



é mais você

febrasgo

Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia

#SouMaisEla

especial COVID-19

GESTÃO E CORONAVÍRUS
SAIBA COMO AGIR

PACIENTES ONCOLÓGICAS
O TRATAMENTO NÃO PODE PARAR

TELEMEDICINA
A TECNOLOGIA QUE APROXIMA

PROTEJA-SE!
LIDANDO COM A ROTINA

Cara Leitora,

Em meio à pandemia de Covid-19, **ela** traz nesta edição especial orientações e informações para ajudá-la a se cuidar e a se prevenir contra o novo coronavírus. Para produzir conteúdo de qualidade e credibilidade, conversamos com especialistas e médicos associados à Febrasgo a fim de esclarecer pontos importantes que atingem especialmente o público feminino.

Você vai saber como agir quando precisar sair de casa, o que fazer se teve uma cirurgia adiada, como proceder se for paciente oncológica e, ainda, conhecer a telemedicina, que veio para ficar. Se for gestante, vai poder se orientar sobre todo o processo da gravidez – do pré-natal ao pós-parto – em tempos de Covid-19. Para quem anda cozinhando durante o isolamento social, sugerimos alimentos saudáveis para compor as refeições. Àquelas que estão sentindo falta de se exercitar, indicamos sites para a prática de atividades físicas variadas; e às que estão ansiosas com a permanência em casa sugerimos a leitura da seção Vida Plena.

Infelizmente, sabe-se pouco sobre o novo coronavírus, e as notícias de hoje podem não ser as mesmas de amanhã. Cientistas no mundo todo estão pesquisando suas atividades e consequências, portanto as informações podem mostrar-se temporárias. É impor-

tante comunicar que o conteúdo apresentado nesta edição foi coletado entre os dias 2 e 30 de abril de 2020.

Por isso, é essencial que você, cara leitora, acompanhe sempre que possível os acontecimentos sobre a Covid-19. Para sua segurança, sugerimos que consulte sites fidedignos para se orientar – Febrasgo, Fiocruz, Ministério da Saúde, Instituto Adolfo Lutz, Organização Mundial da Saúde (OMS), entre outras instituições – e que evite dicas, explicações e indicações de redes sociais e WhatsApp sem referência comprovada nem fontes confiáveis.

Lembre-se ainda de que não há vacina para a Covid-19. Portanto, devemos cumprir o distanciamento social, lavar as mãos com frequência e cuidado usando sabão, sabonete ou detergente – que destroem a gordura que envolve o vírus; na rua, usar álcool em gel a 70%, manter distância de 2 metros das pessoas, evitar ao máximo aglomerações; e utilizar máscara em locais públicos.

Vamos passar por esta fase unidos! Fisicamente distantes, mas torcendo pela ciência, pela descoberta da vacina e, em especial, pela vida!

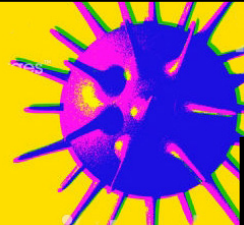
Saúde e paz a todas!



AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO

Sumário

REPORTAGEM
PREVINA-SE!



5

ELA EXPLICA
CIRURGIAS ADIADAS



13

ELA ORIENTA
TELEMEDICINA



22

NUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



26

10



VIDA PLENA
À LIDA DIÁRIA

16



ENTREVISTA
GESTAÇÃO E COVID-19

24



ELAS POR ELA
PACIENTES ONCOLÓGICAS

29



ELA INDICA
EXERCÍCIOS ON-LINE

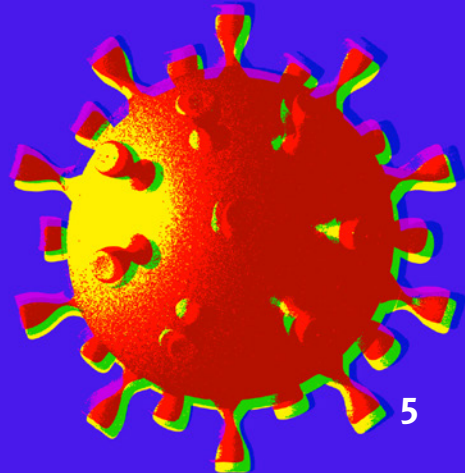
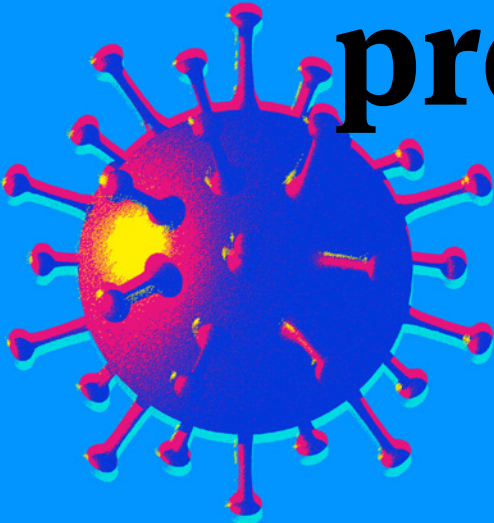
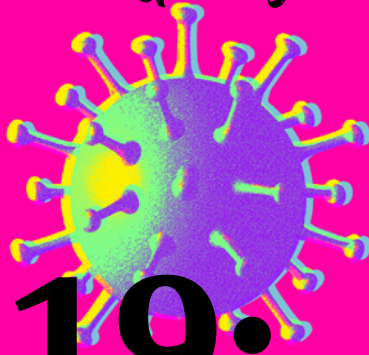
Expediente

FEBRASGO
PRESIDENTE
AGNALDO LOPES

ELA É UMA PUBLICAÇÃO DA
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS
ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA
E OBSTETRÍCIA – FEBRASGO
NÚMERO 8
MARÇO/ABRIL 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
DEPOSITPHOTOS
AGRADECIMENTOS
ANGÉLICA NOGUEIRA,
CORINTIO MARIANI NETO,
EDUARDO CORDIOLI,
MÁRCIA PEREIRA BARRETTO,
MIRNA COLAZINGARI,
SANDRA CHEMIN,
SÉRGIO PODGAEC
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

ILUSTRAÇÃO: ISTOCKPHOTO

Reportagem



COVID-19:
prevenção

SAIBA COMO SE PRECAVER
DO CORONAVÍRUS AO SAIR
DE CASA E OS CUIDADOS
QUE SE DEVE TER AO
VOLTAR COM AS COMPRAS
E OS OBJETOS PESSOAIS

Para que possamos reduzir o número de contaminações e mortes e evitar o risco iminente de colapso da rede hospitalar em consequência da Covid-19, a prevenção é essencial. Portanto, o importante neste momento é não sair de casa, se possível; manter sempre 2 metros de distância das outras pessoas; evitar ao

máximo aglomerações; usar máscara se precisar ir à rua; lavar as mãos várias vezes ao dia com sabonete, sabão ou álcool em gel a 70%; higienizar a casa com atenção; e cuidar bem daqueles que fazem parte do grupo de risco.

