Viva a Vida* entrevistou a enfermeira **Maria Júlia da Silva Sampaio**, que explica o que é a hipertensão na gestação, quais são os principais riscos, como identificar os sinais de alerta e de que forma prevenir e controlar essa condição. Você pode ler a entrevista completa logo abaixo ou ouvir o áudio no player disponível na página.

**ENTREVISTA COM: Maria Júlia da Silva Sampaio, Enfermeira da UTI no Hospital do Rocio em Campo Largo, Paraná.**

**Maria Júlia, o que é a pressão alta ou a hipertensão?**

**MARIA JÚLIA:**

Pressão alta, ou hipertensão, é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ela faz com que o coração tenha que fazer um esforço maior do que o normal para que o sangue seja distribuído corretamente no corpo. A pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de AVC, infarto, aneurisma arterial, insuficiência renal e cardíaca. Essa doença, em 90% dos casos, é herdada dos pais, mas também pode estar associada a



diversos fatores, como fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, consumo elevado de sal e falta de atividade física. Os sintomas da pressão alta costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito, com dores de cabeça, dores no peito, tontura, zumbido no ouvido, visão embaçada e sangramento nasal. Aferir a pressão regularmente é a única maneira de diagnóstico. Pessoas com mais de 20 anos devem aferir pelo menos uma vez por ano e, se houver caso na família, no mínimo duas vezes por ano.

## **Por que os valores ideais da pressão arterial mudaram recentemente?**

### **MARIA JÚLIA:**

Por muito tempo, o valor 12 por 8 era considerado um parâmetro normal. Porém, novas orientações mudaram esse conceito, passando a ser considerado como pressão elevada, e a pressão ideal passa a ser 12 por 7. Valores elevados de pressão por longos períodos sem tratamento podem aumentar o risco de problemas cardíacos e renais. Assim, quanto mais cedo a pessoa for alertada de que a pressão arterial não está ideal, mudanças de estilo de vida podem ser implementadas e cobradas.

## **Por que a pressão alta é diferente na gestante?**

### **MARIA JÚLIA:**

Alterações da pressão arterial na gestação estão associadas a complicações graves fetais e maternas, e representam maior risco de mortalidade da mãe durante a gravidez e no pós-parto. Além de complicações como pré-eclâmpsia e eclâmpsia, a gestante pode desenvolver síndrome HELLP, uma condição grave que afeta o fígado e a coagulação sanguínea. Pode desenvolver também problemas renais, cardíacos e hepáticos, e até um acidente vascular cerebral (AVC).

## **Que perigos a pressão alta traz para a gestante?**

### **MARIA JÚLIA:**

A gravidez pressupõe o crescimento de um ser geneticamente diferente dentro do útero da mulher. Ela não rejeita esse novo ser porque desenvolve mecanismos imunológicos para proteger o bebê. Porém, em alguns casos, o bebê libera proteínas na circulação materna, que provocam uma resposta imunológica da gestante. Essa resposta agride as paredes dos vasos sanguíneos, causando estreitamento dos vasos e aumento da pressão arterial. A hipertensão arterial específica da gravidez recebe o nome de pré-eclâmpsia e geralmente se instala a partir da 20ª semana, especificamente no terceiro trimestre, podendo evoluir para a eclâmpsia, uma forma grave da doença que põe em risco a vida da mãe e do bebê.

## **E para o bebê no ventre materno, quais são os perigos?**

**MARIA JÚLIA:**

A pressão alta pode levar ao parto prematuro, gerando riscos no desenvolvimento do bebê, dificultar o crescimento dentro do útero e causar baixo peso ao nascer, trazendo complicações para a saúde dele. Em casos mais graves e não tratados, a pressão alta pode levar até à morte do bebê. Por conta dessas complicações graves fetais e maternas, é essencial um acompanhamento médico rigoroso e o cumprimento das orientações para garantir saúde tanto para a mãe quanto para o bebê.

## **Maria Júlia, como prevenir a pressão alta durante a gestação?**

**MARIA JÚLIA:**

Para controlar a pré-eclâmpsia e evitar que evolua para a eclâmpsia, é fundamental o acompanhamento pré-natal criterioso e regular da gestação. Pacientes com pré-eclâmpsia leve devem fazer repouso, aferir com frequência a pressão arterial e adotar uma dieta com pouco sal. Medicamentos anti-hipertensivos e anticonvulsivantes, quando receitados por um médico, são indicados para o controle dos quadros mais graves.

