

SITES ABRIL		CELULAR	ASSINE	SHOPPING		
Notícias	Esportes	Diversão	Saúde	Mulher	Meu site	

Assir



PESQUISE EM VEJA
 Revistas VEJA on-line
 GUIA DE NAVEGAÇÃO FALE COM VEJA

REVISTA VEJA

Edição 1874 . 6 de outubro de 2004

PUBLICIDADE



NESTA EDIÇÃO

- ▶ Índice
- ▶ Brasil
- ▶ Internacional
- ▶ Geral
- ▶ Guia
- ▶ Artes e Espetáculos

COLUNAS

- ▶ Lya Luft
- ▶ Millôr
- ▶ Diogo Mainardi
- ▶ Sérgio Abranches
- ▶ Tales Alvarenga
- ▶ André Petry
- ▶ Roberto Pompeu de Toledo

SEÇÕES

- ▶ Carta ao leitor
- ▶ Entrevista
- ▶ Cartas
- ▶ Radar
- ▶ Holofote
- ▶ Contexto
- ▶ Veja essa
- ▶ Gente
- ▶ Datas
- ▶ VEJA Recomenda
- ▶ Os livros mais vendidos

Comportamento

Grávidas com atitude

Dieta, ginástica, roupas da moda, visual sexy: para muitas mulheres, esperar um filho não significa abrir mão da vaidade e do prazer

Ariel Kostman

A empresária paulista Alexia Nascimento, 31 anos, grávida de nove meses, anda preocupada com as alterações ocorridas em seu corpo nos últimos tempos. Nada a ver com seu organismo ou com o bebê: mãe e filho vendem saúde. Mas, quando se aproxima do espelho, Alexia apavora-se com suas coxas, que ficaram mais espessas e flácidas. Ela também lamenta pela batata da perna, inchada. Para completar, apareceram uns pontinhos de celulite aqui e ali. Alexia, porém, não se dá por vencida. Ela reage a essas mudanças com um sentimento que até há pouco era considerado quase imoral entre mulheres grávidas: a vaidade. Malha na academia de ginástica e submete-se a sessões de drenagem linfática para prevenir estrias. Mantém uma alimentação saudável e foge do chocolate. Pesquisou até encontrar um "reflexo" que substituísse a tintura que usava nos cabelos – contra-indicada a mulheres em sua condição. Usa roupas justas para valorizar os seios e o bumbum, que ficaram maiores e mais pronunciados. Alexia diz que, por ter permanecido atraente durante a gravidez, manteve a vida sexual com o marido no mesmo ritmo de sempre. "Até o oitavo mês, sentia até mais desejo do que antes", revela.

Bem-vindo ao admirável mundo das grávidas com atitude. Foi-se o tempo em que a gestação relegava a mulher a uma espécie de limbo em que a

Veja também

NESTA REPORTAGEM

▶ **Quadro: A dieta da grávida saudável**

EXCLUSIVO ON-LINE

▶ **O dr. Wladimir Taborda responde a perguntas sobre gravidez em VEJA Saúde**

Raphael Falavigna

rotina era repousar bastante e desligar-se do mundo das vaidades ao satisfazer todos os caprichos do apetite, usar batinhas feiosas e dispensar maquiagens e adornos. Antigamente, a aparência despojada e o recato faziam parte do ritual da gravidez. Hoje, num mundo movido a hipervalorização da beleza e da exposição incessante das celebridades (inclusive quando grávidas), aquelas qualidades se tornaram quase uma autflagelação. Em 1971, quando apareceu na praia de Ipanema exibindo o barrigão para os fotógrafos, a atriz Leila Diniz causou um escândalo e, não fosse ela uma personagem pública, provavelmente teria ido parar na delegacia. Hoje, com a moda das blusas e camisetas



SEMPRE BELA

A ex-modelo Denise Céspedes: "Sentir-se feia acaba com o bom humor"

supercurtas, a barriga das gestantes é exposta sem problemas mesmo fora das praias. "Meu marido me cobra bastante, quer que eu esteja sempre bonita e bem vestida mesmo estando grávida", conta a engenheira paulista Tatiana Samara Levorin, 26 anos, que será mãe nas próximas semanas. "Ter vida normal, cuidar-se e permanecer sensual, hoje, é uma questão de consciência", ela exagera.