É importante ressaltar que o uso da máscara em locais públicos era inicialmente indicado apenas a quem apresentava sintomas do coronavírus e a profissionais de saúde. Verificou-se, porém, que pode proteger o usuário e também o outro, o interlocutor.

Ao falarmos, expelimos gotículas que transportam o vírus. Se estivermos contaminados, mas sem sintomas, vamos evitar, com a máscara, que essas invisíveis gotinhas infectem as pessoas. Com o outro – seu interlocutor – pode acontecer o mesmo: se ele estiver com a Covid-19, assintomático mas usando a máscara, vai protegê-la também e não a contaminará

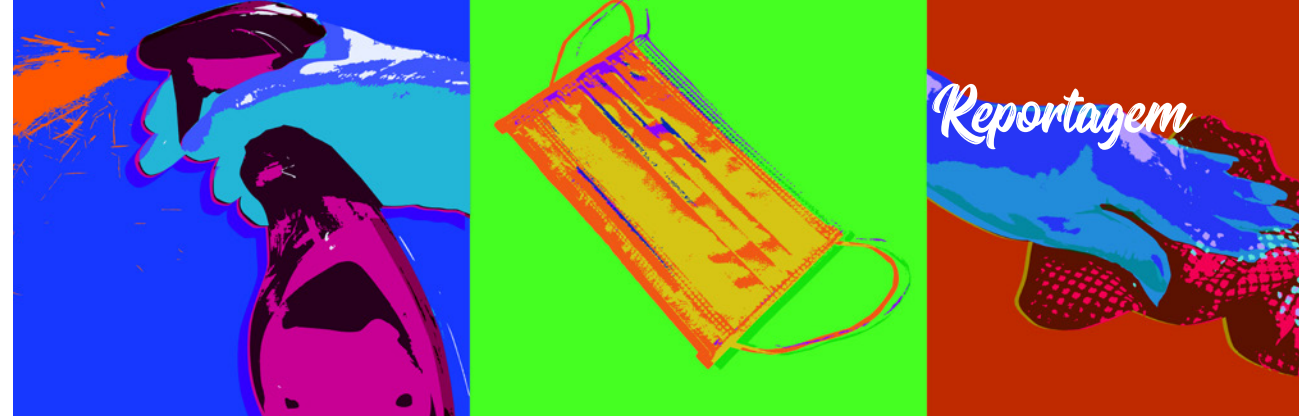
com o coronavírus. É uma via de mão dupla, em que um cuida do outro. Fique atenta: o uso de máscara já é obrigatório em determinados estados do país.

Elencamos a seguir algumas das perguntas mais frequentes para que você possa se prevenir melhor contra a Covid-19, no momento de sair de casa e ao voltar.

Solidariedade é fundamental, e distanciamento social e prevenção são as melhores opções agora. Juntos, mas separados fisicamente, estaremos mais fortes para passar pela pandemia e sair todos com saúde e muita vida pela frente.

O QUE USAR AO SAIR DE CASA?

O ideal é permanecer em casa, mas, se for necessário sair, mantenha distância mínima de 2 metros de outras pessoas e use máscara. Seja descartável, seja caseira (de tecido), o importante é que ela cubra bem o nariz e a boca. Ambos



os modelos são individuais – não devem ser compartilhados sob nenhuma hipótese. Antes de colocá-la, lave as mãos com água e sabão e retire-a utilizando as alças. As máscaras caseiras devem ser lavadas assim que você chega em casa, e as descartáveis vão para o lixo.

COMO AGIR NA RUA, NO MERCADO, NA FARMÁCIA?

O ideal é sempre fazer uma lista do que é preciso comprar, para diminuir o tempo de permanência nesses locais. Utilize a máscara, mantenha a distância de 2 metros das pessoas e evite encostar-se a superfícies, permanecendo o menor tempo possível em qualquer lugar. No carro, passe álcool em gel a 70% nas mãos e, em casa, lave-as cuidadosamente com água e sabonete.

MÁSCARAS DE TECIDO PROTEGEM?

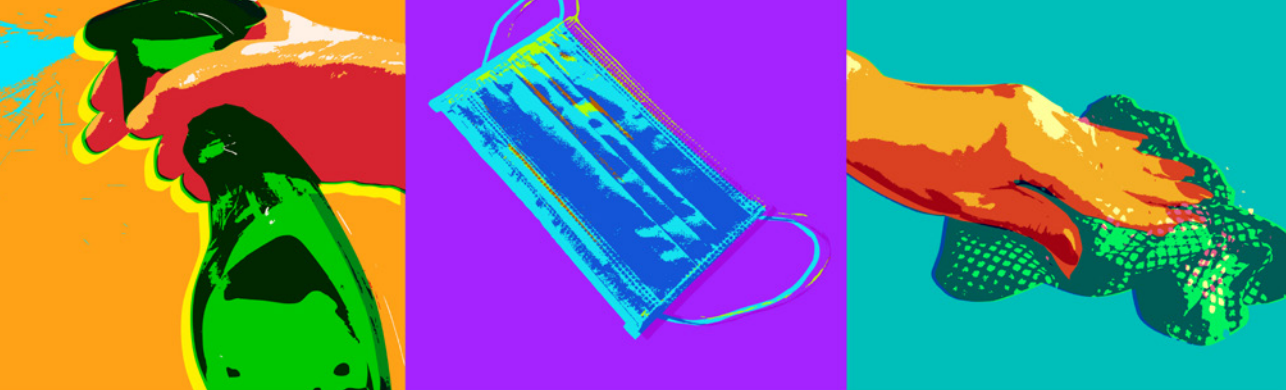
Sim. Pessoas saudáveis e/ou com sintomas devem utilizar máscara ao sair.

Devido à grande procura, está difícil encontrar as descartáveis; portanto, usar as máscaras de tecido é a melhor opção. O ideal é que elas sejam feitas de tecido duplo, preferencialmente em cores diferentes, para que não haja confusão entre a frente e o avesso. Lave-as sempre que utilizadas e, quando estiverem no rosto, não as toque. O Ministério da Saúde recomenda o uso das máscaras de tecido por, no máximo, duas horas. Caso vá permanecer mais tempo na rua, leve outra de reserva. A que for tirada do rosto, sempre pelas alças, deve ser colocada em uma sacola plástica até que você chegue em casa e a lave.

HÁ NECESSIDADE DE USAR LUVAS?

As luvas não são totalmente necessárias e podem dar uma falsa sensação de que o usuário está protegido. Lembre-se de que elas estão protegendo apenas suas mãos, mas não o rosto ou o corpo; então, cuidado para não tocar





nos olhos, no nariz nem na boca. Portanto, se você optar pelo uso de luvas, descarte-as no lixo ao entrar no carro, procurando tirá-las sem que o lado externo toque em você. Leve um saquinho plástico no carro para dispensar luvas e máscaras. Se optar por não calçá-las, use o álcool em gel a 70% na rua e lave as mãos com sabonete, sabão ou detergente sempre que entrar em casa.