## **Por que o pré-natal é fundamental na prevenção da hipertensão?**

**MARIA JÚLIA:**

A realização do pré-natal tem papel fundamental na prevenção e identificação de doenças que já estavam presentes no organismo da mulher e que podem evoluir de forma silenciosa, como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, anemias e sífilis, por exemplo. O pré-natal também pode identificar problemas com o bebê, como malformações. Algumas delas, em fases iniciais, permitem o tratamento intrauterino, proporcionando ao bebê nascer com saúde. Portanto, o pré-natal é essencial para prevenção e controle da hipertensão gestacional, garantindo a saúde da mãe e do bebê durante toda a gestação.

## **Como a saúde mental influencia na pressão arterial durante a gestação?**

**MARIA JÚLIA:**

Situações de estresse, quadros de ansiedade e depressão podem elevar a pressão da mãe. Mulheres com histórico de transtornos mentais, abortos e estresse excessivo durante a gravidez têm mais chance de desenvolver problemas de saúde mental e, conseqüentemente, hipertensão.

## **Qual é a importância de uma rede de apoio durante a gestação?**

**MARIA JÚLIA:**

Ter uma rede de apoio traz diversos benefícios para a gestação e faz total diferença quando se trata da hipertensão. Um bom apoio familiar, de amigos e profissional pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, o que contribui para um melhor controle da pressão arterial. Fazer um acompanhamento psicológico durante a gravidez é fundamental para a saúde da mãe e do bebê, o que também auxilia na regulação da pressão. Manter uma dieta equilibrada e pedir ajuda são dicas valiosas durante a gestação e no pós-parto.



**(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

**Maria Inês, como a Pastoral da Criança colabora no combate à hanseníase?**

**MARIA INÊS:**

A Pastoral da Criança fala sobre hipertensão em todas as visitas às gestantes, porque cuidar da pressão arterial é crucial para prevenir mortes, tanto da mãe quanto do bebê. Infelizmente, a pressão alta já foi causa de morte de muitas gestantes e, ainda hoje, continua sendo.

Assim como os líderes orientam, a gestante precisa ficar atenta aos sinais de alerta (dor de cabeça, inchaço dos pés e das mãos, visão turva, entre outros) e procurar o serviço de saúde o quanto antes. Quem já estiver hipertensa, ou já era hipertensa antes da gestação, precisa de cuidado redobrado: controlar bem a pressão e seguir corretamente o tratamento indicado no pré-natal.

A hipertensão é um mal silencioso, mas pode ser combatida também com atitudes simples: reduzir o consumo de sal, praticar exercícios físicos como caminhadas e evitar o álcool e o fumo. Cuide bem de você e da vida que vai nascer, para que tudo corra bem e para que todos possam ter vida em abundância, como disse Jesus.

**(TESTEMUNHO) Maria Nesci Lima de Oliveira, Líder da Pastoral da Criança e Capacitadora do e-Guia, da Comunidade Santo Antônio, Ceilândia, Brasília, Distrito Federal.**



## **Todos os meses os líderes da Pastoral da Criança visitam as famílias em suas casas. Maria, o que vocês fazem nessas visitas?**

### **MARIA NESCI:**

Nós procuramos valorizar o que as famílias fazem de bom para cuidar dos seus filhos. Conversamos sobre a gravidez, sobre os cuidados e a educação das crianças. Alertamos sobre os sinais de perigo para a saúde da gestante, da criança e de toda a família. Procuramos mostrar como uma criança pode se desenvolver bem quando recebe amor, cuidado e oportunidades.

Também buscamos, junto com as famílias, encontrar formas de resolver os problemas e as dificuldades que enfrentam. Assim, a cada visita, a família se torna mais próxima, sente-se mais segura para falar de suas alegrias e de suas dificuldades e vai conhecendo melhor a missão da Pastoral da Criança.



### **(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente da Pastoral da Criança.**

#### **DOM FREI SEVERINO:**

A pressão alta atinge muitas pessoas. Ela é perigosa em todas as idades, mas especialmente para as gestantes, quando não é tratada a tempo. Hoje temos tratamentos e remédios, mas há também muitas atitudes que cada um pode adotar para evitar que a pressão suba.

Os líderes da Pastoral da Criança estão prontos para ajudar a orientar você e sua família sobre como prevenir a hipertensão ou identificar sinais de alerta que exigem procurar imediatamente o

serviço de saúde. A pressão alta precisa ser levada a sério, pois pode causar muitos males físicos, deixar sequelas e até provocar a morte.

Que Deus abençoe a todos e que possamos viver a vida com saúde.