



é mais você

febrasgo

Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia

#SouMaisEla

PRIMEIRA CONSULTA

A IMPORTÂNCIA DA
IDA AO GINECOLOGISTA

HPV

PREVINA-SE!

PARTO NORMAL

INFORME-SE SOBRE OS BENEFÍCIOS





FOTO: DEPOSITPHOTOS

VIAJANDO COM VOCÊ

TERRA DE JORGE AMADO E DORIVAL CAYMMI. DE GIL, CAETANO, IVETE E DANIELA. DE JOÃO GILBERTO, GAL E BETHÂNIA. DE OLUDUM, RAUL SEIXAS E TOM ZÉ. TERRA DE PRAIA, DE SOL E DE REDE AO MAR. TERRA DO ACARAJÉ, DO ABARÁ, DO VATAPÁ, DO BOBÓ, DAS LINDAS BAIANAS E DO SENHOR DO BONFIM.

ESSA É A BAHIA, LOCAL CUJAS BELEZAS NATURAIS, A CULTURA, AS DELÍCIAS E O POVO ENCANTAM QUEM CHEGA E DEIXAM SAUDADE EM QUEM PARTE. NA CAPITAL, SALVADOR, NOSSA FEBRASGO É REPRESENTADA PELA SOGIBA – ASSOCIAÇÃO DE OBSTETRÍCIA E GINECOLOGIA DA BAHIA ([WWW.SOGIBA.COM.BR](http://www.sogiba.com.br)). FUNDADA EM 1977, A INSTITUIÇÃO TRABALHA EM TODO O ESTADO PARA PROMOVER EDUCAÇÃO CONTINUADA DE QUALIDADE A SEUS ASSOCIADOS – GINECOLOGISTAS E OBSTETRAS –, VISANDO A CUIDAR DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR DA MULHER BAIANA.

COM SEUS 50 QUILOMETROS DE PRAIAS, SALVADOR OFERECE OPÇÕES DAS MAIS VARIADAS. PORTO DA BARRA, FAROL DA BARRA, ONDINA, AMARALINA, RIO VERMELHO (PACIÊNCIA

E BURACÃO), ITAPUÃ, PEDRA DO SAL, FLAMENGO E STELLA MARIS SÃO ALGUMAS DAS MAIS PROCURADAS.

O CENTRO HISTÓRICO E O PELOURINHO SÃO IMPERDÍVEIS! SEUS CASARÕES ANTIGOS, GALERIAS, CENTROS CULTURAIS, RESTAURANTES, ARTESANATO, MÚSICA E CORES POR TODOS OS LADOS FASCINAM O MAIS EXIGENTE DOS TURISTAS. NÃO DEIXE DE IR À IGREJA DE SÃO FRANCISCO.

O ELEVADOR LACERDA, INAUGURADO EM 1863, LIGA A CIDADE ALTA À CIDADE BAIXA E OFERECE UMA VISTA BELÍSSIMA. DE LÁ, SIGA ATÉ O MERCADO MODELO E APROVEITE PARA CONHECER O ARTESANATO BAIANO.

NA IGREJA DE NOSSO SENHOR DO BONFIM, COMPRE AS FAMOSAS FITINHAS COLORIDAS E FAÇA OS SEUS PEDIDOS. NO FAROL DA BARRA, CURTA O MARAVILHOSO PÔR DO SOL COM VISTA PARADISIACA E DEPOIS VÁ SE DELICIAR COM A FANTÁSTICA CULINÁRIA LOCAL. UMA DICA IMPERDÍVEL É SABOREAR O AUTÊNTICO ACARAJÉ – O DE CIRA É UM DOS MAIS FAMOSOS – EM UMA DAS BARRAQUINHAS DO LARGO DA MARIQUITA, NO RIO VERMELHO. ▼

Nós, da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), temos um enorme prazer em conversar com você, leitora.

Trabalhamos há 60 anos com os médicos que a atendem e a acompanham, os ginecologistas e obstetras, e agora falamos também com você por meio de artigos, entrevistas e depoimentos que focam temas de interesse do universo feminino, sua saúde e seu bem-estar.

Sempre com a qualidade e credibilidade Febrasgo, **ela** traz, nesta edição, uma reportagem sobre a primeira visita ao ginecologista; matérias sobre a importância da vacina contra o HPV, sintomas e fatores de risco; o parto normal e seus benefícios; o valor das frutas na alimentação diária; e, ainda, dicas sobre a linda cidade de Salvador, na Bahia, e um tour virtual aos museus mais relevantes do mundo.

Divirta-se e boa leitura!

Um abraço.

Ela é mais você!

AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO



VIDA PLENA
MUSEUS PELO MUNDO



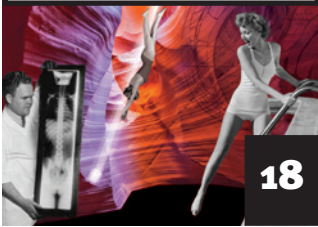
5

ENTREVISTA
MARIA BORBA



12

REPORTAGEM
PRIMEIRA CONSULTA



18

ELA BRILHA
LEOLINDA DALTRO



28

8



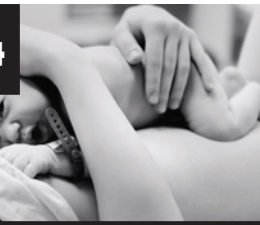
ELA EXPLICA
HPV: PREVINA-SE!

