



A CIÊNCIA DO DESENVOLVIMENTO  
**GESTACIONAL**

Módulo 4

**Mitos e Verdades  
da Gestação**

# MITOS E VERDADES DA GESTAÇÃO

No quarto módulo do curso vamos falar um pouquinho de ciência para responder questões que são bem recorrentes entre as gestantes.

## 1) Canela é abortiva?



**Legenda descritiva:** uma foto de várias ramas de canela posicionadas lado a lado sobre uma superfície branca. Mais à frente há um pouco de canela em pó, desfocada.

Apesar de ser bem comentado no Brasil, é um MITO. São poucos os estudos que analisaram os efeitos da canela na gravidez, mas o que se vê é que o uso moderado de canela não provoca qualquer alteração na gestação. Existem inclusive estudos experimentais (ainda em animais) sugerindo que extratos de canela possam até aliviar as contrações uterinas, o que poderia ser benéfico para tratar cólicas menstruais, mas ainda são necessários mais estudos

para comprovar essa ação. Por enquanto o que sabemos é que o uso da canela na alimentação da gestante está liberado.

## 2) Pode beber café durante a gestação?



**Legenda descritiva:** na foto aparecem os braços e as mãos de uma mulher segurando um copo descartável com café. Ela veste casaco cinza, cachecol xadrez em tons de bege, vermelho e verde. As unhas estão pintadas de marrom escuro.

Nesse caso não temos uma resposta definitiva, por isso a recomendação é que a quantidade seja reduzida à mínima possível. A Associação Americana de Gravidez sugere evitar cafeína o quanto for possível durante a gravidez e amamentação, já que "quanto menor o consumo, melhor", mas muitos estudos sugerem que a ingestão de 150 mg de cafeína por dia não causa problemas ao feto. É importante lembrar que a contagem da cafeína consumida deve ser feita não

somente do café, mas em todas as bebidas que a contém, como refrigerantes de cola, chocolate quente e chás. Por exemplo, uma xícara grande de café passado tem cerca de 100 mg; um expresso curto, 65 mg, uma lata de Coca-cola, 35 mg.

### 3) Pode beber álcool durante a gestação?



**Legenda descritiva:** um círculo de fundo branco contornado em vermelho com um traço vermelho na diagonal, caracterizando o símbolo de proibido. No centro do círculo há a silhueta de uma gestante colorida em preto. A mulher segura um copo de bebida na mão.

Não é recomendado! Esse é um conceito bem importante: não há dose de álcool considerada segura durante a gestação. Existem inúmeros estudos mostrando que o álcool pode exercer efeitos nocivos para o feto e futuro ser, mesmo com poucas doses. O metabolismo do álcool varia de pessoa para pessoa, e por ser tão individual, é impossível garantir qual seria a dose isenta de riscos para cada gestante. O consumo de álcool durante a gestação pode causar malformações, dificuldade de aprendizado e alterações de comportamento. Por isso,

as federações internacionais e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetria endossam que o consumo de álcool deve ser zerado durante a gravidez e no período em que as mulheres estão tentando engravidar.

### 4) Se a mãe tem muita azia, o bebê é cabeludo?



**Legenda descritiva:** foto de um recém nascido deitado de bruços, encolhido e com os olhos fechados. O bebê é cabeludo, está sem roupa e tem uma fita com um laço branco na cabeça.

Esse mito bastante antigo já foi desmentido em todo o mundo, mas, curiosamente, em 2007 um grupo de pesquisa dos Estados Unidos fez um pequeno estudo tentando desmistificar cientificamente essa crença e os resultados foram um pouco surpreendentes: eles analisaram 64 mulheres grávidas, e das 28 que reportaram sofrer de azia severa, 23 tiveram bebês bem cabeludinhos. Dentre as 12 mulheres que reportaram não sentir azia durante a gravidez, 10 delas tiveram bebês com bem pouco cabelo. Uma das possíveis explicações seria que níveis mais altos de estrogênio podem causar um maior relaxamento no esfíncter inferior do esôfago, aumentando a sensação de azia. E esse mesmo hormônio poderia influenciar o

crescimento de cabelos nos bebês. Mas, o estranho é que esse estudo tem mais de 10 anos e desde então ninguém o repetiu, então pode ser apenas uma coincidência.

### 5) O feto sente o gosto do que a mãe come?



**Legenda descritiva:** foto de quatro copos de suco lado a lado, e em frente a cada um deles há um alimento simbolizando os sabores do suco: cenoura, pepino, tomate e beterraba, respectivamente.

Sente sim. No início do segundo trimestre da gestação, as papilas gustativas da língua já estão desenvolvidas, os neurônios cerebrais já estão fazendo conexões com esses botõezinhos, e o bebê já engole líquido amniótico. Assim, as moléculas do líquido amniótico interagem com os receptores das papilas gustativas, e o bebê sente o gosto! Os alimentos que a mãe come podem modificar levemente o sabor do líquido amniótico. E alguns estudos já mostraram que a alimentação da mãe durante a gravidez pode influenciar as preferências do bebê por determinados alimentos. Por exemplo: uma pesquisa mostrou que os bebês cujas mães beberam suco de cenoura quase diariamente no

último mês da gestação e durante o primeiro mês do aleitamento, tenderam a demonstrar menos expressões faciais negativas quando eram apresentados ao sabor de cenoura. Portanto, ter uma alimentação saudável e variada durante a gestação pode ajudar o bebê a aceitar melhor esses alimentos.

### 6) Comer chocolate ajuda a ver o sexo do bebê no ultrassom?



**Legenda descritiva:** foto de um exame de ultrassom, mostrando a silhueta lateral esquerda um feto no último trimestre da gestação. Ele está deitado com os pés para cima.

