

CONSULTA PRÉ-NATAL

Intervenção crucial para mãe e seu bebê

AFIRMA PÁSCOA WATE

Toda a gravidez envolve algum risco

TODAS as gravidezes envolvem algum risco para a mãe ou para o bebê e bons cuidados de saúde são importantes para a saúde da mulher e o desenvolvimento do feto. As intervenções como tratamento presuntivo da malária, administração do sal-ferroso e ácido fólico, vacinação e aconselhamento sobre nutrição materna e infantil exigem mais de uma consulta pré-natal.

Segundo a chefe do Departamento da Mulher e Criança no Ministério da Saúde (MISAU), Páscoa Wate, há necessidade de a partir do momento em que a mulher fica grávida faça monitoria da gravidez para salvaguardar, tanto a sua saúde, como a do bebê, e o ideal seria que a esta pudesse iniciar a primeira consulta antes de 16 semanas.

"O início antecipado dá tempo ao Serviço Nacional de Saúde de oferecer o pacote de cuidados necessários para um bom seguimento da gravidez. É preciso ver se a gravidez está a crescer normalmente, despistar situações de doenças na mãe que possam pôr em risco a sua própria vida e a do recém-nascido", explicou a fonte.

As infecções urinárias e de transmissão sexual, com destaque para sífilis e HIV, podem pôr em risco a saúde da mãe e do seu filho. Uma mulher que seja seropositiva, se não estiver em tratamento

e ficar grávida, a evolução pelo HIV cresce muito rapidamente.

"Já não se faz apenas a prevenção, mas também o tratamento, porque está provado que o TARV melhora a saúde dela e a do bebê, garantir que ela possa amamentar e reduzir para níveis muito abaixo de 5 por cento a probabilidade de transmissão para a criança", referiu.

Outras intervenções, como a vacinação antitetânica, o sal ferroso com ácido fólico e desparasitação com mebendazol também são cruciais, porque a gestante tem necessidades muito grandes em termos de metabolismo e facilmente pode desenvolver anemia.

Apesar de estas acções serem relevantes e indispensáveis, há motivações ligadas às crenças que levam a que as mulheres não tenham a assistência necessária durante a gestação, por acreditar que a gravidez é um evento normal.

"De facto é um evento normal, mas há situações em que não ocorre como se esperava. Há quem diga que teve cinco filhos e sozinha, mas esta mulher pode ter alguma complicação na sexta gravidez que precise de assistência, e se ela não está na unidade sanitária estes cuidados não serão fornecidos", lamentou a responsável.

Disponíveis serviços essenciais

AS consultas pré-natais oferecidas nos centros de saúde apenas conseguem cobrir serviços básicos para que a mulher tenha uma gravidez saudável, como o caso da testagem e aconselhamento em HIV, rastreio e despiste da malária e sífilis.

Entretanto, há intervenções que mesmo relevantes acabam ficando de fora devido à impos-

caso da hemoglobina, sífilis, grupo sanguíneo e Rh, que não foram feitos por falta de meios a nível do serviço, obrigaram-na a pedir noutra departamento do Centro de Saúde do Xipamanine.

"Tive que solicitar um documento para fazer os outros exames médicos no laboratório do hospital, porque as máquinas da consulta pré-natal estão com

fazer a cesariana.

"É possível fazer essa monitoria sem ecógrafos, portanto, através da palpação consegue-se sentir onde está a cabeça, as pernas e essa é experiência passada durante a formação. A ecografia é um exame complementar que pode ajudar a detectar outras questões, mas a questão da apresentação pode

ANA RITA TENE

MUITAS mulheres e crianças morrem, anualmente, devido a complicações na gravidez e no parto, para além de que um número considerável de bebês nasce contaminado pelo HIV e outras doenças transmissíveis, por falta de assistência às gestantes.



Cuidados durante a gravidez cruciais para saúde da mulher e do bebê

Estas questões junta-se à vulnerabilidade das mulheres durante a gravidez, uma vez que se tornam propensas a desenvolver doenças que para a população podem passar despercebidas. Estima-se que 25 por cento das mortes maternas ocorram durante a gravidez.

Entre um terço e metade das mortes devem-se a causas

como pré-eclâmpsia/eclâmpsia e hemorragia ante parto. Estes factores fazem com que seja importante a mulher aceder a um conjunto de serviços e aconselhamento às consultas pré-natais.

Apesar dos avanços alcançados na disponibilização destes serviços, ainda não estão perto da maioria das gestantes e outras, ainda sequer sabem da importância de receber assistên-

cia pelas enfermeiras de saúde materno-infantil (SMI).

Luisinha Elias tem 21 anos e espera o seu primeiro filho, numa gestação que entrou para o oitavo mês. Procurou os cuidados da consulta pré-natal, no Centro de Saúde do Alto-Maé, já no sexto mês e recebeu informação, segundo a qual chegou um pouco tarde à unidade sanitária.

