



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista – Os cuidados na gestação tardia

Após os 28 anos de idade, o corpo da mulher começa a ser considerado idoso para ter uma gestação plena e saudável. Uma mulher com mais de 28 anos tem mais riscos de ter um bebê prematuro, com problemas de saúde ou com síndromes. Mas, mesmo depois dessa idade, existem cuidados que podem ser tomados para que a gestação seja saudável tanto para a mãe quanto para o bebê. Para falar sobre isso, convidamos o Dr. Nelson Arns Neumann, Doutor em Saúde Pública e Coordenador Internacional da Pastoral da Criança.



### **Dr. Nelson, gostaria que o senhor explicasse aos nossos ouvintes: o que é uma gestação tardia?**

Quando eu comecei a Faculdade de Medicina, diziam que a partir de 28 anos de idade já ficava tarde para a mulher ter filhos com segurança. Depois, esse prazo foi se estendendo e ouvíamos professores falando que poderia ser até os 38 anos. Hoje em dia as mulheres têm uma condição de saúde muito boa, só que com estudos mais recentes se percebeu que a partir dos 28 anos de idade os riscos aumentam a cada ano. Esses riscos são da criança nascer prematura ou dela não crescer direito dentro da barriga da mãe, entre muitos outros. Então, falamos que a gestante começa a ficar idosa a partir dos 28 anos de idade.

### **Dr. Nelson, existe uma idade ideal para a mulher engravidar?**

Existe um estudo muito grande feito na Dinamarca que analisou o nascimento de mais de 200 mil crianças. Neste estudo, eles perceberam que aos 20 anos o corpo já está formado e tem plena capacidade de ter uma boa gestação, mas

que depois dos 28 anos os casais devem ser orientados sobre os potenciais riscos de adiar mais ainda a primeira gestação.

## **E quais são os riscos da gestação tardia para o bebê, Dr. Nelson?**

Quanto mais tardias são as gestações, maior o número de crianças prematuras. No Brasil, por exemplo, aumentou de 5% para quase 15% o número de crianças que nascem prematuras, a maior parte desses casos é devido justamente a idade materna que está aumentando. Quais as consequências para crianças? Essas crianças são mais frágeis, o fígado delas vai ser menor, o rim, o coração, elas têm uma chance maior de ter pressão alta quando adultas, diabetes, obesidade, colesterol alto, osteoporose, problemas renais, e mais chances de morrer de infarto aos 40, 50 anos de idade.

## **E para a gestante, quais são os riscos?**

Quanto mais idosa a mulher, acima dos 28 anos, maior a chance de se ter crianças que nascem com síndrome de down e com outros tipos de síndrome. Então não é só a questão metabólica, diabetes, hipertensão, obesidade, mas também o risco da criança nascer com síndromes aumenta consideravelmente com a idade da mãe.

## **Dr. Nelson, como deve ser acompanhada uma gestação tardia?**

Quanto mais velha a gestante, maior o cuidado de pré-natal. Você tem que acompanhar mais de perto essa criança e a própria gestante, as consultas são mais frequentes, o número de exames é mais frequente e ainda assim a única maneira de compensar é ter uma mãe com uma boa nutrição, que faz exercícios para tentar compensar a idade.

## **Dr. Nelson, quais são as orientações da Pastoral da Criança sobre a gestação tardia?**

Gestantes adolescentes e gestantes mais idosas têm uma atenção especial da Pastoral da Criança. Elas precisam ser visitadas com maior frequência e é necessário exigir um pré-natal com muita qualidade. A alimentação também é muito importante, então essas mulheres precisam ter maior qualidade e frequência de pré-natal.

## **E quais são os cuidados que uma gestante com mais idade deve ter?**

Antes da gestação ela deve ter dois cuidados essenciais: primeiro a questão do ácido fólico, para que a mulher possa ter esse estoque de ácido fólico, porque

já nos primeiros dias, na primeira semana é que se forma o cérebro e a coluna na medula espinhal. É muito importante ter o ácido fólico no corpo para poder formar bem o bebê. A outra questão é a questão do peso, o ideal é que a mulher esteja com peso adequado antes de começar a gestação, porque você não vai poder fazer dieta durante a gestação porque pode prejudicar a criança.

## **Dr. Nelson, para àquelas mulheres que resolveram engravidar após os 30 anos, quais seriam as suas dicas?**

É essencial pensar qual é o objetivo de vida. Se é para ter filhos, os filhos devem ser prioridade, então é preciso escolher a idade adequada e dar atenção necessária a essa criança. Precisamos tomar muito cuidado em optar por ter filhos, mas acabar dando grande prioridade para o meu trabalho, uma grande prioridade ao meu lazer. Não! A criança é prioridade absoluta, ou seja, se você decidiu ter um ou dois filhos, dedique-se, pois essa dedicação com certeza vai te poupar muita dor de cabeça no futuro.

**Entrevistado(a): Irmã Veneranda da Silva Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

## **Irmã Veneranda, a senhora tem uma mensagem para o programa de hoje?**

Se antigamente a mulher não era valorizada como deveria ser, hoje graças a Deus ela é mais respeitada e tem seu lugar de destaque na sociedade. Que lugar? Segundo lugar? Não, o primeiro lugar junto com o homem. Deus criou a mulher e o homem como seres iguais, ser mãe, ser pai é um dom maravilhoso que nos vem do Criador, pai e mãe são essenciais para os filhos desde o ventre materno e um completa o outro. Não vamos esquecer que se a criança for desejada e amada desde a gestação seu nascimento será uma grande festa, ao nascer o bebê vai encontrar muito amor da mãe e do pai.

**Entrevistado(a) Maria Andréia Lima Barros**  
**Coordenadora da Pastoral da Criança de Florianópolis - Santa Catarina**

## **Andreia, quais são as orientações da Pastoral da Criança sobre a gravidez tardia?**

A gravidez tardia exige da mulher um pouco mais de cuidado, é ideal que ela se alimente melhor, procure evitar alimentos ruins, refrigerante, bebida alcoólica, tenha mais repouso, a família precisa acolher mais, ajudar mais, compreender mais. Então, na Pastoral da Criança, orientamos que quando uma mulher engravida depois dos 28 anos ela precisa ter bastante cuidado para que consiga manter a gravidez e para que possa nascer uma criança saudável.