14



NUTRIÇÃO
FRUTAS: CORES E SABORES

24



ELAS POR ELA
PARTO NORMAL

30



ELA INDICA
JUDY GARLAND

FEBRASGO
PRESIDENTE
AGNALDO LOPES

ELA É UMA PUBLICAÇÃO DA
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS
ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA
E OBSTETRÍCIA – FEBRASGO

NÚMERO 7
JANEIRO/FEVEREIRO DE 2020

EDIÇÃO
MANGARÁ EDIÇÃO E CRIAÇÃO

DIRETORA DE REDAÇÃO
CÁSSIA FRAGATA

DIRETORA DE ARTE
CAROL GRESPAN

REVISORA
ANA ELISA CAMASMIE

COLABORADORES
TEXTO
CÁSSIA FRAGATA
MARIA LÍGIA PAGENOTTO

CAPA
CAROL GRESPAN

AGRADECIMENTOS
**ALBERTO TRAPANI, BÁRBARA
ALVES PEREIRA, ELIANO
PELLINI, HILKA ESPÍRITO
SANTO, JURUCÊ BOROVAC,
MARIA BORBA, MARTA REHME**

JORNALISTA RESPONSÁVEL
CÁSSIA FRAGATA (MTB 23731)

IMPRESSÃO
**COMPANY GRAF PRODUÇÕES
GRÁFICAS E EDITORA LTDA**

TIRAGEM
15.000 EXEMPLARES

CONTATO
PROJETOS@FEBRASGO.ORG.BR

PUBLICIDADE
RENATA ERLICH
GERENCIA@FEBRASGO.ORG.BR



Museus PELO MUNDO

A UNS POUCOS CLIQUES DE DISTÂNCIA,
É POSSÍVEL VISITAR IMPORTANTES INSTITUIÇÕES
DE ARTE BRASILEIRAS E ESTRANGEIRAS

Não será por dificuldade de acesso a viagens que você deixará de conhecer os mais belos museus do Brasil e do mundo. Arte e beleza devem fazer parte da vida sempre.

São muitas as opções de visitas guiadas pela internet, capazes de agradar a vários gostos e faixas etárias – além de serem uma surpresa bastante agradável e um grande aprendizado.

Por meio do Google Arts & Culture (<https://artsandculture.google.com>), site ou aplicativo, é possível obter informações detalhadas sobre museus do mundo, com tours em 360 graus – em algumas instituições –, que passeiam por acervos e exposições sazonais. Em outras, há uma apresentação on-line das obras.

Sugerimos a seguir uma relação desses espaços que você pode visitar de sua própria casa. Vários deles constam na plataforma do Google citada.

Divirta-se e boa viagem!

FOTO: WESTPORTWIKI / WIKIMEDIA COMMONS



Vida plena
DA ESQUERDA PARA A DIREITA:
GALLERIA DEGLI UFFIZI,
MoMA, MUSEU DO PRADO E MASP

NA EUROPA:

MUSEU DO LOUVRE (PARIS, FRANÇA) Um dos mais renomados do mundo, abriga trabalhos de artistas como Michelangelo e Leonardo da Vinci, entre tantos outros. No acervo on-line, o museu dispõe de réplicas digitais de 35 mil obras. (<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>)

GALLERIA DEGLI UFFIZI (FLORENÇA, ITÁLIA) Na coleção deste museu estão obras de nomes como Leonardo da Vinci, Botticelli, Caravaggio. (<https://artsandculture.google.com/partner/uffizi-gallery>)

MUSEU DO PRADO (MADRI, ESPANHA) Tem como destaque obras de Diego Velázquez e representantes da pintura espanhola, francesa e flamenga. (<https://www.museodel-prado.es/recorrido/visita-virtual/742f132f-8592-4f96-8e5a-9dad8647bc4c>)

MUSEU VAN GOGH (AMSTERDÃ, HOLANDA)

Reúne mais de 200 pinturas, 500 desenhos e centenas de cartas do artista holandês. (<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum>)

NATIONAL GALLERY (LONDRES, INGLATERRA)

Fundada em 1824, possui pinturas históricas, desenhos e esculturas de vários continentes. Para o público virtual, dispõe de mais de 30 mil obras, que podem ser vistas com muitos detalhes. Destaque para Rembrandt, Tiziano e Michelangelo. (<https://artsandculture.google.com/partner/the-national-gallery-london>)

NOS ESTADOS UNIDOS:

THE METROPOLITAN MUSEUM (NOVA YORK)

O famoso acervo do museu disponibiliza, no tour digital, obras permanentes e parte das exposições flutuantes. Abriga peças

de arte grega, romana, egípcia... Entre os artistas estão Monet, Picasso e Van Gogh. (<https://artsandculture.google.com/partner/the-metropolitan-museum-of-art>)

MoMA (NOVA YORK) O Museu de Arte Moderna de Nova York abriga obras de Chagall, Picasso, Kandinsky, Mondrian, Matisse. Entre as atrações está o jardim das esculturas, com peças de Rodin, Calder e Moore. (<https://artsandculture.google.com/partner/moma-the-museum-of-modern-art>)

NO BRASIL:

MUSEU DE ARTE DE SÃO PAULO (MASP) Um dos mais conhecidos do Brasil e mais importantes do Hemisfério Sul. Foi fundado em 1947 e é o primeiro museu moderno do país. Tem obras de Rafael, Van Gogh, Monet, Picasso e de muitos brasileiros,

como Anita Malfatti, Portinari e Di Cavalcanti. (<https://masp.org.br>)

MUSEU NACIONAL Destruído por um incêndio em 2018, o local, no Rio de Janeiro, está em reconstrução. Abriga uma vasta coleção com mais de 20 milhões de itens, com registros da memória brasileira no campo das ciências naturais e antropológicas. Na visita guiada a oito exposições, dá para ter uma ideia do que há ali guardado, embora o fogo tenha destruído muitas peças. (<https://artsandculture.google.com/partner/museu-historico-nacional>)

PINACOTECA É possível acessar por artista, obra ou técnica o acervo deste museu, construído em São Paulo em 1900. Entre os artistas, Victor Brecheret, Almeida Júnior e Tarsila do Amaral. (<http://pinacoteca.org.br/en>) ▼

PREVINA-SE CONTRA O

COM GRANDE POTENCIAL DE CONTÁGIO, O HPV, SE NÃO TRATADO, PODE DETERMINAR A OCORRÊNCIA DE CÂNCER, EM ESPECIAL DE COLO DE ÚTERO. A VACINAÇÃO DE MENINAS E MENINOS É FUNDAMENTAL PARA FREAR SUA DISSEMINAÇÃO



O papiloma vírus humano, conhecido como HPV, é um vírus que infecta pele e mucosas – genital, oral ou anal – de homens e mulheres e é transmitido predominantemente por contato sexual. Portanto, é considerado uma infecção sexualmente transmissível (IST).