"Disseram-me que demorei vir

à consulta, mas que nada estava perdido. Fiz os exames médicos e tomei os medicamentos e vacinas destinadas a mulheres grávidas, e estou à espera da chegada do parto" disse à nossa reportagem.

Já Delfina Sotho, gestante de 19 anos de idade, que espera o seu primeiro filho, começou a receber o aconselhamento e cuidados das consultas pré-natais no terceiro mês, o que facilitou

que tivesse acesso a alguns cuidados, incluindo uma ecografia num hospital parceiro do centro de Saúde.

"Eu sei que é importante procurar um hospital para fazer o rastreio e despiste de muitas doenças. Se uma mulher grávida tiver HIV, por exemplo, ela precisa fazer um tratamento para evitar a transmissão do vírus mãe para filho", explicou.

A estas questões junta-se à vulnerabilidade das mulheres durante a gravidez, uma vez que se tornam propensas a desenvolver doenças que para a população podem passar despercebidas. Estima-se que 25 por cento das mortes maternas ocorram durante a gravidez.

Entre um terço e metade destas mortes devem-se a causas

como pré-eclâmpsia/eclâmpsia e hemorragia ante parto. Estes factores fazem com que seja importante a mulher aceder a um conjunto de serviços e aconselhamento às consultas pré-natais.

Apesar dos avanços alcançados na disponibilização destes serviços, ainda não estão perto da maioria das gestantes e outras, ainda sequer sabem da importância de receber assistên-

cia pelas enfermeiras de saúde materno-infantil (SMI).

Luisinha Elias tem 21 anos e espera o seu primeiro filho, numa gestação que entrou para o oitavo mês. Procurou os cuidados da consulta pré-natal, no Centro de Saúde do Alto-Maé, já no sexto mês e recebeu informação, segundo a qual chegou um pouco tarde à unidade sanitária.

"Disseram-me que demorei vir

à consulta, mas que nada estava perdido. Fiz os exames médicos e tomei os medicamentos e vacinas destinadas a mulheres grávidas, e estou à espera da chegada do parto" disse à nossa Reportagem.

Já Delfina Sotho, gestante de 19 anos de idade, que espera o seu primeiro filho, começou a receber o aconselhamento e cuidados das consultas pré-natais no terceiro mês, o que facilitou

que tivesse acesso a alguns cuidados, incluindo uma ecografia num hospital parceiro do centro de Saúde.

"Eu sei que é importante procurar um hospital para fazer o rastreio e despiste de muitas doenças. Se uma mulher grávida tiver HIV, por exemplo, ela precisa fazer um tratamento para evitar a transmissão do vírus mãe para filho", explicou.

AS consultas pré-natais oferecidas nos centros de saúde apenas conseguem cobrir serviços básicos para que a mulher tenha uma gravidez saudável, como o caso da testagem e aconselhamento em HIV, rastreio e despiste da malária e sífilis.

Entretanto, há intervenções que mesmo relevantes acabam ficando de fora devido à impossibilidade do Sistema Nacional de Saúde de fazer chegar a todas as unidades sanitárias. É que, para além de percorrer longas distâncias para aceder a uma unidade sanitária, as gestantes deparam-se com situações de hospitais sem serviços de maternidade.

Lina Siteo, gestante de 34 anos, que espera o seu terceiro filho, teve acompanhamento nas anteriores gravidezes. Quando abriu a ficha pré-natal foi encaminhada para fazer os testes de HIV, como procedimento para gerar um bebé saudável e saber se existe uma má formação do feto.

Entretanto, alguns exames que julga relevantes, como o

caso da hemoglobina, sífilis, grupo sanguíneo e Rh, que não foram feitos por falta de meios a nível do serviço, obrigaram-na a pedir noutra departamento do Centro de Saúde do Xipamanine.

"Tive que solicitar um documento para fazer os outros exames médicos no laboratório do hospital, porque as máquinas da consulta pré-natal estão com problemas. Eu acabei solicitando, porque conheço a importância destes exames, e agora também vou pedir uma guia para fazer ecografia.

Para além desta situação, a nossa interlocutora disse ter recorrido a uma unidade sanitária de nível geral para poder fazer a ecografia e saber sobre o estado do bebé que espera.

Sobre estas questões, Páscoa Wate disse que as unidades sanitárias com ecografias e outros serviços de referência são as de nível II, nomeadamente os hospitais rurais, os gerais e distritais, onde existe pelo menos um técnico de cirurgia capacitado para

fazer a cesariana.

"É possível fazer essa monitoria sem ecógrafos, portanto, através da palpação conseguiu-se sentir onde está a cabeça, as pernas e essa é experiência passada durante a formação. A ecografia é um exame complementar que pode ajudar a detectar outras questões, mas a questão da apresentação pode ser monitorada sem uso deste instrumento", realçou Wate.

