



# Mergulhada em segredos

Sim, é bem difícil falar abertamente com o obstetra sobre assuntos que você tenta esconder até da sua sombra, como a dependência de drogas. Mas contar o que acontece na sua vida é importante para não colocar a saúde do seu bebê em risco. Aqui, histórias de mulheres que tinham algum vício ao engravidar, o que fazer se você estiver em uma dessas situações e como superar o medo de contar tudo ao seu médico

Por Chantal Brissac

**S**e você planeja engravidar ou se já conseguiu, sabe que o seu obstetra, além de um check-up completo, vai precisar de algumas informações sobre o seu passado e os seus hábitos que são importantes para cuidar melhor da sua gestação e do bebê. E você também quer perguntar tudo. Afinal, quantas preocupações inéditas não aparecem? Até a tinta do cabelo causa dúvidas. Mas, e quando algumas coisas (muito) importantes não são contadas? E quando há segredos como uma história ligada a bebidas, drogas ou fumo? Deixar de falar com o médico sobre isso pode colocar em risco a sua saúde e a do seu filho. E não dá para dizer que fumar cinco cigarros por dia, por exemplo, é um vício mais leve do que consumir o maço inteiro ou achar que beber um pouquinho a mais não fará mal ao bebê. “O uso crônico de drogas e álcool pode gerar problemas como malformações fetais e insuficiência placentária”, diz Luis Fernando Aguiar, obstetra do Hospital Albert Einstein (SP).

Todos esses vícios podem fazer mal para vocês dois e o melhor caminho para tentar se livrar deles, como você já imagina, é conversar com o médico, sem medo de preconceitos ou de ser julgada. Todo mundo sabe que não é fácil falar abertamente sobre essas inquietações em nenhum momento da vida, mas agora você tem um estímulo a mais (e o mais importante) para tentar: o seu filho. Encontre uma brecha para tocar no assunto – pode ser o resultado de um exame, queixas que levem o médico a fazer a pergunta que você quer ouvir (como fadiga em excesso por conta do cigarro quando você sobe um lance de escada curto) – ou vá direto ao ponto: coloque o maço de cigarro em cima da mesa dele, e pronto! Mas, se para você é difícil encarar o olhar do obstetra, mande um e-mail contando tudo, assim você não sente aquela pressão. Isso vai *rrr*

## GRÁVIDA { Problemas que você não conta }

trazer tranquilidade e garantir uma gestação mais saudável, porque o médico vai ajudar você a lidar com o problema e a encontrar uma saída. Aqui, os segredos mais difíceis de contar e os problemas que, quando não tratados, eles podem causar durante a gravidez.

### BEBIDAS ALCOÓLICAS

Quando a comerciante Silmara Dias\*, 29 anos, engravidou, sentiu uma alegria tão grande que o desejo maior era um só: zerar a sua história e recomeçar como se nada tivesse acontecido. Ela era usuária crônica de álcool havia dez anos. "Como planejava parar com a bebida, achei que não tinha por que contar para o médico", diz. O que a fez confessar seu ponto fraco foram os primeiros exames de sangue e de urina do pré-natal, que indicaram diabetes e problemas no rim. "Foi o que me salvou, porque sozinha eu não teria conseguido. A partir da conversa, ele me alertou sobre os riscos e eu, que tomava duas doses de vodka por dia, consegui, com a ajuda dele, da terapia e de reuniões em Alcoólicos Anônimos, a passar toda a gravidez sem tocar no copo. O Mateus nasceu saudável, embora com baixo peso. Nunca mais coloquei nem um bombom de licor na boca."

Como você sabe, o consumo de álcool é prejudicial tanto para a mãe quanto para o bebê e não há quan-

tidade segura. "A substância atravessa facilmente a placenta e pode causar vários danos ao feto, sendo a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF), que causa retardo mental, um dos mais sérios", afirma Patrícia Hochgraf, psiquiatra, coordenadora do programa de atenção à mulher dependente química do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (SP).

Antes, os médicos pensavam que a SAF ocorria apenas entre mães que consumiam álcool de forma pesada. Mas pesquisas mostraram que ela pode ocorrer mesmo se a grávida tomar pequenas doses. Acredita-se que a síndrome e outros transtornos ligados à bebida afetem cerca de 40 mil crianças em todo o mundo – mais do que a Síndrome de Down, segundo a National Organization on Fetal Alcohol Syndrome, dos Estados Unidos. A estimativa é de que um em cada cinco casos de crianças com deficiência mental no mundo seja causado pelo álcool ingerido durante a gestação.

Esse é apenas um dos problemas. Soma-se a ele baixo peso ao nascer, alterações cardíacas, neurológicas (hiperatividade, impulsividade, problemas com a visão espacial) e faciais. Também não é incomum a associação dessas alterações com autismo. O pediatra Hermann Grinfeld, que pesquisa há mais de 40 anos os efeitos do consumo de álcool na gravidez, afirma que problemas como dificuldades de aprendizado, memorização e atenção podem repercutir para a vida toda.

Como tratar: Segundo os médicos, a única saída é parar o álcool imediatamente. Pode ser útil o apoio de um psicoterapeuta ou a adesão a um grupo, como o Alcoólicos Anônimos. Medicamentos não são recomendados, mas, dependendo do caso, o obstetra pode recomendar o uso de antidepressivos.