O vírus HPV pode se apresentar com verrugas na região genital, que

são conhecidas como condilomas. “Há também lesões microscópicas que só são diagnosticadas através de exames específicos como preventivo, colposcopia e exame de DNA do vírus”, explica Hilka Espirito Santo, médica ginecologista e mastologista, professora da Universidade Federal do Amazonas, médica da Fundação Centro de Controle de Oncologia do

Estado do Amazonas (Fundação Cecon), presidente da regional Amazonas da Sociedade Brasileira de Mastologia e doutorada em HPV pela Unesp

Mulheres e homens portadores dessas verrugas genitais podem disseminar o vírus. “Nessa população fica mais simples de identificar, tratar e acompanhar, mas os pacientes assintomáticos, que são a grande maioria, são os casos mais graves de transmissão”, alerta Hilka Espirito Santo.

O diagnóstico das mulheres assintomáticas é feito por meio de exames preventivos como a colpocitologia, por isso a importância de fazê-lo anualmente como rotina.

HPV E CÂNCER

O HPV tem potencial muito grande de contágio e, quando não tratado, pode determinar a ocorrência de câncer, em especial de colo de útero, mas também de pênis, oral (boca e garganta) e anal. Segundo a médica da Fundação Cecon, de 70% a 80% dos pacientes apresentam uma infecção transitória – mas em cerca de 20% a

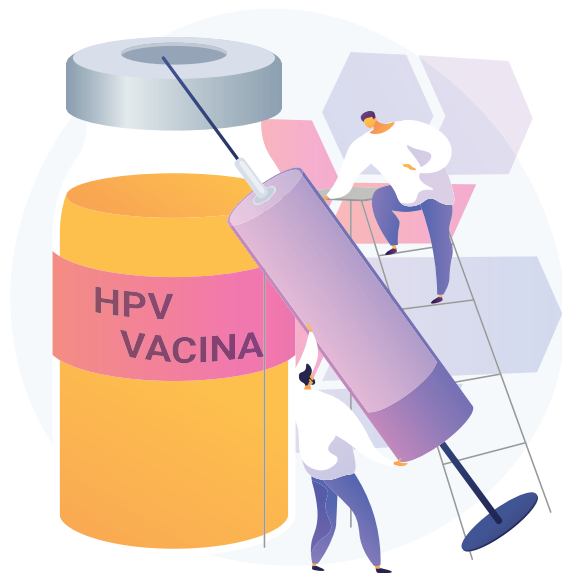
30% dos casos ela pode persistir e levar ao desenvolvimento do câncer.

A especialista esclarece que o vírus entra na célula e, a partir de então, inicia uma replicação anormal, podendo causar lesões de baixo e alto grau. “Essas lesões genitais de alto risco são as que podem se tornar precursoras de tumores malignos, especialmente do câncer de colo de útero e de pênis; as de baixo risco são aquelas que não estão relacionadas ao câncer.”

Segundo o Instituto Nacional do Câncer, com exceção do câncer de pele não melanoma, o de colo de útero é o terceiro tumor maligno mais frequente na população feminina (atrás apenas do câncer de mama e do colorretal) e a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil. Portanto, prevenir-se do HPV que pode causá-lo é essencial.

A IMPORTÂNCIA DA VACINA

A possibilidade de a infecção do HPV atingir especialmente as mulheres, evoluindo para o câncer de colo de útero, é real – mas evitável para quem tomar as duas doses da vacina quadrivalente, à disposição na rede pública de saúde para



meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. “É preciso destacar a importância da imunização para essa população”, diz Hilka Espirito Santo. “A vacina entra como prevenção primária e, tomada nessa faixa etária, é possível pegar a fase em que ainda não houve nenhum contato da criança com o vírus.”

A ginecologista explica que é preciso imunizar essas meninas – e os meninos também – antes da primeira relação sexual. “Que fique claro que não queremos estimular a iniciação sexual, mas sim promover a saúde dessas crianças e vaciná-las, assim como fazemos contra o sarampo, a meningite ou a catapora.”

Hilka alerta que a vacina do HPV é segura e deve fazer parte do calendário vacinal da criança. “Com isso, essa geração que foi imunizada agora será uma

geração sem câncer de colo de útero. E ainda se diminuem muito os casos de boca, pênis e ânus.” E afirma: “Em países onde a população toda foi vacinada, como a Austrália, o câncer de colo de útero foi praticamente erradicado”.

“Essa deve ser a nova geração!”, prevê a médica. “Minha filha tomou a vacina e, na época, na escola dela as mães me perguntavam se eu, sendo ginecologista, imunizaria a minha filha. Eu respondia: ‘Vou dar esse presente a ela!’. Isso pode mudar a vida dessas meninas lá na frente.”

Para os jovens adultos que já iniciaram sua atividade sexual, não há contraindicação para a vacina, porém não há mais a prevenção primária. “Caso tenha contato com o vírus, esse público vai receber um arcabouço maior e melhor como resposta imunológica, como se estivesse aparelhando o seu exército para esse combate”, explica a especialista.

ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO

A melhor forma de se prevenir contra o HPV é, sem dúvida, a vacina, mas é fundamental que, ao iniciar a atividade sexual, os adolescentes – meninas e me-

nos – usem preservativo (camisinha feminina ou masculina) e que as jovens criem o hábito de realizar seus exames ginecológicos de rotina anualmente. “Exames preventivos podem ajudar para que o HPV não se transforme, no futuro, em um câncer de colo de útero.”

Mas, afinal, o HPV tem cura? “No momento em que o diagnóstico foi confirmado inicia-se o tratamento, que deve ser seguido por um período; depois há o acompanhamento para verificar se houve recidiva (retorno) da lesão que o vírus causou”, orienta a ginecologista. “Pas-sados dois a três anos, se não houve recidiva das lesões, a pessoa está curada”.

Sobre a importância da vacina para os meninos, Hilka esclarece que eles fazem parte de uma cadeia: “No momento em que imunizamos o homem, estamos protegendo a mulher indiretamente, mas estamos preservando também esse menino – porque, se ele tiver uma relação sexual com uma parceira (ou parceiro, se for homossexual) portadora do HPV, ele vai ser contaminado; e, uma vez o vírus transmitido, pode-se desenvolver câncer de pênis, boca ou perianal”.