AO VOLTAR PARA CASA, O QUE DEVE SER FEITO?

Assim que chegar em casa, tire os sapatos e deixe-os do lado de fora. Dispense a máscara no lixo, se for descartável, ou retire a de tecido do seu rosto pelas alças e lave-a imediatamente com água e sabão. Lave as mãos cuidadosamente.

SAPATOS DEVEM SER LAVADOS? E BOLSAS?

O ideal é deixar os sapatos do lado de fora da casa e, se o material de que

são feitos permitir, lavá-los com água sanitária diluída em água (25 mililitros de água sanitária para 1 litro de água). Sobre bolsas, o ideal é não levá-las, saindo apenas com documentos, cartão e celular. Se utilizá-las, no caso de bolsas de tecido, lave-as junto com a roupa usada para ir à rua. Se o material de que a bolsa é feita não permitir a lavagem, evite colocá-la sobre mesas ou bancadas de cozinha. Deixe-a pendurada em uma cadeira, evitando o contato.

AS ROUPAS USADAS NA RUA DEVEM SER LAVADAS?

Sim, tire as roupas que vestiu na rua e, se possível, lave-as ou separe-as para lavar mais tarde. Não há problema em misturá-las a outras roupas sujas.

AS COMPRAS, CAIXAS E SACOLAS DEVEM SER LIMPAS? DE QUE FORMA?

Não se sabe ao certo quanto tempo o vírus permanece em cada um dos mate-

riais. O melhor é levar as sacolas de casa e, ao chegar, passar álcool em gel a 70% em cada uma delas. Se o material permitir, lave-as com água e sabão. O mesmo serve para sacolas plásticas e embalagens. Caixas devem ser jogadas fora ou deixadas em local isolado. Embalagens de papel devem ser descartadas. Depois de manipular esse material, lave bem as mãos.

LATAS, GARRAFAS PET E DE VIDRO, EMBALAGENS DE CARNES DEVEM SER HIGIENIZADAS?

Sim. Pode ser usado o álcool em gel a 70% ou água e sabão (ou detergente). Para maior segurança, coloque o conteúdo das embalagens de carnes em outros recipientes e descarte-as no lixo.

COMO LAVAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?

Lave os alimentos em água corrente, um a um. As folhas devem ser higie-

nizadas dos dois lados. Depois, deixe-as em solução clorada a 2,5% por 15 minutos. Para elaborar essa solução, misture 10 mililitros (1 colher de sopa) de água sanitária sem perfume em 1 litro de água. Passado esse tempo, enxague-as com água filtrada.

COMO LIMPAR AS SUPERFÍCIES?

Mesas, bancadas, maçanetas, chaves podem ser limpas com solução de água sanitária. Para obter a concentração ideal, dilua um copo de 25 mililitros de água sanitária (hipoclorito 2% a 2,5%) em 1 litro de água. Álcool a 70% e água e sabão também podem ser utilizados. Para pisos e áreas externas, a diluição deve ser de 50 mililitros de água sanitária para cada litro de água. Nesse caso, utilize luvas para manusear o produto. E, lembre-se, a água sanitária mancha e não pode ser usada em todos os locais. ▼

ILUSTRAÇÕES: ISTOCKPHOTO





A LIDA diária

O DISTANCIAMENTO SOCIAL, EXIGIDO PELA PANDEMIA DA COVID-19, TROUXE À NOSSA VIDA DESAFIOS DE UMA ROTINA POUCO CONHECIDA ATÉ AGORA

O convívio 24 horas por dia com a casa, os filhos, o companheiro e as tarefas domésticas pareciam mais fáceis no início do isolamento. O foco apontava para a adaptação à nova rotina, acrescida do trabalho, agora realizado virtualmente. “Os esforços adaptativos ao novo cenário em pouco tempo fizeram emergir um alívio; afinal, a vida automatizada e cristalizada, mesmo com movimentos processuais específicos a cada pessoa, há muito não trazia tantas oportunidades de desafiar o novo em nós”, reflete Márcia Pereira Barretto, psicóloga e psicoterapeuta.



Com o passar dos dias, uma verdadeira avalanche de informações e desinformações tomou conta de todos nós. Número de casos de Covid-19 aumentando no país, ameaça de desabastecimento, possibilidade de perda de emprego e direitos, formas de contágio desconhecidas, produtos de higiene e proteção sumindo das prateleiras.

A inevitável exposição na mídia, em especial nas redes sociais, desse movimento todo colaborou para emergir a sensação de angústia e medo. “Hoje o isolamento é a única ferramenta que temos à nossa disposição, mas não poder andar pelas ruas, perder o contato social e viver num mundo basicamente virtual é muito penoso”, diz a psiquiatra Mirna Colazingari.

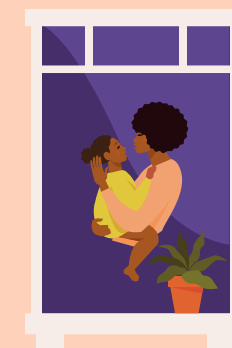
ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

Vida plena

O estresse causado pelo excesso de informação e as incertezas quanto ao futuro entraram nas casas sem pedir licença, e, do portão para dentro, já não reina mais a paz. “Uma parte do nosso bem-estar vem da segurança que as referências do dia a dia nos trazem”, explica a psicóloga Márcia. “A mudança foi drástica, sem tempo de elaboração nem de preparação para essa perda de elementos que estruturam nossa vida diária.”

Para Márcia Pereira Barretto, o impacto emocional, junto com a urgência de reconstruir o dia a dia, gera angústia e ansiedade. “Essas sensações, unidas ao medo, ganharam espaço com o escancaramento da grande questão dos mistérios da vida/morte, da nossa impotência frente à finitude e à solidão de cada existên-

cia”, pontua. “A cortina se abriu para questões muito angustiantes do descontrole enquanto sociedade. O que estava embaixo do tapete veio cruelmente à tona – apesar de tudo ser do conhecimento de todos –, mas ‘sentir na pele’ quanto o coletivo deveria preponderar



à vida individual fez emergir sentimentos de pequenez e impotência para nossa cultura tão onipotente.”

É imperativo perceber que nessa lida diária cada um de nós, mais do que nunca, depende de uma boa convivência, de respeito, de

empatia e de aceitação. Somos diferentes e sentimos as coisas de formas diversas. “No convívio, mesmo que virtual, o momento requer certo autocontrole nas relações”, sugere Márcia. “São essenciais os cuidados com o outro, tentando pensar antes de falar, na busca difícil de um clima para conversas construtivas,

abertas a verdadeiras escutas, daquilo que não nos é próprio”, complementa.