Esse é outro mito muito difundido, mas na prática isso não ocorre. O que pode ajudar a ver a genitália do feto na ultrassonografia é uma posição favorável, uma genitália bem formada e um abdômen materno favorável. A presença de pouco líquido amniótico, cicatrizes no abdômen e excesso de tecido adiposo podem dificultar a identificação da genitália. Como essa avaliação é feita em geral ao fim do primeiro trimestre, o feto não responde imediatamente à ingestão de açúcar ou café, por exemplo. Além disso, não seria possível prever que a movimentação fetal realmente favorecesse a visualização da genitália. Existem estudos demonstrando

que o feto no segundo ou terceiro trimestre pode ter a frequência cardíaca aumentada após a mãe ingerir chocolate amargo, como o 70%. No entanto, isso não teria relação com uma melhor chance de visualizar a região genital nos exames de ultrassom. Além disso, o estudo foi feito com uma amostra muito pequena de gestantes.

## 7) O bebê faz xixi dentro da barriga?



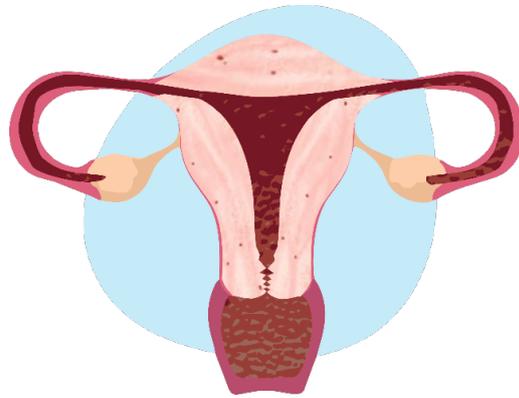
**Legenda descritiva:** ultrassonografia de um feto dentro do útero materno, circundado por líquido amniótico (fundo preto). A imagem mostra um jato de líquido saindo da região genital do feto.

Sim! O feto urina dentro da bolsa amniótica. Uma fração do líquido amniótico é produzido pela placenta e pela pele e sistemas respiratório e digestivo do bebê, mas a maior parte é constituída pela urina que o feto despeja na bolsa amniótica. Esse líquido é engolido, digerido e o bebê faz xixi novamente. Por isso mesmo, uma das formas de avaliar a funcionalidade do sistema urinário, além de examinar a sua morfologia, é avaliar a quantidade de líquido amniótico.

Assim, defeitos na formação do sistema urinário podem provocar uma alteração na quantidade de líquido amniótico.

Na foto acima e no vídeo disponível nesse módulo ([inserir nome final do vídeo](#)) você pode observar imagens ultrassonográficas de um feto urinando. É possível visualizar um jato de líquido saindo da genitália fetal.

## 8) Uma gravidez tubária pode ser levada adiante?



**Legenda descritiva:** uma ilustração do útero e dos ovários. A região cervical e o corpo do útero estão coloridos em tons de bege e rosa claro, com alguns pontos mais escuros. O fundo do útero é vermelho escuro. O útero tem formato de uma pera invertida e de suas extremidades apicais partem as tubas uterinas. A tuba direita tem uma textura em tons de vermelho mais escuro. Os ovários estão demonstrados em dois tons de bege. Eles comunicam-se com as tubas uterinas e estão suspensos por um ligamento dos ovários. A imagem tem um fundo circular azul.

Não, isso não é possível. A evolução de uma gravidez tubária pode inclusive ser um risco para a mulher, levando ao rompimento da tuba e à necessidade de uma cirurgia de emergência. Quando a gestação tubária é detectada, existem três possibilidades: se as taxas hormonais estão caindo, é possível somente acompanhar

com exames, sem nenhum procedimento adicional. Outra possibilidade é recorrer a um tratamento medicamentoso em hospital e seguir acompanhando com exames. Mas, em alguns casos há a necessidade de realizar um procedimento cirúrgico, e infelizmente, em nenhuma das hipóteses é possível que essa gestação siga adiante.

### 9) O formato da barriga tem relação com o sexo do bebê?



**Legenda descritiva:** foto do tronco de uma gestante em perfil. Ela veste blusa e calça branca. A blusa está levantada, deixando a barriga à mostra. Uma fita circula a cintura da gestante, formando um laço na lateral da barriga. Metade do laço é azul e a outra metade é rosa.

Não, é um mito. A barriga crescerá conforme a genética, a estrutura corporal da gestante e o tamanho do bebê, mas não tem relação com o sexo feminino ou masculino.

### Referências

Alotaibi M et al. The effect of cinnamon extract on isolated rat uterine strips. *Reprod Biol.* 2016 16(1):27-33. doi: 10.1016/j.repbio.2015.12.001.

Buscicchio G et al. The effects of maternal caffeine and chocolate intake on fetal heart rate. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine* 25 (5), 2012. 10.3109/14767058.2011.636104

Costigan KA et al. Pregnancy Folklore Revisited: The Case of Heartburn and Hair. *Birth issues in Prenatal Care* 33(4): 311-314, 2006. doi: 10.1111/j.1523-536X.2006.00128.x

Mennella JA, Jagnow CP, Beauchamp GK. Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics.* 2001 107(6):E88.

Sun L et al. The essential oil from the twigs of *Cinnamomum cassia* Presl inhibits oxytocin-induced uterine contraction in vitro and in vivo. *J Ethnopharmacol.* 2017 206:107-114. doi: 10.1016/j.jep.2017.05.023.

Participação das obstetras Débora de Paula Soares e Juliana Olavo Pereira, do site *Mulher Descomplicada* ([www.mulherdescomplicada.com.br](http://www.mulherdescomplicada.com.br)).