Oscar Cabral



EXERCÍCIOS LIBERADOS

Espaço Stella Torreão, no Rio: o número de gestantes na academia quadruplicou nos últimos cinco anos

Mesmo diante da redução na taxa de fertilidade no país – em 1970, a brasileira tinha em média 5,8 filhos, contra 2,3 em 2000 –, o número de produtos para suprir o desejo das grávidas de permanecer bonitas e desejáveis não pára de crescer: roupas, emulsões corporais para evitar estrias, gel para aliviar o desconforto das pernas e dos pés, e por aí afora. "É um mercado muito específico, mas que está crescendo de forma consistente", diz a diretora de negócios da empresa de cosméticos Natura, Denise Figueiredo. O crescimento desse mercado se explica também pelo fato de que muitas mulheres

hoje preferem engravidar mais tarde na vida, quando já têm uma situação profissional definida e maior poder aquisitivo. Por isso, dispõem de mais dinheiro para gastar e são mais exigentes. Nos Estados Unidos, apenas o mercado de roupas para grávidas movimentava 1,2 bilhão de dólares por ano. Por aqui, não há números precisos, mas as lojas de roupas para gestantes se multiplicaram nos últimos dois anos. Hoje, além de terem abandonado aqueles macacões sem graça, elas estão oferecendo peças para todas as ocasiões – trabalho, festas, ginástica, fim de semana – e seguindo as tendências da moda feminina. As batas, que estavam renegadas, só voltaram às prateleiras porque estão em alta no mundo fashion. "Lançamos duas coleções por ano com cerca de 200 modelos em cada uma", diz Dora Cilento, gerente-geral da loja Mammy Gestante, em São Paulo. Aberta há oito anos, a Mammy foi a primeira loja paulistana a vender roupas para grávidas vaidosas e exigentes. Hoje, existem mais de dez lojas desse tipo na cidade. Em Minas Gerais, a marca A Grávida Vaidosa, com seis anos de existência, já tem sete lojas, cinco delas em Belo Horizonte.

"Há uma nova atitude em relação à gravidez. Ter uma barrigona e ser sexy já não são coisas excludentes", diz a consultora de moda Christiana Francini, 34 anos, autora do livro *Grávida com Estilo*, um manual de como se vestir durante os nove meses de gestação, e que será mãe neste mês. Aliás, os livros para grávidas já não se limitam a ensinar como amamentar e dar banho no recém-nascido: todos incluem capítulos sobre beleza, moda e exercícios físicos. Denise Céspedes, ex-modelo e sócia da agência Ford Models Brasil, até por dever de ofício sempre se preocupou com a aparência. "Na gravidez não ia ser diferente", diz. "Faço esteira, contratei uma personal trainer que me dá exercícios específicos para a musculatura, faço ginástica localizada e também aderi à drenagem linfática porque me sinto muito mal com o inchaço." Outra providência de Denise foi tirar do armário todas as peças que não cabem mais. "Às vezes você pensa em usar uma determinada calça e, na hora de vestir, ela não serve. Isso acaba com seu bom humor e sua auto-estima." Grávida de sete meses e meio, a instrumentadora cirúrgica Clarisse Stavale, 35 anos, diz que as coisas mudaram bastante desde que teve seu primeiro filho, oito anos atrás. "Antigamente, parecia que gravidez era doença. Não ficava bem usar decote, minissaia", ela diz. "Hoje é bem diferente: você pode ir à praia de tanga e usar roupas sensuais." O desejo de permanecer sexy durante a gravidez também já foi detectado nos consultórios de ginecologistas e obstetras. "As grávidas hoje estão muito mais preocupadas com a vaidade do que quando comecei a clinicar, há quinze anos. Querem saber como engordar pouco, como evitar estrias", diz o ginecologista Artur Dzik, diretor do setor de esterilidade conjugal do Hospital Pérola Byington. "Acho isso positivo, mas algumas exageram. Querem fazer spinning com nove meses de gravidez, o que evidentemente é prejudicial."

Fotos Claudio Rossi Rossi

**DE BEM COM O ESPELHO**

Alexia Nascimento: roupas justas para valorizar o corpo e drenagem linfática para prevenir estrias

MANUAL PRÁTICO

Christiana Francini, autora do livro Grávida com Estilo: "Barriga e sensualidade combinam bem"

Só mesmo as grávidas com atitude, porém, sabem como é duro ficar na frente do espelho e sentir um misto de orgulho pela barriga com pânico pelo corpo que se deforma lentamente. Pior: nunca é possível prever que partes do corpo irão se alterar e de que maneira. Segundo uma pesquisa recente encomendada pela revista americana *New Yorker*, assim como no capítulo sobre o inferno do poema *A Divina Comédia*, de Dante Alighieri, há uma hierarquia entre os níveis de sofrimento. *Nível 1*: toda a gordura extra que o corpo acumula vai parar na barriga (menos mau, há sempre a desculpa de que o bebê é grandão). *Nível 2*: os seios crescem muito mais do que seria desejável (sempre se pode alegar que a culpa é do leite materno). *Nível 3*: as coxas e as nádegas incham como balões e a pele nesses pontos fica enrugada (difícil disfarçar, a não ser com roupas largas). *Nível 4*: o rosto e o tornozelo ficam estufados e o corpo todo ganha volume (é quando isso acontece que muitas grávidas tendem a exagerar na ginástica).