Fica a sugestão para as mães: vacinem seus filhos também contra o HPV e leve sua filha ao ginecologista para que ela seja acompanhada com exames de rotina. Eles vão te agradecer no futuro. ▼

PROTEÇÃO DE MÃE

ELA OUVIU BÁRBARA ALVES PEREIRA, 17 ANOS, ESTUDANTE DA FAAP, FILHA DA GINECOLOGISTA HILKA ESPIRITO SANTO, NOSSA ENTREVISTADA, PARA SABER COMO FOI A EXPERIÊNCIA DE TOMAR A VACINA CONTRA O HPV

“MAMÃE, SENDO MÉDICA, SABE DE TUDO ANTES. ELA ME LEVOU PARA TOMAR A VACINA QUANDO EU TINHA 10 ANOS, NUM POSTO DE SAÚDE, E A SEGUNDA DOSE EU TOMEI NA ESCOLA. ELA ME EXPLICOU QUE AQUELA VACINA ERA MUITO IMPORTANTE, PORQUE IRIA ME PROTEGER DO CÂNCER DE COLO DE ÚTERO. DISSE QUE ERA UM PRESENTE QUE ESTAVA ME DANDO, QUE O CÂNCER ERA UMA DOENÇA MUITO RUIM E QUE ELA IRIA COMIGO. EM TODAS AS VACINAS QUE TOMEI ELA ESTAVA COMIGO. NA ÉPOCA ERA UMA COISA MUITO NOVA, E MUITAS MÃES LIGARAM PARA PERGUNTAR SE A MINHA IRIA ME VACINAR. ESTAVAM COM MEDO, O QUE ERA MUITO NORMAL, E TODOS SEGUIRAM A ORIENTAÇÃO DA MAMÃE E VACINARAM SUAS FILHAS. NINGUÉM QUER ADOECER, E SE ISSO PODE NOS PROTEGER DE UMA DOENÇA QUE PODEMOS TER NO FUTURO É MELHOR TOMAR. NÃO VAI CUSTAR NADA, É SÓ UMA PICADINHA. SE PODE FAZER, POR QUE NÃO FAZER?”

VIDA QUE SEGUE

A administradora Maria Borba (nome fictício), casada, 35 anos, foi contaminada com o HPV por um ex-namorado. Assintomática, descobriu ser portadora do vírus ao fazer exames preventivos de rotina. Conheça sua história e a importância de se cuidar

COMO DESCOBRIU QUE ERA PORTADORA DE HPV? Fui fazer o exame preventivo normal, que faço anualmente. Eu tinha uns 24 anos, foi em 2009, e deu que estava com o HPV.

VOCÊ NÃO TINHA NENHUM SINTOMA? Não, nenhum. Procurei, então, ajuda médica.

QUAL FOI A ORIENTAÇÃO? Fiz três sessões de tratamento, e depois fui fazendo o acompanhamento com exames que realizava a cada seis meses para verificar a presença do vírus. E aí já não havia mais nada.

COMO FOI O TRATAMENTO? Levei o resultado da colposcopia para a minha ginecologista, e iniciamos o tratamento fazendo cauterizações. Depois foi preciso esperar o corpo reagir para repetir o exame. Quando fiz, já não tinha mais nada.

NESSES DEZ ANOS VOCÊ NÃO TEVE MAIS NADA? São 11 anos! Não tive mais nada.

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

QUANDO SOUBE DO RESULTADO POSITIVO, COMO VOCÊ SE SENTIU? Tive medo, pavor, nunca se espera que isso aconteça com você. Mas eu estava confiante, porque estava com a minha ginecologista, pessoa de quem gosto muito. No entanto, a cada repetição do exame preventivo, voltava aquela ansiedade. Até hoje tenho essa sensação, mas é vida que segue, né?

COMO VOCÊ FOI CONTAMINADA? Eu tinha um parceiro fixo, peguei dele. Terminei o relacionamento logo e não tive mais contato. Na época, disse a ele que meu exame preventivo tinha dado positivo para HPV. Sei que foi ele quem me passou, porque na época eu não tinha outro parceiro.

E HOJE, SUA VIDA SEXUAL É NORMAL? Sim, o vírus não está mais ativo. Sou casada e a vida é normal.

VOCÊ TOMOU A VACINA CONTRA O HPV?

Sim, tomei no meu trabalho, mas depois de ter contraído o HPV. Minha ginecologista me recomendou, e eu tomei.

O QUE VOCÊ INDICA PARA A LEITORA DE ELA? Tem de tomar a vacina! As consequências de não tomá-la são muito grandes! E é preciso se cuidar, mesmo que esteja com uma pessoa em quem você confie – eu confiava totalmente no meu parceiro na época em que peguei o HPV. Então, é fundamental tomar os cuidados necessários, se proteger mesmo. Isso é sério, mexe com a vida da gente, mexe com a mente, com o seu estado de espírito, com tudo mesmo. Para quem não tem parceiro fixo, proteja-se sempre e faça os exames preventivos regularmente.

E PARA OS MENINOS, O QUE RECOMENDA? Sei que ainda vivemos numa época muito machista, mas é preciso que se protejam também, por eles, claro, e por nós. ▼

Cores e SABORES

FRUTAS SÃO SEMPRE BEM-VINDAS. SABOROSAS, COLORIDAS, BONITAS, ELAS DÃO UM TOM DE FRESCOR NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA E SÃO UMA EXCELENTE FONTE DE ENERGIA

Você acorda e toma um suco de laranja, come uma fatia de mamão ou uma banana com aveia e mel. Durante o almoço, bebe uma água de coco bem fresquinha e, no meio da tarde, na hora em que bate aquela fominha, lembra-se da maçã ou da pera que trouxe exatamente para essa ocasião. No jantar, saboreia uma limonada geladinha e, como sobremesa, delicia-se com um belo cacho de uvas. Deu água na boca?

Pois é assim mesmo que deve ser. As frutas podem e devem estar em todas as refeições. A nutricionista Jurucê Borovac, docente e supervisora de estágios curriculares do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo e doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) afirma que o consumo de frutas tem de ser diário, conforme recomendam a Organização Mundial da Saúde e o Guia Alimentar para a População Brasileira. “O ideal é que haja alguma fruta presente em todas as refeições – a própria, ou seu suco natural –, sendo pelo menos uma delas uma fruta cítrica”, explica.

Para a nutricionista, as frutas têm papel importante na saúde, uma vez que representam excelente fonte de minerais, vitaminas, fibras e água. “Além desses componentes, elas possuem um teor de lipídios (gorduras) muito baixo – com exceção do abacate e do coco – e são também veículos de substâncias funcionais, que contribuem para a manutenção de tecidos e a redução do desenvolvimento de diversas doenças, como as crônicas não transmissíveis: obesidade, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, diabetes e câncer.”