A fonte afirmou ainda que na ficha pré-natal consta uma lista de factores de risco que orientam à enfermeira de SMI que aquela mulher grávida, por exemplo, deve ter uma observação por um médico, ginecologista.

"Se é uma gravidez de adolescente, tem que ser referida, porque a rapariga ainda não tem condições para ter uma gravidez, ou mulher que tenha muitos filhos, uma altura inferior a um metro e meio, ela deve ser transferida para uma unidade sanitária de referência", sublinhou.



Delfina Sotho



Fátima Jorge



Lina Siteo



Luisinha Elias

Vim à consulta porque minha mãe aconselhou

APESAR do aumento da cobertura dos cuidados durante a gravidez, muitas são as mulheres que desconhecem a importância das intervenções a que devem ser submetidas até chegar ao parto, que também deve ser assistido por um profissional.

Tal é o caso de Fátima Jorge, de 19 anos, que espera o seu primeiro bebé. Ela chegou ao Centro de Saúde de Xipamanine para a consulta pré-natal por ser mais próximo de casa e teve a primeira visita no quarto mês, sob recomendação da sua mãe.

"Para falar a verdade, não sei qual é a importância destas consultas e quais os exames médicos que tenho que fazer durante a gravidez. A minha mãe é que disse para vir ao hospital para saber o estado da criança e prevenir doenças que possam ocorrer neste período", disse.

Este cenário repete-se em muitas unidades sanitárias e há mulheres que, mesmo estando na sexta gestação, só procuram acompanhamento profissional no último mês ou no dia do parto. No ano passado, 77 por cento das

mulheres grávidas procuraram os serviços de Saúde Materno-Infantil, o que quer dizer que 77 em cada 100 mulheres que deveriam ter o parto tiveram na maternidade.

As normas de definição do grupo-alvo de mulheres que vai dar parto se baseiam em dados populacionais. Segundo Páscoa Wate, chefe do Departamento da Mulher e Criança no Ministério da Saúde (MISAU), até agora, no país, se espera que 4,5 por cento da população seja de mulheres que vai dar à luz, e o censo geral em curso pode vir a alterar este quadro.

"Com o censo, as coisas podem mudar, porque o recenseamento vai elucidar sobre a questão da fertilidade e uma série de condicionalismos que define que na população geral quantas mulheres grávidas são", explicou Páscoa Wate.

Olhando para a consulta pré-natal, Wate esclareceu que o coeficiente aponta para que cinco por cento da população geral são mulheres grávidas que têm de ir à consulta pré-natal, isto porque



Doenças pré-existent aumentam o risco de complicações maternas - Páscoa Wate

nem todas as gravidezes chegam ao fim por vários motivos.

"Temos registado um progresso em relação ao aumento da

cobertura de partos nas nossas maternidades. Se olhássemos para 2003, esta proporção não estava acima de 50 por cento e isso

mostra que estamos a registar uma evolução em relação à cobertura dos cuidados a mulheres grávidas", acrescentou.

VIDA SAUDÁVEL

50 melhores e piores alimentos

Algas ao invés de azeite

Há um novo óleo para cozinhar feito de algas que afirma ser ainda maior em gorduras mono-saturadas saudáveis para o coração do que o azeite. Ao contrário do azeite, tem um sabor neutro e um ponto de fumaça muito alto que torna maravilhoso cozinhar.

As frutas podem ser melhor que vegetais

As pessoas sempre dizem comer seus vegetais, mas se você olhar para todos os dados científicos sobre a saúde a longo prazo e prevenir doenças crónicas, as frutas têm um efeito protector ligeiramente mais forte do que os vegetais.

Cogumelos no lugar carne

Substituir 85 gramas de carne moída magra de 85 por cento por uma chávena de cogumelos picados corta quase 200 calorias. Os cogumelos também são uma das únicas fontes de vitamina D alimentadas com base em alimentos, um nutriente fundamental em que a maioria das pessoas se abre.

Sabor com sardinhas

As sardinhas são carregadas com ómega -3, selénio, vitamina D e proteínas de alta qualidade. Se comer fora da lata não lhe atrai, adicione alguma sardinha ou sardinha picada a um molho de salada ou molho de tomate.

Truques com batatas

As batatas contêm um aminoácido que se transforma em uma toxina chamada acrilamida quando exposta a altas temperaturas durante a fritura ou assadura. A acrilamida torna mais difícil para as células do cérebro se comunicarem umas com as outras. Ninguém sabe quanto dessa toxina o corpo pode tolerar com segurança, então, sempre que possível, ferva, coloque a vapor ou no microondas as batatas. Se você assar, remova as fatias na água por 15 a 30 minutos primeiro.

Fonte: revista Reader's Digest