Segundo a psicóloga, o confinamento pode ser o momento de descobertas no âmbito pessoal. “A neta que aprende crochê com a avó, que mora junto; uma aula virtual de canto; leituras de temas diferentes; ou até a satisfação nas tarefas domésticas.”

Para Mirna Colazini, cuidar da casa e fazer a comida tem sido muito prazeroso: “Parece que é o momento de gastar energia com outras coisas e não ficar só estudando, lendo, fazendo atendimentos on-line ou navegando pelas redes sociais”.

Não há dúvida de que o

momento requer muito esforço pessoal, mas é crucial que esse reencontro com a própria essência desperte e ajude a florescer novos personagens de nós mesmos. “São buscas que antes seriam postergadas e não pensadas como fonte de realização, algo construtivo que tome lugar, ou pelo menos amenize, nossos sentimentos legítimos de angústia, ansiedade e medo”, conclui Márcia Pereira Barretto. ▼

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS



Cirurgias ADIADAS

SAIBA COMO PROCEDER NO CASO DE CIRURGIAS POSTERGADAS E FIQUE ATENTA À CONTINUIDADE DE TRATAMENTOS E DO PRÉ-NATAL

FOTO: DEPOSITPHOTOS

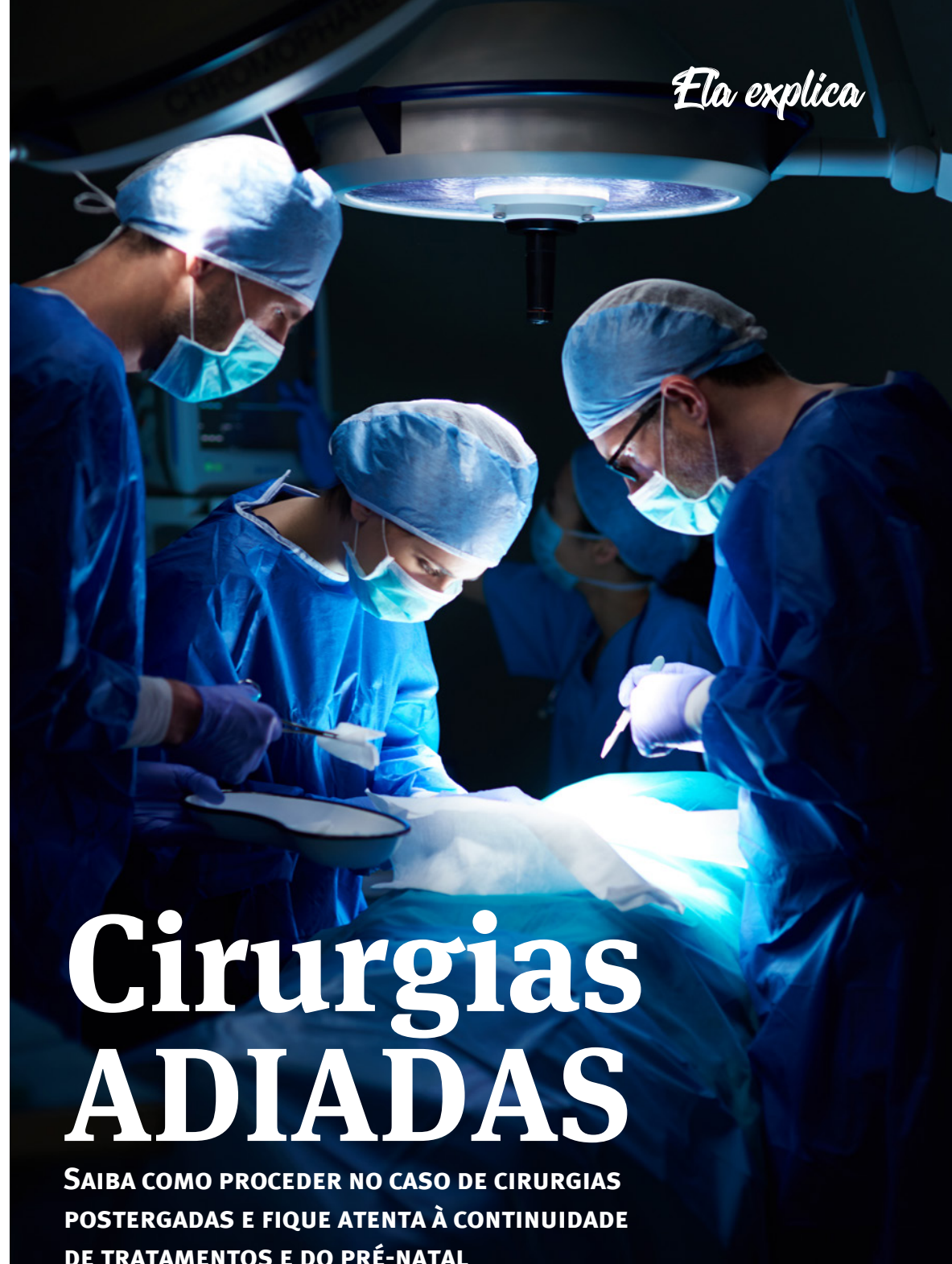




FOTO: DEPOSITPHOTOS

Por determinação do Ministério da Saúde, os hospitais devem estar preparados, neste momento, para o tratamento de pacientes com Covid-19 e para as cirurgias de emergência. Procedimentos pré-agendados e eletivos serão protelados para datas ainda não definidas.

Esse adiamento não está acontecendo somente para não sobrecarregar o sistema de saúde. “É importante ressaltar que a indicação de postergar os procedimentos cirúrgicos é para evitar que pacientes e médicos sejam con-

taminados”, explica Sérgio Podgaec, professor de Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), vice-presidente do Hospital Israelita Albert Einstein e diretor administrativo da Febrasgo.

Durante a permanência no hospital, no centro cirúrgico e na recuperação, pacientes e profissionais de saúde podem ser expostos ao coronavírus. Pode haver médicos, enfermeiros e técnicos contaminados porém assintomáticos. “Essas pessoas talvez não saibam que estão infectadas, ou mesmo o paciente

pode estar contaminado e não saber”, alerta Podgaec. “Elas podem estar assintomáticas, ou com sintomas muito leves, e transmitir a doença. Isso acaba virando uma fonte de contaminação para todos, pacientes e médicos.”

Para o ginecologista, existem duas situações: a primeira relaciona-se às cirurgias de urgência. “Por exemplo, a paciente mulher tem um cisto de ovário que rompeu e está com sangramento; o tratamento é a cirurgia, claro”, cita. “O mesmo com uma gravidez na trompa, que complicou: a paciente tem de ir para o procedimento cirúrgico imediatamente”, relata o professor da FMUSP.

A outra situação à qual o ginecologista se refere é sobre os procedimentos pré-agendados. “Eu tinha cirurgias marcadas e optei por postergá-las, ainda sem data definida”, conta. “Uma paciente com um mioma volumoso que tem indicação de ser retirado – mas não tem dor aguda nem sangramento importante – ou outra que tenha incontinência urinária, com perda de urina quando faz algum esforço, podem e devem esperar.”