O importante é variar cores e sabores. Jurucê reforça que a diversidade promove a oferta de diferentes nutrientes e substâncias funcionais, o que propicia benefícios à saúde. “Segundo a Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais, o ácido ascórbico (*vitamina C*) e o betacaroteno (*provitamina A*), presentes nas frutas cítricas – laranja, limão, maracujá, uva, abacaxi etc. –, têm ação antioxidante e anticancerígena. As catequinas, presentes nas frutas vermelhas, além desses benefí-

cios, podem estimular o sistema imunológico. As frutas cítricas e as cerejas possuem também flavonoides, que, além de ser anticancerígenos – que podem ajudar a proteger o organismo contra o surgimento da doença –, têm ação anti-inflamatória, vasodilatadora e antioxidante. As frutas vermelhas e

SUCO REFRESCANTE

BATA NO LIQUIDIFICADOR O SUCO DE 1/2 LIMÃO COM 6 FOLHAS DE HORTELÃ, 1 FATIA DE MELÃO ORANGE, 1/2 XÍCARA DE FRUTAS VERMELHAS E 2 PEDRAS DE GELO. PARA ADOÇAR, UTILIZE MEL OU AÇÚCAR. COE O SUCO E DELICIE-SE!

as uvas contêm resveratrol, que contribui para a redução de risco cardiovascular. Maçã, uva e caju possuem taninos, com ação antioxidante, antiséptica e vasoconstritora”, exemplifica.

EQUILÍBRIO FUNDAMENTAL

Qualquer alimento consumido em excesso engorda, é claro, e com as frutas não é diferente. Mas é possível optar por aquelas que têm menor quantidade de carboidratos, sem tirá-las da dieta. “Deve-se considerar que os benefícios de seu consumo são inquestionáveis”, afirma Jurucê Borovac.

A nutricionista ressalta a importância da presença das frutas numa dieta

saudável e equilibrada, mas alerta que algumas delas têm valor calórico muito alto, pois possuem muita gordura em sua composição. “É o caso do abacate, do coco e das oleaginosas (nozes, castanhas, avelãs etc.)”, diz Jurucê Borovac.

Para quem tem diabetes, a especialista aconselha o consumo moderado de frutas, devido à presença de carboidratos simples em sua composição. “Elas podem ser consumidas como componente de uma dieta balanceada, especificamente elaborada para atender à necessidade daquela pessoa”, explica.

Jurucê Borovac nos dá duas dicas, nas quais a variação de cores enaltece sabores e nutrientes. ▼

SALADA DE FRUTAS

PIQUE 1/4 DE UMA BANANA, 1/2 KIWI, 1/8 DE MAMÃO PAPAIA, 10 UNIDADES DE UVAS VERMELHAS SEM CAROÇO E REGUE-OS COM O SUCO DE 1 LARANJA. O RESULTADO É UMA DELÍCIA! PARA VARIAR, ALTERE AS FRUTAS, MANTENDO SEMPRE A VARIEDADE DE CORES.

FOTO: DEPOSITPHOTOS

A primeira CONSULTA

IR AO GINECOLOGISTA É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DA MULHER. É ELE O NOSSO MÉDICO, OU MÉDICA, DE CONFIANÇA PARA TODA A VIDA, E QUANTO MAIS CEDO ESSA RELAÇÃO COMEÇAR, MELHOR

Uma consulta ao ginecologista no início da puberdade – antes até da primeira menstruação – pode fazer muita diferença na vida de uma mulher. Marta Rehme, ginecologista e obstetra, professora adjunta do Departamento de Tocoginecologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR), coordenadora do curso de Medicina da UFPR, responsável pelos ambulatorios de Ginecologia Infantojuvenil e de Ginecologia Endócrina do Hospital das Clínicas da UFPR, delegada pelo Paraná da Sociedade Brasileira de Ginecologia Infantojuvenil (Sogia-BR) e presidente da Comissão Nacional Especializada

de Ginecologia Infantojuvenil da Febrasgo explica que nessa primeira consulta a adolescente é orientada e acolhida: “É preciso que ela saiba que esse contato será baseado em uma conversa na qual médico e paciente vão apenas se conhecer. Nada é feito à revelia”.

Os sinais puberais normais – surgimento de botão mamário, pilificação pubiana – começam a ser percebidos por volta dos 9 anos de idade. “Se a criança vem sendo acompanhada por um pediatra e estiver transcorrendo tudo normalmente, ela pode protelar a consulta ao ginecologista até que venha a primeira menstruação (*menarca*)”, afirma.

ILUSTRAÇÃO: CAROL GRESPAN





Marta Rehme diz que esse tema ainda é um tabu, sendo necessário que haja esse reforço positivo. “Às vezes a mãe não consegue trazer para a filha essa positividade, porque ela mesma pode ter sofrido com a menstruação, com cólicas – e a menina passa então a ter uma visão negativa de algo extremamente saudável.”

ATENDIMENTO DIRIGIDO

A consulta ginecológica prestada a uma adolescente não pode ser igual à de uma mulher adulta. As sutilezas do momento devem ser percebidas com atenção e acolhimento pelo médico.

A presidente da Comissão Nacional Especializada de Ginecologia Infantojuvenil da Febrasgo observa que nos últimos 20 anos essa primeira visita ao ginecologista mudou. “As adolescentes só iam ao consultório quando estavam em atividade sexual, para saber sobre contracepção. Hoje elas vêm cada vez mais cedo, então é necessário que o médico saiba que essa consulta tem particularidades”, relata.

Para ela, é importante que haja uma qualificação, um trabalho com os ginecologistas que queiram atender adolescentes, capacitando-os para entender esse público. “Hoje as mães estão em busca de especialistas, elas estão exigindo isso”, ressalta.

A CONSULTA

Marta Rehme, que trabalha há mais de 20 anos com o público infantojuvenil, observa que é importante o envolvimento de todos os que trabalham no consultório nesse tipo de atendimento. A recepcionista, por exemplo, deve sempre procurar se dirigir à adolescente, pois é ela a paciente. “Uma sala de espera com revistas e livros voltados para essa faixa etária mostra acolhimento. A secretária pode também conversar com a mãe, sugerindo-lhe que deixe a filha entrar sozinha num primeiro momento, para que ela possa ficar à vontade para conversar com o/a ginecologista.”