Boa parte do comportamento atual das grávidas vaidosas tornou-se possível graças aos avanços da medicina e da ciência em geral. Até a década de 70, a prática de exercícios físicos, por exemplo, era fortemente desaconselhada pelos médicos. Acreditava-se que eles provocavam abortos e roubavam oxigênio do bebê. Hoje, sabe-se que aquelas suposições não tinham fundamento e recomendam-se exercícios moderados até o fim da gestação. Eles ajudam a reduzir o aumento de peso, as câibras e as dores musculares características da gravidez. Isso abriu uma porta para que a ginástica se tornasse uma obsessão para muitas grávidas, a ponto de as academias desenvolverem programas especiais para elas. No Espaço Stella Torreão, no Rio de Janeiro, o número de alunas grávidas quadruplicou nos últimos cinco anos. "Muitas ficam tão preocupadas com a

estética que querem exagerar nos exercícios. Dizem que não podem engordar para não correr o risco de perder o marido", diz Stella Torreão, dona da academia. "Às vezes, preciso ligar para o médico delas para convencê-las a reduzir o ritmo." Já existem até personal trainers especializados em atender grávidas, como a paulistana Bruna Crachi, que há cinco anos se especializou nesse tipo de atendimento e chega a acompanhar algumas gestantes até nas consultas ao ginecologista. Segundo Bruna, a preocupação com a aparência é tamanha que muitas cometem excessos. "Tive uma cliente que era radical, não queria engordar de jeito nenhum e por isso não comia direito. O bebê nasceu bem, mas ela acabou com uma anemia."

Com os avanços da medicina fetal e o aperfeiçoamento de equipamentos de ultra-sonografia ocorridos nos últimos trinta anos, hoje os médicos podem acompanhar com precisão o que se passa dentro do útero. É uma grande diferença em relação à década de 60, quando os obstetras ficavam limitados a verificar os batimentos cardíacos do bebê usando um estetoscópio, conferir se ele se mexia e se estava crescendo. Esses avanços também determinaram uma revisão completa na alimentação recomendada às mulheres grávidas. Até o início dos anos 80, elas podiam – e deviam – comer à vontade. Por causa do bebê, dizia-se que era necessário que elas comessem "por duas pessoas". Era normal uma gestante engordar mais de 20 quilos. Hoje, sabe-se que a superalimentação é desnecessária. O desejável é que a gestante ganhe um mínimo de 9 quilos ao longo da gravidez. Mas será que as grávidas vaidosas, ao fazer dieta, estão comprometendo a saúde de seus bebês? Não necessariamente, dizem os especialistas. O importante, segundo eles, é que, mesmo comendo pouco, as mães sigam uma dieta bem balanceada ([veja quadro](#)), que garanta ao feto todos os nutrientes de que ele precisa.

Durante muito tempo, acreditou-se que as mães que reduziam radicalmente as calorias de sua dieta davam à luz bebês abaixo do peso e, portanto, mais expostos a uma série de perturbações, que vão da paralisia cerebral à cegueira. Hoje, o assunto é controverso. Uma redução drástica de calorias, principalmente nos últimos três meses de gravidez, é desaconselhável – é nesse período que o feto ganha peso mais rapidamente. Muitos outros fatores, no entanto, concorrem para que um bebê nasça abaixo do peso. Seu desenvolvimento pode ser comprometido, por exemplo, pela circulação no sangue da placenta de substâncias indesejáveis, como a nicotina e o chumbo, ou ainda por fatores genéticos. Além de seguir uma dieta balanceada, é importante que as gestantes fiquem atentas à lista de alimentos que, conforme se descobriu nas últimas décadas, podem causar problemas ao feto ([veja quadro](#)). A grande novidade nessa lista são o amendoim e as nozes – eles contêm substâncias que podem predispor o nenê a desenvolver alergias.

Outra novidade no quesito alimentação é que o antigo ritual de

satisfazer os "desejos" súbitos das grávidas, que em geral se manifestam nos horários mais inconvenientes, está sendo hoje bombardeado pela ciência. Muitos psicólogos e obstetras dizem que o marido não deve sair correndo quando a esposa grávida acorda de madrugada com vontade irresistível de comer quiabo ou doce de manga. "Esse tipo de desejo pode indicar algum problema emocional, por isso o melhor é fazê-la voltar a dormir e, posteriormente, procurar ajuda profissional", diz o coordenador de obstetrícia do Hospital Albert Einstein, Wladimir Taborda. A julgar pelo perfil voluntarioso das grávidas vaidosas, o difícil será convencê-las de que o "desejo" não passa de uma travessura da mente.

▶ [topo](#)

▶ [voltar](#)

copyright © Editora Abril S.A. - todos os direitos reservados