Segundo o especialista, o ideal para as mulheres com cirurgias pré-agendadas e sintomas como dor ou sangramento é que procurem o seu médico. “No caso de haver uma dor importante, é essencial que se faça contato por meio de telemedicina – é melhor que seja por vídeo, para que o médico possa ver o estado clínico da paciente – e seja feita uma avaliação da necessidade do atendimento presencial”, relata Podgaec. “Se nessa teleconsulta ele concluir que a paciente deve ir ao hospital, não há opção, ela deve ser examinada e, então, será definido se existe a necessidade do procedimento cirúrgico imediato.”

Sérgio Podgaec ressalta que não é possível olhar apenas para os casos de coronavírus e desamparar o restante. “É fundamental lembrar que, além das cirurgias emergenciais, a assistência obstétrica não pode ser adiada.” E complementa: “É preciso manter todos os tratamentos e acompanhamentos, não deixar de lado o pré-natal e fazer contato frequente com seu médico”. ▼

GESTAÇÃO e coronavírus

ELA entrevistou o ginecologista e obstetra Corintio Mariani Neto, diretor técnico e coordenador científico do Hospital Maternidade Leonor Mendes de Barros e presidente da Comissão Nacional de Aleitamento Materno da Febrasgo, sobre os cuidados que as futuras mães devem ter durante a pandemia de Covid-19

QUAIS OS CUIDADOS QUE A GESTANTE DEVE TER EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS?

De um modo geral, ela deve tomar todos os cuidados recomendados à população em geral: higiene rigorosa das mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%, distanciamento acima de 1 metro de outras pessoas, isolamento social – isto é, ficar em casa e só sair à rua se for absolutamente necessário, sempre usando máscara facial, que pode ser feita em casa mesmo.

QUAL O EFEITO DO CORONAVÍRUS NAS GRÁVIDAS?

Fisiologicamente, a gestação diminui a capacidade imunológica da mulher. Por isso, a mulher grávida costuma ser mais suscetível à aquisição de infecções, entre as quais a Covid-19. Entretanto, por ser uma doença relativamente recente, na prática ainda pairam muitas dúvidas, e é necessário bom senso no trato dessa questão. Até o momento, os relatos científicos mostram que pode ocorrer o quadro clínico grave em gestantes consideradas saudáveis. Destaque-se que essa não é a regra, mas a exceção. A grande maio-

ria das gestantes ditas de baixo risco, se desenvolver a doença, será de modo muito leve; muitas serão até assintomáticas. Já a grávida que apresenta alguma enfermidade – hipertensão arterial, diabetes, cardiopatia, problema pulmonar (asma ou bronquite crônica) – está no grupo de “comorbidades” e, assim, no grupo de risco para a Covid-19. Esta precisa se cuidar mais ainda, especialmente em relação ao isolamento social. Até esta publicação, não há relatos de aumento de abortamentos espontâneos. Tem sido referido discreto aumento de partos prematuros em gestantes sintomáticas. Não todas, mas a imensa maioria das crianças nasce sem a doença e evolui bem no período neonatal.

A GESTANTE DEVE FAZER O PRÉ-NATAL?

O seguimento pré-natal é fundamental para as gestantes tanto de baixo como de alto risco, do ponto de vista obstétrico. Para as de baixo risco (“normais”), dentro do possível, recomenda-se maior espaçamento entre as consultas – respeitando-se o mínimo de

“

O SEGUIMENTO PRÉ-NATAL É FUNDAMENTAL PARA AS GESTANTES TANTO DE BAIXO COMO DE ALTO RISCO, DO PONTO DE VISTA OBSTÉTRICO.

”

seis –, durante toda a gestação, como preconizam a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde brasileiro. Em tempos de isolamento social em casa, é bom não se esquecer da necessidade de uma dieta saudável, eliminando o excesso de gorduras e carboidratos, para evitar um maior ganho de peso e todas as suas consequências nefastas para a grávida. As gestantes de alto risco obstétrico devem obedecer ao calendário de consultas necessárias, para afastar qualquer descontrole do seu quadro clínico.

CASO TENHA SINTOMAS (DOR DE GARGANTA, FEBRE, FALTA DE AR), COMO PROCEDER?

Se forem os sintomas comuns de gripe – febre, tosse, coriza, dor de cabeça, dor no corpo –, a melhor recomendação é ficar em casa, em repouso (quarentena de 14 dias), e tomar líquidos à vontade para hidratar-se (2 litros de água ou suco natural por dia). Nesses casos, não se recomenda a ida da gestante a um pronto-socorro, porque, independentemente do diagnóstico de certeza, o tratamento é domiciliar e, se não for a Covid-19, ela poderá adquirir o vírus no ambiente hospitalar.

O QUE FAZER SE OS SINTOMAS PERSISTIREM?

Se ela tiver febre persistente e/ou sentir qualquer falta de ar, por menor que seja, além dos sintomas de gripe, deverá procurar um serviço médico sem perda de tempo, para avaliação especializada da situação. Não podemos esquecer que a própria gestação pode acarretar alguma falta de ar, especialmente no final da gravidez. Por isso, deve-se avaliar cada caso com muito critério. Na dúvida, é melhor que a grávida entre em contato com o seu obstetra ou com o serviço de pré-natal, preferencialmente a distância, por meio

FOTO: DEPOSITPHOTOS

Entrevista

eletrônico ou mesmo por telefone. Nunca é demais lembrar que a gestante não deve tomar nenhum medicamento sem orientação médica.

SE A GESTANTE ESTIVER POSITIVA PARA A COVID-19, O BEBÊ TAMBÉM SERÁ AFETADO? PODE OCORRER TRANSMISSÃO VERTICAL?

Ainda há muitas incertezas. Por um lado, não foi possível identificar o coronavírus no líquido amniótico (“líquido da bolsa das águas”), no sangue que circula no cordão umbilical nem no leite materno. Então, aparentemente, não haveria essa transmissão vertical. Entretanto, há relatos científicos de poucos recém-nascidos com quadro de Covid-19. Os pesquisadores não conseguem afirmar em definitivo se os bebês adquiriram o vírus ainda no útero, no final da gravidez, no momento do parto ou, ainda, se foi “contaminação ambiental”, isto é, o bebê teria adquirido o vírus em algum momento após o nascimento.

O BEBÊ PODE SE CONTAMINAR NA AMAMENTAÇÃO? A maioria das instituições, incluindo OMS e MS, preconiza que



FOTO: ISTOCKPHOTO

as vantagens do aleitamento materno para a criança superam em muito um eventual risco de transmissão da doença. Por isso, sempre que a mãe assim o desejar, deverá amamentar, com higiene rigorosa das mãos antes e depois das mamadas e com máscara facial durante cada uma delas. Repetindo: até o momento, não se identificou a presença do coronavírus no leite materno.