### FUMO

Todo mundo já sabe de cor os malefícios que o cigarro pode causar – quem não se lembra das fotos estampadas no maço de cigarro, mostrando bebês prematuros? Além da criança nascer antes do tempo, ela pode ter doenças cardíacas, respiratórias e até retardo mental. Uma nova pesquisa norte-americana mostrou que crianças cujas mães fumaram durante a gravidez têm mais problemas de sono durante os primeiros 12 anos de vida. É por isso que a maioria dos médicos é radical e

"EU, QUE TOMAVA DUAS DOSES DE VODCA POR DIA, CONSEGUI, COM A AJUDA DELE (O OBSTETRA), DA TERAPIA E DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, A PASSAR TODA GRAVIDEZ SEM TOCAR NO COPO. NUNCA MAIS COLOQUEI NEM UM BOMBOM DE LICOR NA BOCA."

SILMARA DIAS\*, MÃE DE MATEUS, FOI ALCOÓLATRA POR DEZ ANOS

**"NÃO CONTEI AO MÉDICO. FIQUEI ENVERGONHADA, ME SENTIA UMA PÉSSIMA MÃE. SÓ QUE FOI PIOR PORQUE NÃO TIVE A CHANCE DE FAZER UM TRATAMENTO E TENTAR PARAR. MINHA FILHA, DE 6 ANOS, SOFRE COM PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS."**

**ANETTE PIRES\*, MÃE DE LAURA\*,  
FUMAVA UM MAÇO DE CIGARROS POR DIA**

diz que a melhor opção é parar de fumar por completo, de preferência, antes de engravidar. "Um único cigarro tem 4.500 substâncias nocivas que são assimiladas pelo feto, já que a placenta não consegue barrar a passagem de moléculas como a nicotina", afirma Jaqueline Sholz Issa, cardiologista, coordenadora do Ambulatório de Tratamento de Tabagismo do Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da USP (Incor-SP).

A esteticista Anette Pires\*, de 38 anos, não contou ao obstetra que fumava um maço por dia. "Fiquei envergonhada, me sentia uma péssima mãe. Só que foi pior porque não tive a chance de fazer um tratamento e tentar parar". A filha, Laura\*, nasceu com baixo peso e hoje, aos 6 anos, sofre com infecções respiratórias e bronquite asmática.

**Como tratar:** Adesivos e gomas de mascar têm substâncias nocivas para o feto, assim como medicamentos, e por isso não podem ser usados durante a gestação. Procure apoio especializado ou peça ajuda à sua família. Se seu companheiro também fuma, pode ser um projeto a dois parar, ou ele pode passar a fumar fora de casa e quando você não está por perto.

## DROGAS

Veronica Miller, 45 anos, usou drogas pesadas durante toda a gestação. Mas ela nem imaginava que isso poderia acontecer quando se casou, há 12 anos, com um

inglês e foi morar em Birmingham (Inglaterra). Os problemas conjugais logo apareceram, a saudade da família que ficou no Brasil cresceu e ela teve uma depressão crônica. Esse conjunto de fatores a levaram a começar a usar maconha e cocaína, além de álcool. No começo, era "recreativo", como ela diz. Depois, não conseguia mais parar. Nesse período, engravidou, mas não disse nada ao médico. "Minha dependência e o meu desespero foram aumentando. Meu casamento acabou e vim ao Brasil ter o bebê. Aí já era tarde." John, 7 anos, nasceu prematuro, teve falta de oxigenação e ficou na UTI por 30 dias. "Com seis meses, ele não tinha sustentação no pescoço e o neurologista diagnosticou um tipo de autismo. Ele teve dificuldade para falar e andar. Hoje faz tratamento com fonoaudiólogo, psicólogo e fisioterapeuta. Eu me arrependo de não ter procurado ajuda."

Provavelmente a maconha seja a substância ilícita mais utilizada na gestação. Pelo fato de ela ser usada em conjunto com outras drogas, ainda é difícil determinar as consequências diretas sobre o feto. Já o consumo de cocaína pode causar deslocamento prematuro da placenta, além de outras complicações para a mãe, como hipertensão arterial, taquicardia e arritmia. O bebê pode ter malformação cardiovascular e do sistema nervoso central.

O uso do crack também cresceu entre as mulheres. Por um ano, a Clínica Pública de Recuperação de Dependentes Químicos de São Bernardo do Campo (SP), por exemplo, registrou 233 casos de dependência, sendo 18% de mulheres (não há dados de gestantes). Essa droga é devastadora e deixa sequelas no cérebro da gestante e do bebê, como transtornos emocionais e depressão.

**Como tratar:** Não há um tratamento específico, mas o médico pode avaliar a relação risco e benefício e indicar medicamentos, como antidepressivos, que podem ajudar a controlar a ansiedade da grávida dependente. O que pode auxiliar, segundo especialistas, é a adesão a grupos de apoio (Narcóticos Anônimos, por exemplo) e recursos como acupuntura e terapia. ●

**FONTE:** DARTIU XAVIER DA SILVEIRA, PSQUIATRA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO; LAURA BERNARDI, GINECOLOGISTA E OBSTETRA; PATRÍCIA HOCHGRAF, PSQUIATRA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS (SP); ALESSANDRA DIEHL, PSQUIATRA E DIRETORA DA CLÍNICA PÚBLICA DE RECUPERAÇÃO DE DEPENDENTES QUÍMICOS DE SÃO BERNARDO DO CAMPO (SP)

**NO SITE  
DA CRESCER**  
A importância  
da relação  
entre médico  
e paciente