

Gravidez após os 40 anos

Silvana Chedid

Prefácio

A idéia de escrever um livro sobre gestação após os 40 anos veio não só da minha vivência de mais de 20 anos atendendo casais inférteis (nos quais a incidência de mulheres com idade avançada tentando engravidar é grande), mas da minha própria experiência de vida.

Sempre vivi totalmente voltada para o trabalho. Dediquei-me de corpo e alma à minha vida profissional. Morei dois anos em Bruxelas, na Bélgica, onde fiz minha especialização em Reprodução Humana. Depois defendi meu doutorado, montei o Serviço de Reprodução do hospital Beneficência Portuguesa, em São Paulo, e minha clínica particular.

O desejo de ser mãe sempre esteve presente mas faltava um companheiro.

O Mário surgiu na minha vida quando eu estava prestes a completar 38 anos. Nos apaixonamos e logo decidimos nos casar. Apesar de já ter duas filhas do primeiro casamento, ele sempre compartilhou comigo o desejo de ter filhos. Engravidei quatro meses depois do nosso casamento. O Enzo veio coroar o nosso amor e trazer mais felicidade ainda às nossas vidas.

Quando o Enzo estava com seis meses, engravidei novamente, mas a gravidez evoluiu para um abortamento. Apesar de saber que os riscos da

gravidez numa idade avançada incluem um aumento na chance de abortamento, eu fiquei muito triste. O aborto é sempre uma perda, que carrega muita desilusão e tristeza.

Alguns meses depois voltamos a tentar e nada. Eu já estava com quase 41 anos e sabia que as chances de uma gravidez espontânea são pequenas. Passei a prestar mais atenção no meu ciclo, comecei a tomar vitaminas e engravidei novamente. Quando a Nina nasceu eu já estava com 42 anos. Eu achava que nunca conseguiria amá-la tanto quanto amava o Enzo ou que teria que diminuir meu amor por ele para amá-la. Descobri que o amor da mãe pelos filhos não se divide, só se multiplica. Sem explicar, senti que a amava intensamente desde o primeiro instante em que a vi e o amor que sinto pelos dois é o sentimento mais forte que já experimentei na vida.

Hoje não imagino minha vida sem eles.

Quando atendo mulheres em meu consultório que dizem que não têm certeza se querem ou não ter filhos, sou categórica: é a melhor experiência pela qual uma mulher pode passar. E é indescritível. Só mesmo passando por ela para entender. Apesar de ser ginecologista e obstetra, e de atender mulheres grávidas a vida inteira, só entendi o verdadeiro significado de ser mãe quando eu mesma vivi essa experiência. Só então entendi

de verdade tudo o que a grávida sente, e passei a ser mais sensível com as minhas pacientes.

Nenhuma conquista profissional que tive foi mais importante na minha vida do que ser mãe. E o fato dos meus filhos terem chegado após eu já ter alcançado estabilidade e sucesso profissional faz com que tudo seja uma festa. Não me importo de abrir mão de viagens ou de eventos para ficar com eles. Já viajei e passei bastante antes de ser mãe. Não me importo de correr o dia inteiro tentando conciliar o trabalho com eles. Isso faz parte da rotina de toda mulher que trabalha e a gente acaba dando um jeito. As prioridades são outras e a gente passa a ser mais seletiva com os compromissos. Hoje, só deixo de ficar com eles por um motivo muuuuuuito forte e podem ter certeza: não me arrependo! Eles são a melhor coisa da minha vida.

Dedico esse livro ao Mário, meu grande e amado companheiro, que me proporcionou ter essas duas jóias, e ao Enzo e Nina, razão da minha vida.

Mãe aos 40: prós e contras

A tendência à gravidez tardia; expectativa de vida e emancipação feminina; fertilidade aos 40; condições físicas e maturidade emocional; riscos aumentados; pré-natal.

Na última década, mais e mais mulheres decidiram ter filhos após os 40 anos, desafiando um limite de idade que os médicos sempre consideraram proibitivo para a reprodução. Para saber se elas têm sido bem sucedidas, basta olhar em volta. Hoje, as mães com mais de 40 anos estão em toda parte. Nas páginas de revista, nas reuniões de pais, na sala de espera dos pediatras. E nas estatísticas. Nos Estados Unidos, só na década de 80, os nascimentos de filhos de mulheres nessa faixa etária dobraram. Na Inglaterra, na última década, 50% mais mulheres tiveram bebês entre 40 e 44 anos do que nos dez anos anteriores. No Canadá, a taxa de nascimentos entre mulheres de 40 a 44 dobrou nos últimos 25 anos. No Brasil, em 1991, as mães que tiveram o primeiro filho na meia idade eram 0,67% do total; em 2000, a porcentagem havia subido para 0,79%.

Não é difícil imaginar os fatores que têm contribuído para esta mudança. Em primeiro lugar, a elevação na expectativa de vida observada nos

últimos 30 anos vem transformando substancialmente nossa maneira de viver a vida e de pensar na idade. Há 40 anos, uma pessoa com 50 anos era considerada idosa. Hoje, quando alguém morre antes dos 80, considera-se que o evento aconteceu antes da hora. Com mais tempo para viver, é natural que as mulheres se permitam adiar a maternidade - um direito que, até então, só os homens tinham.