QUAIS AS RECOMENDAÇÕES NA AMAMENTAÇÃO? Higiene rigorosa das mãos antes e depois das mamadas, uso de máscara facial – que pode ser de pano – durante cada uma e limpeza da região dos mamilos e aréolas com o próprio leite materno. Durante o banho, essa região específica

deverá apenas ser enxaguada, nas duas mamas. Vale lembrar que os cuidados rigorosos de higiene aplicam-se também à manipulação de quaisquer recipientes e bombas extratoras de leite, conforme instruções do fabricante.

QUAIS OS CUIDADOS ESSENCIAIS COM A MÃE COM SUSPEITA DE CORONAVÍRUS E COM O BEBÊ NO HOSPITAL E APÓS A ALTA?

No hospital, o melhor é a mãe permanecer com seu filho, em sistema de alojamento conjunto, guardando uma distância acima de 1 metro entre o seu leito e o berço, ambos isolados em relação às demais puérperas. Após a alta, manter os mesmos cuidados já citados. Caso ainda haja suspeita ou confirmação de Covid-19, é

recomendável, dentro do possível, o isolamento de ambos dos demais moradores da casa, por pelo menos duas semanas.

NO CASO DE RETORNOS AO HOSPITAL, A MÃE DEVE LEVAR O BEBÊ? Habitualmente, a mãe leva seu bebê na consulta puerperal. Na situação atual excepcional, há que ponderar sobre a possibilidade de colaboração de alguém da mais absoluta confiança, que não seja de grupo de risco, também confinado e que esteja apto a cuidar do bebê nesse horário.

COMO DEVE SER O PROCEDIMENTO NO CASO DE O BEBÊ FICAR EM CASA? É bom lembrar da oferta do leite materno na ausência da mãe. Esse leite, conservado em geladeira por até 24 horas, deverá ser aquecido em banho-maria e ofertado à criança, preferencialmente, com um copinho ou uma xícara, previamente higienizados. Entretanto, na prática, a presença desse cuidador pode não ser viável: então, a mãe deverá levar o bebê consigo, com cuidados redobrados de proteção para si mesma e para a criança. Pelo que se sabe da literatura, se o bebê for contaminado pode

desenvolver a doença. O mais comum, porém, é que ele não manifeste sintoma algum ou apresente sintomas muito leves, com o risco maior de transmitir o vírus a quem mais estiver em isolamento e for mais suscetível, como é o caso dos avós, que costumam pertencer ao grupo etário de maior risco. Finalmente, não deixa de ser interessante a ideia de consultas puerperais virtuais (a distância), deixando-se as consultas presenciais para a necessidade absoluta, definida pelo médico obstetra. Também seria ideal que o retorno puerperal coincidisse com uma consulta de puericultura, para restringir o número de saídas de casa. ▼



DR. CORINTIO MARIANI NETO
PRESIDENTE DA COMISSÃO NACIONAL DE
ALEITAMENTO MATERNO DA FEBRASGO

Veio pra ficar

A TELEMEDICINA POSSIBILITA AO PACIENTE REALIZAR UMA CONSULTA POR MEIO VIRTUAL, FACILITANDO O CONTATO COM O MÉDICO E INICIANDO COM MAIOR RAPIDEZ O DIAGNÓSTICO OU O TRATAMENTO

“A telemedicina sempre existiu; é o cuidado com a saúde prestado por médicos a seus pacientes realizado a distância”, diz Eduardo Cordioli, mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), gerente médico de Telemedicina do Hospital Israelita Albert Einstein e presidente da Comissão Nacional Especializada de Ultrassonografia em Ginecologia e Obstetrícia da Febrasgo. “Na obstetrícia, por exemplo, os médicos sempre estiveram disponíveis às pacientes, que podem acioná-los para solicitar algum tipo de orientação”, explica. “Portanto, obstetras e pediatras, responsáveis pela saúde materno-infantil, sempre praticaram a telemedicina.”

Com o avanço massivo da tecnologia de comunicação, o contato virtual com o médico vai se tornando cada vez

mais popular e, em tempos de coronavírus, é a forma mais segura de manter essa relação. “Uma videoconsulta, um dos aspectos da telemedicina, encurta a jornada do paciente em busca da cura, da atenção à sua saúde”, diz o gerente médico do Albert Einstein.

A tecnologia diminui as barreiras geográficas, aumenta o acesso ao sistema de saúde, evita desperdício ao encaminhar o paciente ao lugar certo, adéqua o nível de cuidado à sua necessidade e aumenta seu conforto, melhorando sua experiência. “Qual é a melhor sala de espera do mundo? É o sofá da sua casa”, diz Cordioli.

Nem todas as situações são possíveis de se resolverem com a telemedicina, mas boa parte delas pode. Segundo o presidente da Comissão Nacional Especializada de Ultrassonografia em Ginecologia e Obstetrícia da Febrasgo, a consulta a distância tem benefícios

e limitações. “A principal vantagem é que você chega ao médico mais rápido, adiantando o processo de diagnóstico e tratamento; a limitação é que o médico não está presente para executar alguns procedimentos, como o exame físico”, informa. “A telemedicina é apenas um passo a mais nesse processo e não exclui a consulta presencial. Elas se somam, não são excludentes.”

Cordioli ressalta que a telemedicina não serve apenas para evitar o contágio em tempos de Covid-19. “Não tratamos doenças, mas sim pessoas.

Então, se a telemedicina funciona para uma doença, terá êxito com outras também, porque ela é útil às pessoas.”

Para o médico, essa tecnologia é a ponta do iceberg de algo maior, que é uma transformação digital em saúde. “Já temos o desenvolvimento de aplicativos e gadgets em que o paciente poderá responder a questões e, conforme suas informações, o médico será acionado e fará o contato necessário para o acompanhamento e o cuidado da saúde dele, evitando desfechos negativos”, declara. “Ela veio pra ficar, não tem mais volta.” ▼

