

Algumas sentem-se culpadas e até se culpam a si mesmas por ter “causado” ou contribuído para a gravidez ectópica. É importante saber que não havia nada que pudesse ter feito para impedir a gravidez ectópica de acontecer e que não é culpa sua. Não teve outra hipótese a não ser ser tratada pela sua gravidez ectópica e podia ter arriscado a sua vida se não tivesse feito tratamento.

Para mais de metade das gravidezes ectópicas no Reino Unido, não há risco ou fatores conhecidos que causam a gravidez ectópica.

### **As emoções do seu parceiro**

Parceiros também podem ser afetados por gravidez ectópica. Para além de tentar processar o que lhes acontece, podem estar, ao mesmo tempo, a tentar dar-lhe apoio ao vê-la passar por tamanho tormento físico e emocional.

O seu parceiro pode ou não estar ligado à gravidez. Os parceiros podem estar a tentar lidar com as suas próprias respostas emocionais perante a perda de gravidez e a testemunhar o seu trauma físico e emocional. Para algumas, o foco do parceiro pode estar em si em vez de estar na gravidez perdida, e isto pode ser um ponto de desacordo. Às vezes o seu parceiro pode achar difícil compreender os seus sentimentos e você pode achar que o seu parceiro não está a apoiá-la da forma que gostaria que apoiasse. Parceiros podem tentar “solucionar as coisas” ou podem tentar evitar conversar sobre o que aconteceu ou falar sobre o tópico doloroso. Isto não

é porque eles não se importem, mas antes porque eles querem “tornar as coisas melhor”. Com muito do foco em si, podem também sentir-se postos de parte e ignorados. Parceiros também podem sentir dificuldades psicológicas depois de gravidez ectópica, como stress pós-traumático.

É importante que, quando se sentir capaz, fale com o seu parceiro sobre os sentimentos de ambos. Também estamos aqui para apoiar parceiros durante o tormento da gravidez ectópica.

### **Como é que a Fundação de Gravidez Ectópica pode fornecer apoio**

A Fundação de Gravidez Ectópica fornece informação e apoio aos que experienciam perda de gravidez inicial/ precoce através de gravidez ectópica.

Na Fundação de Gravidez Ectópica, muitos de nós passaram pelo trauma físico e emocional de gravidez ectópica, e assim compreendemos e temos empatia para como se sente e como se sentem os seus entes queridos neste momento. Poderá sentir-se sozinha, confusa e sobrecarregada. Poderá ter questões sobre a experiência e o que está por vir, fisicamente e emocionalmente. Estamos aqui para apoiá-la.

O nosso website tem mais informação sobre recuperação física e recuperação emocional depois de uma gravidez ectópica. O website tem conteúdo medicamente supervisionado e também inclui informação sobre os

nossos vários serviços de apoio onde pode partilhar as suas experiências e fazer perguntas. Se acha que podemos ajudá-la, por favor visite o nosso website, envie email ou telefone.

Por favor visite [ectopic.org.uk](http://ectopic.org.uk) para mais informação e apoio.



## Portuguese Gestão expectante (em expectativa/espera)

### Expectant Management

The  
Ectopic  
Pregnancy  
Trust



Publication date: November 2021



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR

Website: [ectopic.org.uk](http://ectopic.org.uk)  
Helpline: **020 7733 2653**  
Email: [ept@ectopic.org.uk](mailto:ept@ectopic.org.uk)

Registered charity number: 1071811



The  
Ectopic  
Pregnancy  
Trust



For healthcare professionals: To request further leaflets, please contact [leaflets@ectopic.org.uk](mailto:leaflets@ectopic.org.uk) or call 020 7096 1838 or text to 07537 416085



Lamentos que o seu profissional de saúde a tenha informado que tem uma gravidez ectópica.

É uma altura difícil emocionalmente e fisicamente e provavelmente terá algumas questões sobre o seu tratamento e sobre o que está a acontecer consigo. Há formas diferentes de tratar uma gravidez ectópica, e neste folheto, iremos apenas cobrir questões que se relacionam com **gestão expectante** (de expectativa/de espera) da gravidez ectópica.

Pode encontrar mais informação e apoio em [www.ectopic.org.uk](http://www.ectopic.org.uk).

### **O que é gestão expectante?**

A expressão 'gestão expectante' é usualmente definida como uma espera atenta (com atenção) ou monitorização atenta/com proximidade por profissionais de saúde/médicos em vez de se recorrer a tratamento imediato.

Estudos (/pesquisas) demonstram que, em pacientes com gravidez ectópica que são avaliados adequadamente e quando o nível da sua hormona (beta hCG) está a diminuir, cerca de até 50% destas gravidezes irão acabar naturalmente e não será necessária nenhuma operação ou droga para tratar esta condição.

### **Quando é que a gestão expectante é mais apropriada?**

Quando estiverem a decidir se a gestão expectante é apropriada, os médicos deveriam primeiro analisar

os resultados das análises/testes ao sangue, o(s) scan(s) de ultrassom, e efetuar uma avaliação da sua saúde geral. Gestão expectante será então considerada como tratamento quando:

- A hormona a ser produzida pela gravidez (beta hCG) é baixa
- A saúde geral parece estar estável
- Os níveis de dor são considerados aceitáveis
- Um scan de ultrassom revela uma gravidez ectópica pequena sem haver preocupação de sangramento para o abdómen

### **Porque é que o meu médico quer tratar-me assim e não me sugere medicação ou cirurgia?**

Os médicos consideram em primeiro lugar a forma menos invasiva de tratamento ou gestão sempre que podem. Estudos baseados em evidências científicas revelaram que em pacientes adequadamente selecionados, uma proporção diagnosticada ou com suspeição de gravidez ectópica não irá precisar de tratamento ativo, e irá resolver-se por si própria através de observação e espera. Apesar disto poder ser enervante, e como se ninguém estivesse a fazer nada, se a gravidez se resolver por si própria, evitar tratamentos com cirurgia ou droga forte significa que a sua recuperação será mais rápida.