O contato inicial entre médico e paciente, considerando que não haja nenhuma queixa específica, visa a

Esse primeiro contato deve acontecer em torno dos 12 anos. “É um bom momento para a mãe trabalhar a cabecinha da filha e prepará-la para essa consulta”, diz a ginecologista da Universidade Federal do Paraná. Isso porque a partir dessa idade a menina é considerada adolescente pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). “Essa ida ao ginecologista tem vários pontos positivos: a jovem vai conhecer e se familiarizar com o médico, receber orientações sobre seu corpo, higiene genital e aspectos da menstruação”, esclarece.

Os temas ali tratados serão pautados na saúde da paciente. “O ginecologista vai conhecer a idade, a escolaridade, a altura, o peso, seu desenvolvimento puberal, se ela já está menstruando ou não e, se sim, como ela vê a menstruação; se ela sabe o que é aquele sangue, se tem ideia do que está acontecendo, fazendo sempre um reforço positivo, mostrando que o fato de ela estar menstruando significa que é saudável, que tem ovários e útero normais, e que tudo isso, futuramente, será muito bom pra ela”, afirma a coordenadora do curso de Medicina da UFPR.

ILUSTRAÇÃO: CAROL GRESPÁN

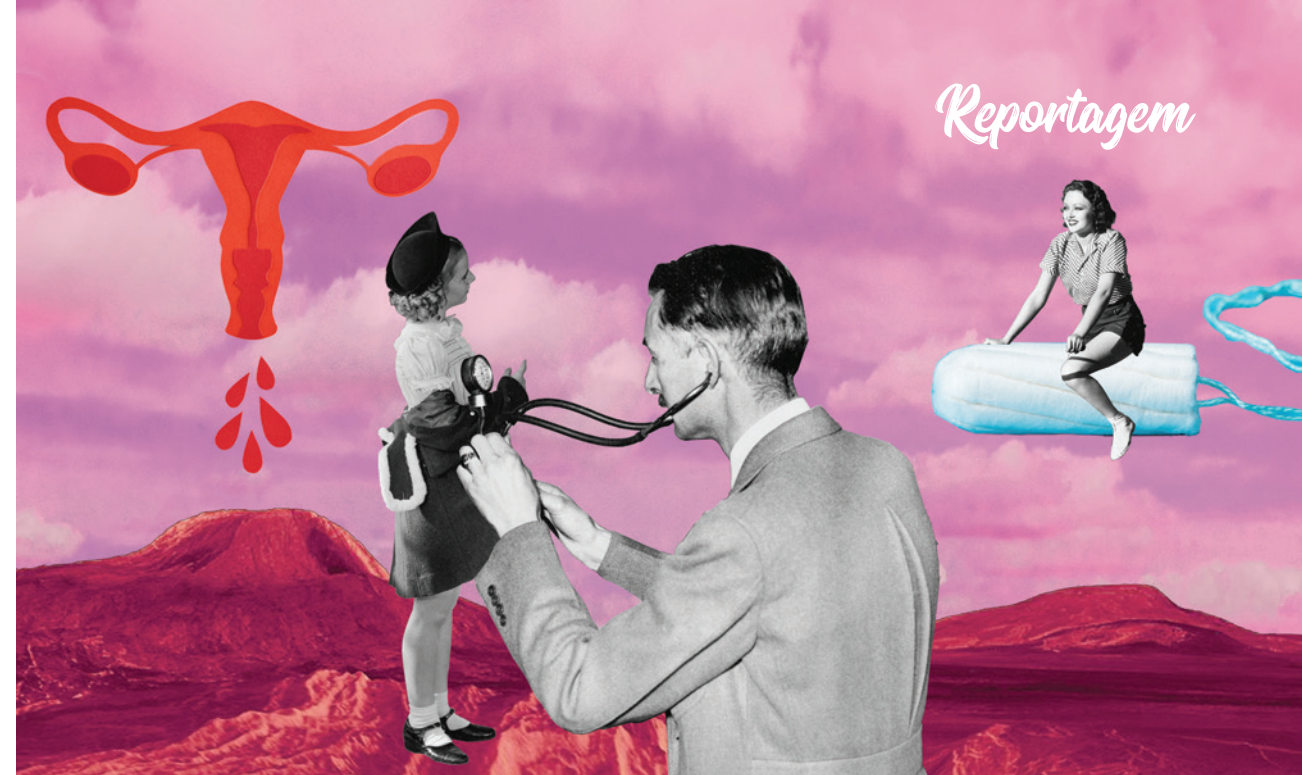
criar um vínculo de confiança. “As perguntas do ginecologista serão sobre escolaridade, vacinas, medicamentos de uso diário, se ela já menstruou – e no caso de já ter menstruado, com que idade –, como estão os ciclos, se ela tem cólicas e o que faz para melhorar, quando menstruou pela última vez”, esclarece a especialista. “Caso ela não tenha menstruado ainda, verificamos se já há desenvolvimento de mamas e pilificação genital.” A ginecologista explica ainda que, dependendo da idade e da conversa, é possível entrar no assunto namoro, relações sexuais e métodos contraceptivos.

Os exames feitos nessa primeira consulta são sempre autorizados pela paciente. “Em meninas virgens é realizada medição de estatura, peso e pressão arterial, além de exame clínico geral”, explica Marta Rehme. “Para elas, a parte ginecológica consiste em avaliar mamas, distribuição dos pelos, exame externo dos genitais – para verificação dos grandes e pequenos lábios – e abertura himenal.”

A ginecologista ressalta que não é necessário o uso do espéculo vaginal (instrumento com o qual o médico é capaz de examinar o interior de uma cavidade da paciente). “Caso seja preciso coletar amostra vaginal numa menina virgem que apresente corrimento genital, utiliza-se um swab (cotonete) ou, se necessário e aplicável, um espéculo para virgens – pequeno o suficiente para atravessar o orifício himenal sem causar nenhum traumatismo.”

Um dado importante é informar à adolescente que o ginecologista manterá sigilo da conversa e que isso só será quebrado em circunstâncias específicas, das quais a paciente terá conhecimento prévio.