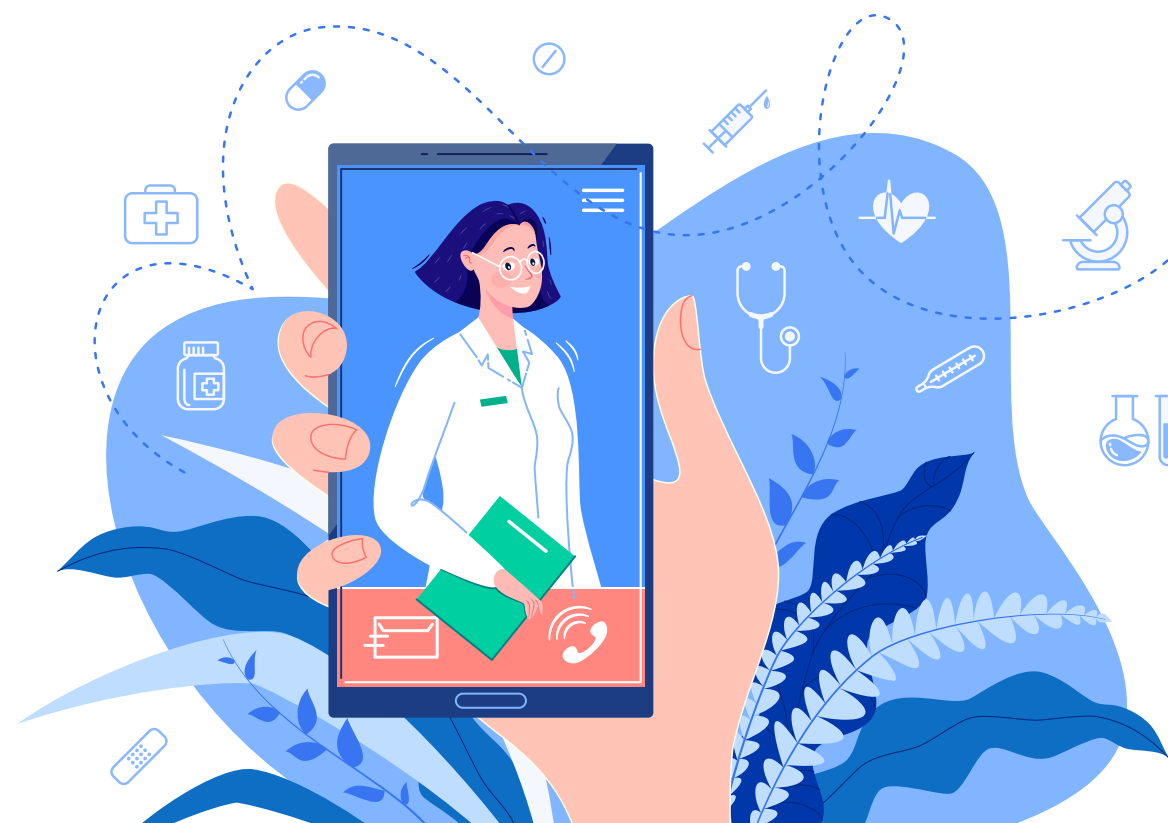


ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

PACIENTES oncológicas

ESTAMOS ENFRENTANDO UM GRANDE DESAFIO: É PRECISO ESTAR ATENTA AOS CUIDADOS COM A SAÚDE GERAL E À CONTINUIDADE DOS TRATAMENTOS



Os grupos de risco para a Covid-19 abrangem idosos, portadores de doenças crônicas – pessoas com problemas pulmonares, hipertensas, cardíacas, diabéticas – e aqueles que são imunodeprimidos, entre eles os pacientes de câncer, que podem ter comprometida sua imunidade em consequência da doença e da quimioterapia clássica.

No entanto, a suspensão – ou o adiamento – da terapêutica em função do coronavírus só pode ser indicada pelo médico responsável. É fundamental que as pacientes oncológicas sigam com seu tratamento e, em caso de dúvida, consultem seu médico por telefone ou videoconferência. “Estamos em uma travessia em que o isolamento físico é fundamental, mas não o distanciamento ou a perda da orientação do seu médico, que é imprescindível”, diz Angélica Nogueira, pós-doutorada em

FOTO: DEPOSITPHOTOS

Oncologia pela Global Harvard University, professora e pesquisadora da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), presidente do Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) e diretora da clínica DOM Oncologia.

A especialista avalia que é necessário individualizar a questão. “A pandemia da Covid-19 não tem um fim definido, e não podemos deixar sem tratamento pacientes cuja sobrevida é impactada pela quimioterapia ou pela radioterapia. A individualização, portanto, é essencial, e o responsável por essa avaliação é o oncologista.”

Segundo Angélica, a recomendação é que os tratamentos sejam sempre mantidos. “Não podemos deixar de tratar um câncer adequadamente e pôr a paciente pós-pandemia em risco de a doença retornar ou progredir”, explica.

Para quem está fora da fase aguda do tratamento, tendo terminado a quimioterapia mas mantendo a terapêutica com medicamentos – hormonioterapia, por exemplo –, é bom proteger-se permanecendo em casa durante a quarentena. “Nesse contexto, a paciente não

tem a defesa reduzida, mas deve evitar idas ao hospital e, se necessário, conversar com seus médicos por telefone ou videoconferência”, indica a médica.

Para a paciente que teve diagnóstico de câncer mas ainda não foi ao oncologista, é fundamental que a consulta seja mantida. “O médico poderá julgar se ela está no grupo dos que podem ter o tratamento adiado ou se precisa iniciá-lo de imediato”, indica a especialista. “Manter os tratamentos em andamento e essas primeiras consultas médicas para a avaliação de resultados de exames é essencial; do contrário, pode-se perder o momento bom de início da terapêutica.”

Segundo Angélica Nogueira, é essencial reduzir a circulação, mas não a relação com o médico. “É fundamental que as pacientes não tomem nenhuma decisão sem orientação adequada, acompanhando as informações do Ministério da Saúde e de sociedades médicas como a Febrasgo e a Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), nas quais encontrarão informações de credibilidade sobre o câncer feminino.” ▼

Alimentação SAUDÁVEL

FIJAR EM ISOLAMENTO SOCIAL ESTÁ FAZENDO COM QUE MUITA GENTE EXAGERE NA HORA DE SE ALIMENTAR. EM MEIO À PANDEMIA DE COVID-19, FIQUE ATENTA À QUALIDADE E À QUANTIDADE DO QUE VOCÊ COME

Um prato saudável deve ser variado, colorido e seguro no quesito higiene. A nutricionista Sandra Chemin, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo e autora do livro *Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia*, orienta: “A boa refeição deve ter quantidade suficiente de alimentos construtores (proteicos) e reguladores (vitaminas e minerais) e possuir um aporte de energia suficiente para as atividades diárias”.

A conhecida mistura de arroz e feijão deve fazer parte da refeição balanceada. “As proteínas dos cereais (*arroz, milho, trigo, aveia, cevada e centeio*) e das leguminosas (*feijão, amendoim, lentilha, soja e ervilha seca*), isoladamente, não são de boa qualidade, pois não possuem todos os aminoácidos essenciais ao nosso organismo. Mas, quando consumidas juntas, complementam-se”, relata Sandra Chemin.

Acrescente a essa deliciosa mistura legumes, verduras e proteína, e você

terá uma refeição saudável e plena. Não se esqueça de comer frutas, que são essenciais para uma boa alimentação. Para higienizar esses itens, a nutricionista sugere uma solução clorada a 2,5%, por 15 minutos, e, depois desse tempo, que eles sejam enxaguados com água filtrada. “Para elaborar essa solução, utilize 10 mililitros (*uma colher de sopa*) de água sanitária em 1 litro de água”, explica.