Na Fundação de Gravidez Ectópica acreditamos fortemente na escolha do paciente e que você também deve

poder escolher ser elegível para tratamento em vez de observar e aguardar, se sentir que esta opção não é emocionalmente adequada para si.

### **Como é que vou ser monitorizada?**

Os médicos irão analisar o seu sangue repetidamente para assegurar que os seus níveis de HCG estão a descer, normalmente duas vezes na primeira semana, e depois semanalmente até que os níveis tenham caído para abaixo de 5<mIU/mL. Não é normalmente necessário fazer outro scan de ultrassom a não ser que tenha outros sintomas, sendo que nesse caso os médicos irão efetuar uma reavaliação.

### **Durante quanto tempo vou ser monitorizada pelo hospital?**

O tempo que vai demorar a continuar a ir ao hospital para análises/testes repetidos vai depender de quanto tempo demorará para os seus níveis de hCG baixarem até abaixo 5<mIU/mL e este período de duração pode variar muito consideravelmente. Como regra geral, enquanto os seus níveis de hCG estiverem a baixar entre as análises ao sangue, os seus médicos irão continuar a monitorizá-la e a gerir de forma expectante. Pode demorar qualquer coisa como entre duas semanas e três meses, para os seus níveis de hCG regressarem a um nível de não-gravidez, mas, para a maioria, os níveis de hCG terão alcançado um estado de não-gravidez dentro de cerca de quatro semanas.

### **Quão bem-sucedida é a gestão expectante?**

Estudos/pesquisas indicaram que em casos selecionados adequadamente mais de 50% das pessoas com uma gravidez ectópica não precisarão de tratamento ativo e irá resolver-se por si própria se observarmos e aguardarmos. As taxas de sucesso variam, embora estudos revelem que quanto mais baixo o nível de beta hCG, mais alta a probabilidade de a gravidez ectópica se resolver por si própria.

### **Como é que vou saber se há um problema e preciso de um tratamento diferente?**

Os seus médicos serão capazes de perceber se a sua gravidez não se estiver a resolver, e isto será revelado nos resultados das análises sanguíneas regulares. Se este for o caso, irão sugerir outras formas de tratamento para si. Os sintomas de uma gravidez ectópica em deterioração, que incluem pioria ou aumento progressivo da dor; sangramento vaginal; falta de ar; sensação de desmaio; e dor / pontadas de dor nas extremidades dos ombros, entre outros, podem tornar-se perceptíveis.

Se sofrer de algum destes sintomas, será necessário que seja reavaliada. O seu hospital daria um número para contacto para aconselhamento de saúde se sentir que qualquer coisa está a mudar, ou seria aconselhada a reportar ao Departamento de Acidente e Emergência. Se não lhe tiver sido dito o que fazer e precisar de falar com

alguém, telefone para o departamento do hospital que a está a tratar ou para o Serviço Nacional de Saúde.

### **Quais são os riscos de ser tratada assim?**

O risco principal associado a gestão expectante é que as células da gravidez ectópica podem continuar a dividir-se, o que pode resultar em ainda haver necessidade de tratamento médico ou cirurgia depois de um tempo em gestão expectante. À volta de 25% das mulheres que gerem de forma expectante inicialmente precisam depois de tratamento médico ou cirúrgico. Médicos podem perceber se as células especializadas da gravidez que produzem a hormona hCG se estão a dividir porque o nível de hCG, conforme revelado através de análises sanguíneas, continuará a subir em vez de descer.

Ocasionalmente, uma gravidez ectópica pode entrar em rutura apesar de baixos níveis de hCG. Se está preocupada com o seu nível de dor ou sente quaisquer sinais de uma gravidez ectópica em deterioração, conforme referido acima, por favor contacte o seu hospital.

### **O que posso fazer para ajudar a que este tipo de gestão funcione para mim**

É importante que não se submeta a nenhum exercício extenuante nem levante pesos pesados enquanto os níveis de hCG estiverem a descer. Deveria evitar atividade sexual até que a hCG esteja ao nível de não-gravidez.

Deixe de tomar suplementos de ácido fólico e evite qualquer outros suplementos de vitamina e/ou mineral até que os níveis de hCG confirmem que a gravidez ectópica terminou. É importante levar as coisas com calma e suavemente nos primeiros dias depois do seu diagnóstico até que possa ser estabelecido que os níveis de hCG estão a descer por si próprios.

### **As suas emoções**

Passar por tratamento para uma gravidez ectópica pode ser uma experiência stressante e assustadora. Para além da tensão física do tratamento, também irá achar desafiante resolver as coisas a nível emocional em relação ao que aconteceu. Pode ser difícil de processar e difícil de gerir as emoções adequadamente. As pessoas muitas vezes sentem uma mistura complexa de emoções e isto é compreensível e normal. Dê-se tempo e espaço para recuperar fisicamente, psicologicamente e emocionalmente. É importante lembrar que a gravidez ectópica não foi culpa sua e que não havia nada que pudesse ter feito para impedir que acontecesse.

Para a maioria das pessoas, depois de experienciar um momento difícil, é uma resposta natural tentar fazer sentido do que acabou de acontecer e porque é que tiveram uma gravidez ectópica. Tentar compreender por que teve uma gravidez ectópica pode ser frustrante pois muitas vezes as respostas às perguntas são limitadas ou nem sequer existem.