

## O que acontece após pré-eclâmpsia

### Pode acontecer de novo?

Após uma primeira gravidez complicada por pré-eclâmpsia, o risco de recorrência é de cerca de 1 em 20. Isto passa-se em média. O risco individual de recorrência pode ser mais elevado para aquelas pessoas que desenvolveram pré-eclâmpsia relativamente cedo na gravidez anterior e mais baixo para aquelas que a desenvolveram no termo ou perto do termo. Mas no caso de ocorrência de pré-eclâmpsia grave numa segunda gravidez, o risco de recorrência numa terceira gravidez será muito elevado, embora algumas mulheres possam ter, apesar disso, gravidezes relativamente normais.

### Que mulheres irão tê-la de novo?

É impossível prever quem irá ter pré-eclâmpsia de novo e quem não voltará a tê-la. Alguns problemas de saúde de longo prazo aumentam o risco de pré-eclâmpsia, incluindo hipertensão, insuficiência renal e diabetes crónicas. O risco aumenta também na presença de outros factores de predisposição, tais como avanço na idade, Índice de Massa Corporal superior a 30, gravidez múltipla e intervalo de mais de 10 anos desde o último filho. Terá maior probabilidade de voltar a ter pré-eclâmpsia caso na sua primeira gravidez o início da doença tenha ocorrido antes das 37 semanas, a sua pré-eclâmpsia tenha sido grave ou o seu bebé tenha nascido com peso abaixo do normal. Caso venha a tê-la mais uma vez, é provável que ela surja aproximadamente na mesma altura em que surgiu na sua última gravidez ou um pouco mais tarde.

### É possível reduzir o risco?

Não existem medidas de auto-assistência que resultem garantidamente. Uma boa dieta equilibrada é importante para o sucesso de qualquer gravidez, mas não se pode recomendar uma dieta específica para a prevenção da pré-eclâmpsia. Alguns consultores recomendam que se tomem pequenas doses de aspirina, nos casos de mulheres com historial de surgimento precoce da doença (isto é, antes das 32 semanas). Isto não é um tratamento de auto-assistência e deve apenas ser seguido sob a estrita supervisão de um consultor hospitalar.

A sua contribuição mais importante é a total cooperação no que se refere às suas consultas pré-natais, concebidas com o intuito de a protegerem a si e ao seu bebé. Interesse-se de forma activa nos resultados dos seus testes e peça explicações, se necessário. Assegure-se de que a sua parteira tem conhecimento, no caso de você ter tido pré-eclâmpsia numa gravidez anterior - e assegure-se de que ela é conhecedora dos detalhes. Informe sempre o seu médico de forma directa sobre quaisquer sintomas preocupantes e certifique-se de que a sua pressão arterial e urina estão a ser vigiadas.

Na Action on Pre-Eclampsia falamos todos os dias com pessoas que foram afectadas pela doença. Esta Instituição de Beneficência foi criada para prestar ajuda, apoio e informação a mulheres que sofreram de pré-eclâmpsia, bem como às suas famílias.

A experiência de pré-eclâmpsia pode levar a tempos dolorosos e de angústia, qualquer que tenha sido a forma em que a doença a afectou:

- poderá sentir-se emocionalmente devastada pela sua experiência;
- você própria poderá ter estado gravemente doente;
- o seu bebé poderá ter necessitado de cuidados especiais;
- você é um companheiro ou parente, que está a tentar lidar com os seus próprios sentimentos;
- o seu bebé morreu

- A pré-eclâmpsia não é causada por maus hábitos de vida nem evitada pelos bons hábitos. A culpa, caso tenha sofrido da doença, não é sua. Podemos prestar apoio a si e à sua família de formas variadas e diversas.

Muitas pessoas experimentam uma variedade de sentimentos intensos, que incluem descrença, angústia, raiva, medo, culpa e isolamento. É comum enveredar numa gravidez futura com muitas preocupações.

#### **Aconselhamento por especialistas**

Possuímos uma lista de especialistas em pré-eclâmpsia que concordaram em oferecer consultas esporádicas ou segundas opiniões a membros e pessoas que coloquem questões, na maior parte dos casos sujeitas a aprovação das autoridades sanitárias que as remetem.

#### **Linha de Apoio**

A linha de apoio da Action on Pre-eclampsia é um serviço confidencial aberto a todos os que necessitem de informação ou apoio. Recebemos chamadas de mulheres grávidas, mulheres com experiência anterior de pré-eclâmpsia, familiares interessados e profissionais de saúde. Em alternativa, poderá contactar-nos por carta ou por e-mail; responderemos ao seu contacto de forma personalizada e confidencial.

**Para aconselhamento ou informação sobre qualquer aspecto da pré-eclâmpsia, contacte a linha de apoio Acção visando a Pré-eclâmpsia), telefone 0208 427 4217**

Action on Pre-eclampsia  
84-88 Pinner Road  
Harrow  
Middlesex  
HA1 4HZ

Email: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

[www.apec.org.uk](http://www.apec.org.uk)

Instituição de Beneficência Registada N.. 1013557  
Sociedade Registada N.º. 2736320