Em tempos de Covid-19, a ansiedade induz algumas pessoas ao consumo excessivo de gorduras e carboidratos refinados. “Doces e chocolates podem levar ao aumento de tecido adiposo e ao acúmulo de gordura no fígado (*esteatose hepática*). Esse aumento, por sua vez, pode causar alterações nas células imunes residentes nesses tecidos e piorar qualquer quadro infeccioso”, alerta a coordenadora. “Uma das formas de controlar isso é comer doces em pratos e com talheres de chá, que forcem a pessoa a ingerir os alimentos mais lentamente, favorecendo a saciedade.”

Para não exagerar, é importante saber separar a fome orgânica, ou fisiológica, da fome emocional. “A primeira não está relacionada a um tipo específico de alimento, e sim à sensação de desconforto, e o indivíduo fica saciado quando ingere algum tipo de refeição”, explica Sandra. “A fome emocional geralmente está relacionada a algum alimento específico – por exemplo, doces ou chocolates – e pode acarretar o consumo compulsivo e a ingestão de uma grande quantidade de alimentos em um curto período de tempo.”

Os produtos ultraprocessados devem ser evitados, pois possuem excesso de açúcar, gorduras e sódio, além de favorecerem o ganho de peso, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Portanto, fique longe deles! “Fuja também dos alimentos ricos em gorduras, como embutidos – salsichas, mortadela, presunto –, margarina, maionese, chantilly e queijos amarelos”, alerta a professora. ▼

O QUE NÃO PODE FALTAR NO SEU PRATO?

LEGUMES E VERDURAS VARIADOS, SERVIDOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS. ELES DEVEM COMPOR METADE DO PRATO. SÃO FONTES DE VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS.

ARROZ, MILHO, BATATA, BATATA-DOCE, MANDIOCA. DEVEM OCUPAR 1/4 DO PRATO. POR SEREM FONTES DE CARBOIDRATOS, SÃO RESPONSÁVEIS POR GARANTIR ENERGIA AO ORGANISMO.

FEIJÃO, LENTILHA, SOJA, ERVILHA SECA. DEVEM OCUPAR 1/8 DO PRATO. SÃO FONTES DE PROTEÍNAS E CARBOIDRATOS. A META SÃO 2 PORÇÕES DE CEREAL (ARROZ) PARA 1 DE LEGUMINOSA (FEIJÃO).

CARNES E OVOS POSSUEM QUANTIDADES ADEQUADAS DE PROTEÍNAS E DE VITAMINA D. DEVEM-SE INSERIR PEIXES EM PELO MENOS DUAS REFEIÇÕES SEMANAIS, PARA AUMENTAR A QUANTIDADE DE ÁCIDO GRAXO ÔMEGA 3. PROCURE PREPARÁ-LOS GRELHADOS, ASSADOS OU COZIDOS.

FRUTAS CRUAS PODEM SER CONSUMIDAS COMO SOBREMESA.

FOTO: DEPOSITPHOTOS

MEXA-SE!

MAIS DO QUE NUNCA, É PRECISO EXERCITAR O CORPO.
ESCOLHA A MODALIDADE E PRATIQUE UMA ATIVIDADE FÍSICA.
SUA SAÚDE VAI AGRADECER



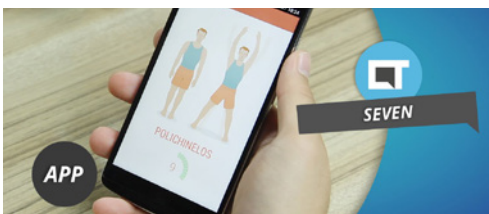
FOTO: DEPOSITPHOTOS

A atividade física é uma aliada poderosa no cenário do coronavírus: mantém o condicionamento físico, ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, contribui para preencher o tempo, dá um pouco mais de leveza à rotina e ainda evita que você ganhe peso.

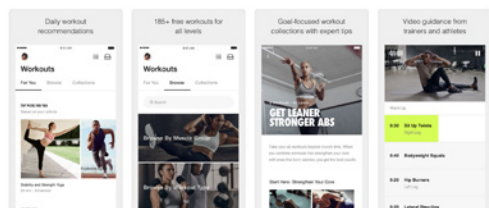
Quem nunca praticou exercícios com constância pode aproveitar o momento para inserir uma atividade física na agenda diária. Com a pandemia, muitos estúdios de ginástica e academias estão oferecendo aulas on-line gratuitas.

Aproveite seu tempo e cuide-se!

ALONGAMENTO E GINÁSTICA: uma dica é o Exercício em Casa. No canal, você encontra exercícios de pilates, yoga e ginástica para ganhar músculos e/ou perder peso (<https://www.youtube.com/user/exercicioemcasa>).



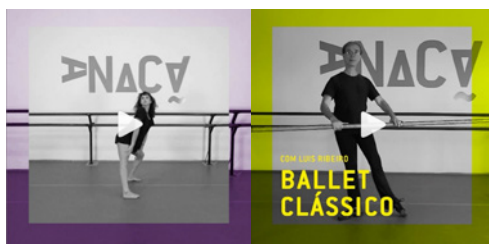
SEVEN E NIKE TRAINING CLUB: aplicativos disponíveis para iOS e Android, apresentam treinos (do básico ao avançado) para quem quer se manter em forma, emagrecer e ganhar músculos.



PRI LEITE YOGA: aulas pelo YouTube (https://www.youtube.com/channel/UCehHogfC-ivKz_htoMHxHtA/about) e pelo Instagram (@prileiteyoga), contemplando iniciantes e adeptos de longa data.



FOCO EM PILATES: no Portal Namu, há muitas opções para alongar e relaxar, privilegiando especialmente posturas do pilates (<https://www.youtube.com/watch?v=uR3DGPg3IoQ>).



ESTÚDIO ANACÃ: no Instagram, o @estudioanaca ensina dança do ventre, house dance, sapateado e jazz. Acesse e siga a agenda de aulas ao vivo. ▼

FOTOS: REPRODUÇÃO

UM SITE FEITO PARA VOCÊ!!!

Ela discute,
Ela informa,
Ela decide.

OS DOIS TIPOS DE CÓLICA:
O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

- Dismonorréia primária e secundária;
- Esse problema ginecológico afeta metade das mulheres em idade fértil;
- Tratamentos antiinflamatórios e anticoncepcionais.

CONSULTE UM GINECOLOGISTA!!!

<http://feitoparaela.com.br>

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia

#SouMaisEla

ela

é mais você



é mais você

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia

APRESENTAM:

WEBINAR

(CONFERÊNCIA ONLINE)

Especialistas convidam todas as mulheres para tirar suas dúvidas sobre sua saúde em diferentes fases de sua vida.

**ASSISTA O CONTEÚDO NA ÍNTEGRA
ACESSANDO O CANAL DA FEBRASGO
NO YOUTUBE OU FACEBOOK.**



/febrasgo



/febrasgooficial