“São muitas as dúvidas das meninas: elas perguntam sobre menstruação, cólica menstrual, se podem usar absorventes internos mesmo sendo virgens, se podem usar algum medicamento para não menstruar em viagens”, conta Marta Rehme. “Se forem sexualmente ativas, perguntam sobre os efeitos dos contraceptivos, se podem usar DIU, se podem emendar as



Reportagem

pílulas para não menstruar e se faz mal não menstruar tomando pílula.”

DICAS PARA MÃES E FILHAS

Marta Rehme deixa algumas dicas para as adolescentes: “A primeira consulta ao ginecologista serve para estabelecer um vínculo entre médico e paciente. Ali será avaliado seu desenvolvimento puberal e, caso ela permita, verificado externamente o aspecto dos genitais. Não é necessário introduzir espéculo vaginal. Além disso, o médico vai explicar sobre a menstruação – que virá futuramente ou se já ocorreu –, como são os ciclos e as principais situações envolvidas”.

Às mães, a médica sugere que conversem previamente com a filha sobre a consulta ginecológica e sua importância. “Reforce que ela terá privacidade e que poderá entrar desacompanhada, se assim preferir. Mas, caso sua filha queira estar acompanhada na consulta, estimule sua autonomia, dizendo que você ficará junto dela durante a entrevista, mas fará questão de que ela responda às perguntas do médico. E que também lhe permitirá um momento de privacidade, se ela se sentir à vontade, durante o exame ou até mesmo antes.” ▼

A hora do PARTO



DOS PARTOS OCORRIDOS NO BRASIL, 55,5% SÃO REALIZADOS POR MEIO DE CESARIANA, SEGUNDO DADOS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE. NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS), ESSE NÚMERO É DE 40%, ENQUANTO NA REDE PARTICULAR O ÍNDICE PODE CHEGAR A 84% DOS PROCEDIMENTOS

O parto normal, quando ocorre de maneira fisiológica, apresenta várias vantagens se comparado ao cirúrgico. Segundo o ginecologista e obstetra Alberto Trapani, presidente da Comissão Nacional Especializada de Assistência ao Parto, Puerpério e Abortamento da Febrasgo, chefe da Unidade de Atenção a Saúde da Mulher do Hospital Universitário Polydoro Ernani de São Thiago, da Universidade Federal de Santa Catarina (HU/UFSC) e professor da UFSC e da Unisul, no parto normal existe o contato imediato entre a mãe e seu filho e os riscos são bem menores.

FOTO: DEPOSITPHOTOS



FOTO: DEPOSITPHOTOS

“Os problemas respiratórios ao nascer, bem como os perigos de infecção ou complicação anestésica e de problemas vasculares, como as trombozes, são menores”, explica Trapani. “Além disso, via de regra, a recuperação após um parto normal é mais rápida e tranquila do que a pós-cesariana – na qual pode haver algum risco de complicação, como ocorre em todo procedimento cirúrgico. Nesse caso, portanto, recomenda-se à mulher uma volta mais gradativa às atividades diárias.”

Para o especialista, o parto instrumentalizado e a cesariana foram técnicas criadas para situações de exceção. “Hoje a cesariana é bastante segura, mas ainda deveria ser considerada apenas nas situações em que

um parto normal é de alto risco para a parturiente ou seu filho”, esclarece.

PREPARO PSICOLÓGICO

Trapani diz que a “escolha” entre uma cesárea e o parto normal deve se dar por um processo de decisão entre a gestante e seu médico: “Ele pode ter início até mesmo antes da gestação, mas só vai terminar no momento do nascimento”.

Em geral, as parturientes pesquisam e se informam sobre os diferentes tipos de parto normal: hospitalar, domiciliar, de cócoras, deitada, na água, Leboyer, com ou sem anestesia. São muitas as opções, mas os cuidados são fundamentais. “É importante deixar claro que mesmo o parto em gestante de risco habitual nunca é

100% seguro, pois é sempre possível que surja um problema inesperado”, alerta o ginecologista. “Não existe um consenso sobre a melhor posição na hora do parto, mas, nas condições de normalidade, a parturiente pode optar por aquela que desejar.”

O obstetra destaca que o mais importante é o preparo psicológico. “A gestante deve estar pronta para todo o processo de nascimento, inclusive para uma eventual frustração, caso o parto normal não seja possível”, observa. “O preparo corporal pode ajudar, mas nem sempre é viável para a maior parte da população.”

CUIDADOS ESSENCIAIS

Para o presidente da Comissão Nacional Especializada de Assistência ao Parto, Puerpério e Abortamento da Febrasgo, a imersão em água é uma técnica de relaxamento e redução da dor, mas o nascimento dentro da água tem sido associado a complicações, tanto para a mãe quanto para o recém-nascido. Não deve, portanto, ser recomendado.

Sobre a opção de realizar um parto domiciliar, Trapani ressalta que existem evidências claras de que no hospital é mais garantido. “Teoricamente, um parto extra-hospitalar pode ser relativamente seguro, mas o custo seria muito alto, pois envolveria o deslocamento de uma grande equipe e equipamentos”, relata. “Portanto, sou totalmente contra o parto extra-hospitalar, principalmente como política de assistência pública”, afirma.

O obstetra explica que a assistência ao nascimento baseada em evidências e no respeito deve ser universal. “A construção de centros de parto, dentro de ou anexos a hospitais que tenham uma boa estrutura, parece ser a melhor referência, e isso tem sido adotado em todo o mundo desenvolvido”, esclarece. “Nesse modelo, temos os chamados PPPs (quartos pré-parto, parto e pós-parto), individuais, onde a mulher permanece em trabalho de parto, durante o parto e na fase inicial do puerpério, sempre com um atendimento interdisciplinar, com acompanhante, métodos não farmacológicos para alívio da dor e a disponibilidade de analgesia sempre que indicada.” ▼

DIREITOS IGUAIS

**FORTES, CORAJOSAS, VISIONÁRIAS,
MUITAS MULHERES VIVERAM
À FRENTE DO SEU TEMPO, LUTANDO
POR NOSSOS DIREITOS, POR NOSSA
REPRESENTATIVIDADE, POR NÓS**

Sim, somos muitas, mas no século XIX elas já existiam e não desistiam por nada. Assim era Leolinda de Figueiredo Daltro, nascida em Nagé, distrito do município de Maragogipe, na Bahia, em 14 de julho de 1859.