Se a expectativa de vida mudou, as prioridades da mulher também se transformaram. A conquista de independência financeira e a realização pessoal, ambas atreladas à formação profissional e à performance no mercado de trabalho, são consideradas mais cruciais hoje do que a busca de um parceiro e o ideal de criar uma família. O resultado é que costumam vir antes, na lista de conquistas necessárias à mulher. Em um mundo cada vez mais competitivo e rápido, é comum que a construção de uma carreira sólida consuma o tempo e a energia da mulher por um longo tempo. O desejo de encontrar alguém e de ser mãe pode surgir quando a carreira da mulher atinge um platô de estabilidade, no meio da vida - ou quando o alarme biológico dispara e ela resolve que quer e pode abrir espaço na vida para ter um bebê.

Vantagens e desvantagens

Tendência à parte, uma mulher de mais de 40 anos pode enfrentar dificuldades um pouco maiores do que a mulher mais jovem para se reproduzir. O declínio da fertilidade feminina não é mito, mas fato. Aos 40 ou mais, a produção de óvulos não apenas será menor, como pode ter declinado a ponto de impedir a concepção. O risco de sofrer um aborto natural aumenta com a idade; as chances de gerar um bebê com malformação ou anomalia cromossômica, como a que causa a Síndrome de Down, também. Na gestação, uma mulher de mais de 40 anos tem um pouco mais de chance de desenvolver problemas como a diabetes gestacional e a hipertensão arterial, que podem ter consequências sérias.

Em termos estritamente biológicos, pode ser que, entre uma gestante de 20 e uma de 40 anos, a segunda esteja, em princípio, em ligeira desvantagem. Por outro lado, nossa experiência tem mostrado que raramente a idade é, em si, um fator determinante para o sucesso ou insucesso de uma gravidez. O estilo de vida, por exemplo, é muito mais. Uma mulher que tenha boa alimentação, mantenha-se num bom peso, pratique exercício físico regularmente e não fume sempre estará melhor preparada para a gestação do que outra com hábitos menos saudáveis _ e isso independentemente da idade.

Além disso, uma mulher que decide ter um bebê no meio da vida certamente terá mais maturidade para enfrentar os desafios (e desfrutar dos prazeres) da maternidade do que teria aos 20. A seu favor, pesam elementos que contam, e muito, na hora de trazer uma criança ao mundo. Estes fatores incluem experiência ampliada de vida, capacidade testada de lidar com situações novas, consciência do próprio corpo e informação sobre alimentação e saúde.

Aos 40 anos, você provavelmente terá mais recursos para enfrentar crises de qualquer tipo com mais calma e eficiência. Também terá muito menos dificuldade, por exemplo, para trocar uma parte de seus compromissos sociais por noites em casa, descansando e cuidando do bebê - depois de tantas festas, terá aprendido a distinguir o que é imperdível e o que é perfeitamente dispensável. E estará em melhores condições de entender os riscos envolvidos no consumo de álcool na gravidez, no ganho excessivo de peso, no estresse.

As chances de que a mulher que resolve ter filho nessa idade goze de uma boa situação financeira - e possa, entre outras coisas, contar com ajuda nos cuidados com o bebê - também são altas. Segundo dados do IBGE, da mesma maneira que acontece nos países desenvolvidos, no Brasil as mulheres que se tornam mães pela primeira vez entre 40 e 49 anos fazem parte de um segmento

populacional de alta escolaridade e alto poder aquisitivo. Além disso, 58,8% são economicamente ativas.

Sonho e realidade

Se a gravidez após os 40 não é exatamente o sonho de um obstetra, o fato é que ela tem se imposto como um fenômeno comportamental de grande força - o que é compreensível no contexto dos avanços da mulher no mercado de trabalho e das mudanças na expectativa de vida. Além disso, a evolução dos tratamentos de reprodução assistida tem permitido que muitas mulheres e casais encontrem saídas para situações de infertilidade relacionadas à idade, realizando o anseio de ser mães - ainda que nos últimos minutos do segundo tempo.

Para acompanhar esse fenômeno, o pré-natal também mudou. Hoje, quem embarca na aventura de uma gravidez tardia pode esperar um acompanhamento médico extremamente cuidadoso, com controle sistemático de peso, pressão arterial e glicose, além de um aparato de exames e testes que acompanham a evolução da gravidez e apontam eventuais problemas rapidamente.

Um diagnóstico rápido não é tudo o que a medicina pode fazer no caso de alguns dos problemas graves aos quais a mulher está mais sujeita ao engravidar tardiamente. Alguns deles

podem e devem ser prevenidos. E isso não cabe só ao médico. Ao decidir por uma gravidez tardia, a mulher precisa ter consciência de que nem tudo o que fazia antes será possível nos nove longos meses que separam o teste de gravidez positivo e o parto. O excesso de trabalho, a correria, as viagens constantes, a má alimentação, a bebida - tudo isso tem um efeito amplificado na gravidez e pesa duplamente quando há um fator idade.

Fazer mudanças positivas no estilo de vida e controlar o estresse são essenciais nessa fase. Pode ser que para você isso não seja nenhum sacrifício. Mesmo que seja, quando seu precioso bebê tiver nascido, você verá que valeu a pena.

