



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Caroline Dalabona - Ganho de peso na gestação

Quando uma mulher está grávida é muito comum ouvir que ela deve comer por dois, que deve comer tudo o que tem vontade sem se importar com os valores nutricionais e calorias, mas muitas vezes esquecem que tudo o que ela come vai também direto para o bebê. Por isso, a gestante deve comer de maneira saudável antes, durante e depois da gravidez, pois assim garante uma gestação saudável e um bom desenvolvimento da criança. O ganho de peso saudável é consequência e varia de pessoa para pessoa, conforme relata Caroline Dalabona, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.



**Entrevistada: Caroline Dalabona**  
**Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança**

### **Por que é importante identificar o perfil de peso da mulher antes dela engravidar?**

Porque o estado nutricional da mulher interfere na gravidez e, por consequência, no crescimento e no desenvolvimento do bebê. Quando a mulher está com baixo peso antes da gravidez, é fundamental que ela vá no médico e avalie como que está o organismo dela, se ela tem alguma deficiência, o que é feito por meio de exames de sangue. Se ela está com excesso de peso, é preciso verificar a alimentação dela, o que precisa melhorar, se ela também pode ter alguma deficiência, se ela tem algum excesso de algum tipo de nutriente e muito mais.

### **Existe relação entre o peso da mãe e do bebê?**

Uma certa relação indireta existe, sim. O peso da mãe, na grande maioria dos casos, está relacionado à alimentação dela. Então, se ela consome muitas calorias, açúcares, gorduras, é muito provável que o peso dela aumente e, como

o útero não tem barreira, o bebê também vai receber esses excessos e a tendência é que ele também aumente de peso.

## **Qual o principal erro das gestantes com a alimentação?**

O principal erro é achar que precisa comer por dois, pois isso não é verdade. A mulher precisa consumir os alimentos baseados nas necessidades dela e temos algo no nosso organismo que nos indica isso, nos indica quando estamos com fome e quando devemos parar de comer. A gestante deve ter essa percepção também.

## **O que fazer quando a mulher já estava acima do peso antes de engravidar?**

O mais importante neste momento é não tentar perder peso. Não se deve fazer dieta e regimes restritivos durante a gravidez, pois é muito perigoso tanto para a mãe quanto para o bebê. Nesse momento, o ideal é fazer um bom acompanhamento pré-natal. Nele os profissionais vão orientar como ter uma alimentação saudável e acompanhar o ganho de peso para que ele não seja excessivo. Vão avaliar o crescimento do bebê, fazer exames laboratoriais, e assim a gravidez provavelmente vai acontecer de maneira adequada e sem nenhum problema.

## **E quando a mulher engravida magra demais? Que consequências isso traz?**

É fundamental que ela inicie o pré-natal o quanto antes, porque é durante ele que a gestante poderá ver quais são as deficiências que pode ter e intervir na alimentação e, se necessário, adicionar algum suplemento, por exemplo. Um outro ponto é que, normalmente, as gestantes que estão com baixo peso têm uma tendência maior a desenvolver anemia, então é preciso cuidar muito, especialmente com o suplemento de ferro e com a alimentação. Mães anêmicas podem favorecer o baixo peso do bebê e outras situações geradas pela falta de ferro no organismo da mãe.

## **Qual é o peso ideal na gravidez?**

O ganho de peso total na gravidez depende do estado nutricional inicial da mulher, e se avalia pelo IMC, que é a relação entre o peso e a altura da gestante. É a partir desta avaliação que a gente pode fazer uma predição do peso que essa gestante deve ganhar.

## **Quais complicações durante a gravidez estão relacionadas ao ganho maior de peso?**

Gestantes que ganham muito peso tem maior chance de desenvolver diabetes gestacional e aumentar demais a pressão, o que é muito preocupante, pois pressão alta na gestação pode predispor a gestante a ter pré-eclâmpsia. Mães que ganham mais peso e que podem desenvolver diabetes gestacional acabam tornando o bebê pré-disposto também, ou seja, no futuro há maior chance dele desenvolver diabetes porque já teve que lidar com isso no útero.

## **Existem recomendações especiais para mulheres hipertensas, com diabetes, com cardiopatias, que desejam engravidar?**

A principal recomendação é que, se ela quer engravidar, precisa se preparar. Toda mulher precisa se preparar, mas mulheres que tenham essas condições precisam se preparar mais, consultar médicos, verificar todos os exames, quais os remédios que ela pode tomar, preparar o corpo para essa gravidez.

**Entrevistada: Ir. Veneranda da Silva Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

## **Como podemos orientar gestantes sobre o ganho de peso?**

Muitas vezes, quando falamos em gestação, pensamos naqueles mitos que sempre acompanham as histórias que o povo conta, "a gestante tem que comer por dois", "se não fizer os desejos da gestante o bebê nasce com a cara de tal fruta ou comida", mas o certo é que a gestante tem que comer o mais saudável possível e em quantidade suficiente para manter uma gestação tranquila e para que o bebê possa nascer com um bom peso. Então, peça conselhos para o médico do pré-natal no posto de saúde. Muitas vezes erramos por ter vergonha de perguntar. Os líderes da Pastoral da Criança também estão prontos para lhe ajudar, conte com eles!