Leolinda casou-se cedo, como era o hábito, e teve dois filhos, mas logo separou-se do marido. Um escândalo na época! Mudou-se para o Rio de Janeiro e foi morar em Cascadura, onde passou a estudar, tornando-se professora. Casou-se novamente e teve mais três filhos. Separou-se de novo e iniciou sua caminhada rumo à luta pela educação e pelos direitos femininos.

Primeiramente, deixou seus filhos com parentes; sozinha, a baiana viajou pelo interior do Brasil com o objetivo de alfabetizar os índios de forma laica, ou

seja, sem catequizá-los, respeitando seus direitos e sua cultura, sempre focada na importância da educação. Isso em 1896!

Posteriormente, no início do século XX, Leolinda Daltro passou a defender a conquista da cidadania plena para as mulheres, lutando por direitos iguais. Inspirada pelas sufragistas inglesas, ela se uniu a um grupo de mulheres e passou a reivindicar o voto feminino. Em 1910, fundou o Partido Republicano Feminino – mas, como na época elas não votavam, suas integrantes organizavam movimentos e passeatas e levavam a público o debate sobre o direito das mulheres ao voto.

Malvista e mal interpretada pela sociedade e pela imprensa, a professora não abandonou sua luta pela emancipação feminina. No entanto, como observaram muitos pesquisadores que estudaram a fundo a vida de Leolinda Daltro, seu objetivo não era revolucionar o papel da mulher brasileira.

“Apesar de todas as suas lutas e posicionamentos, Leolinda não procurou revolucionar o papel da mulher na sociedade, mas, sim reformar o papel dela, in-

tegrá-la de forma mais justa e igualitária na sociedade brasileira e, através da educação, buscou dar oportunidades para as mulheres integrarem-se à vida pública”, diz a pesquisadora Mônica Karawejczyk em seu artigo “Os primórdios do movimento sufragista no Brasil: o feminismo ‘pátrio’ de Leolinda Figueiredo Daltro”. E continua: “Mais do que uma revolução nos costumes, ela procurou reformar as leis para que a brasileira pudesse atuar de forma equivalente à dos homens, com as mesmas oportunidades e direitos”.

O voto feminino no Brasil só foi conquistado em 1932, e a baiana sentiu-se vitoriosa. Leolinda Daltro faleceu em 1935, vítima de um atropelamento.

Em 2003, a Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro instituiu o Diploma Mulher Cidadã Leolinda de Figueiredo Daltro – que já está em sua 20ª edição –, por meio do qual são selecionadas para receber a homenagem dez mulheres de destaque na vida pública e na defesa dos direitos femininos.

Obrigada, Leolinda! São mulheres como você que nos inspiram e nos encorajam diariamente. ▼

FOTOS: REPRODUÇÃO

Ela brilha



RENASCE UMA ESTRELA

O GINECOLOGISTA ELIANO PELLINI
NOS APRESENTA DUAS MULHERES,
SEPARADAS POR DÉCADAS,
UNIDAS PELA VIDA E PELA ARTE

Em 22 de junho de 1969, em Londres, morreu Frances Ethel Gumm, conhecida como Judy Garland. Naquele dia, nas rádios do mundo todo se ouviu uma canção entoada por uma menina, então com 16 anos e 1,51 metro de altura: *Over the Rainbow*, tema do musical *O Mágico de Oz*, de 1939, dirigido por Victor Fleming. Havia sido a estreia daquela estrela de sapatinhos vermelhos, que interpretou Dorothy.

Depois do sucesso do filme, o mundo artístico das três décadas seguintes nunca mais seria o mesmo. Judy Garland, atriz, cantora e uma das principais estrelas da “era de ouro de Hollywood” havia surgido nas telas.

Apesar do sucesso profissional, Judy enfrentou muitos problemas em sua vida pessoal, tornando-se uma mulher atormentada pela insegurança. Tratada com medicamentos para controlar o peso, acompanhados de álcool, ela viveu uma longa luta contra os vícios.

Judy Garland morreu devido a uma overdose, possivelmente acidental, de tranquilizantes, aos



47 anos. Deixou sua voz e os filhos, Liza Minelli, Lorna Luft e Joey Luft.

Em 2019, Renée Zellweger, aos 50 anos, aceitou um grande desafio. Após o sucesso da franquia *Bridget Jones* e o Oscar de melhor atriz coadjuvante por *Cold Mountain*, em 2003, sua carreira entrou em declínio com trabalhos sem grande expressão.

Foram seis anos de afastamento das telas. Poucos acreditaram no seu retorno ao rol da fama, até surgir o convite para interpretar Garland no cinema. Por sua atuação em *Judy: Muito Além do Arco-Íris*, Zellweger ganhou vários prêmios, incluindo o Oscar de melhor atriz em 2020.

Assista ao filme e emocione-se ao ouvir a canção *Over the Rainbow*, agora na voz de Renée. Por um momento, duas pessoas separadas pelo tempo se fundem numa só, mostrando-nos que as mulheres são seres completos no confronto das emoções com os desafios. ▼

FOTOS: DIVULGAÇÃO

UM SITE FEITO PARA VOCÊ!!!



Ela discute,
Ela informa,
Ela decide.

CONTRACEPÇÃO
NA ADOLESCÊNCIA:

- O que você precisa saber?
- Como escolher o melhor método contraceptivo?
- Efeitos colaterais?

CONSULTE UM GINECOLOGISTA!!!

<http://feitoparaela.com.br>

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia
#SouMaisEla

ela
é mais você

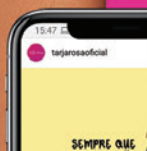
Tarja Rosa

O que fazer com a vergonha da 1ª consulta no ginecologista? A gente te ajuda nisso e muito mais!

Se liga nos canais Tarja Rosa e fique por dentro de temas como sexualidade, ciclo menstrual, primeira consulta, entretenimento e muito mais! Conteúdos que ajudam a alcançar a independência para ser você mesma.



Assista em nosso canal do YouTube ao vídeo exclusivo do Dr. Jairo Bouer sobre a 1ª consulta no ginecologista!



Libbs
Porque se trata da vida



Siga Tarja Rosa nas redes sociais