



é mais você

febrasgo

Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia

#SouMaisEla

**SEXUALIDADE
E COVID-19**

REINVENTE-SE NO AMOR E NO SEXO

CONTRACEPÇÃO

ORIENTAÇÃO COMPARTILHADA

**SANGRAMENTO
UTERINO ANORMAL**

SE INCOMODAR, RECLAME

Caras leitoras,

A palavra de ordem nos dias atuais é REINVENÇÃO. Estamos há quatro meses procurando formas de nos adaptar a esses tempos de Covid-19. As mudanças não param, mas, infelizmente, nosso inimigo invisível continua entre nós, fazendo estragos por vezes irreversíveis.

De nossa parte, o que devemos fazer é, acima de tudo, ter muito cuidado conosco e com o outro, seguindo a orientação da ciência e da medicina.

Ficar em casa, se possível; em ambientes públicos, sempre usar a máscara corretamente – tampando boca e nariz – e não colocar a mão no rosto; evitar ao máximo aglomerações; manter a distância mínima de 1,5 metro de outras pessoas; lavar as mãos com água e sabão várias vezes ao dia; e higienizar compras vindas de fora com álcool em gel a 70% e frutas, verduras e legumes por 15 minutos em solução de 10 mililitros (1 colher de sopa) de água sanitária diluída em 1 litro de água.

Se você tem alguma doença, como diabetes, hipertensão, câncer, problemas cardíacos, de pulmão e outras, não deixe de lado o seu tratamento. É essencial que você se proteja e procure seu médico ou o hospital quando necessário. A eficiência e a agilidade no atendimento podem muitas vezes evitar complicações mais graves no futuro.

Ainda não temos remédio nem vacina para a Covid-19, portanto informe-se em sites de credibilidade: Febrasgo, Fiocruz, Ministério da Saúde, Instituto Adolfo Lutz, Instituto Butantan, Organização

Mundial da Saúde (OMS), entre outras instituições. Evite redes sociais para esse tipo de orientação. A saúde agradece.

Nesta edição de **ela**, vamos falar de amor! No artigo sobre sexualidade, descubra a importância de se reinventar sem deixar de lado o amor. Mesmo em tempos de pandemia, você pode ser criativa e se divertir muito!

E, por falar em diversão, que tal começar a usar a câmera do celular e desenvolver um outro olhar, com os olhos da alma, da beleza e do coração? Uma fresta de janela ou seu bicho de estimação podem se transformar em uma imagem incrível! Experimente com as dicas da seção **Vida plena**.

Você já pensou em quando vai querer engravidar? A resposta a essa pergunta pode definir o melhor método de contracepção para planejar sua vida a seu gosto e da melhor forma possível.

Vamos falar também de um tema que aflige muitas mulheres: o sangramento uterino anormal (SUA). Se ele a incomoda ou atrapalha a sua vida, converse com o ginecologista. Ele vai ajudá-la a resolver esse problema, que tem solução.

Na seção **Ela indica**, você vai aquecer o seu coração com as sugestões de filmes ultrarromânticos; e, para esquentar ainda mais as frias noites deste momento necessário de isolamento, experimente um saboroso caldo de lentilha, com direito a uma receita de família.

Desejo a todas e todos bons ventos, saúde, paz e muito amor.



AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO

VIDA PLENA
FOTOGRAFIA



5

8



ELA EXPLICA
SANGRAMENTO ANORMAL

ENTREVISTA
GISLAINE MARQUES LUIZ



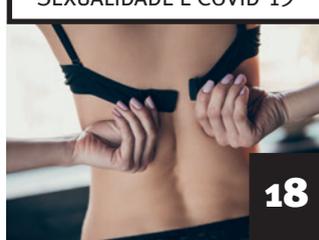
12

14



ELAS POR ELA
CONTRACEPÇÃO

REPORTAGEM
SEXUALIDADE E COVID-19



18

24



NUTRIÇÃO
CALDO DE LENTILHA

ELA BRILHA
CAROLINA DE JESUS



27

30



ELA INDICA
FILMES ROMÂNTICOS

FEBRASGO
PRESIDENTE
AGNALDO LOPES

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

NÚMERO 9
MAIO/JUNHO 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
IStock | GETTY IMAGES
AGRADECIMENTOS
ALESSANDRA ANSEMI,
CRISTINA LAGUNA,
ELIANO PELLINI, GERSON
LOPES, GISELLE SATER,
GISLAINE MARQUES LUIZ,
ROGÉRIO BONASSI MACHADO,
SERGIO AMARAL

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

Outro olhar

**PARA FAZER UMA BOA FOTO,
É PRECISO MESCLAR TÉCNICA,
SENSIBILIDADE E OUSADIA**

Nas redes sociais, recentemente surgiu um novo desafio: pessoas convidam outras a postar fotos de seu cotidiano. Muitas imagens mostram torneiras pingando, plantas na varanda, objetos de cozinha. Nada de paisagens paradisíacas. Mesmo assim, são fotos de rara beleza, justamente porque fogem ao usual.

No momento em que a pandemia do coronavírus nos obriga ao isolamento, o exercício de abrir os olhos para as cenas comuns da vida pode ser um desafio prazeroso. A fotógrafa Alessandra Anselmi, acostumada a clicar pessoas e a sair sempre com uma câmera nas mãos, precisou se adaptar aos novos tempos.

Para Alessandra, imagens como as que temos visto servem para comprovar que uma foto, para chamar atenção, não depende de um lugar fantástico. “Mesmo em espaços triviais, com câmeras de celular – que estão cada vez melhores, aliás –, com um pouco de criatividade e cuidado com a composi-

ção é possível fazer fotos incríveis”, diz a profissional.

Além da técnica, sensibilidade e olhar apurado fazem toda a diferença. “Basta olharmos mais atentamente para os detalhes”, ensina a fotógrafa. “Se formos fotografar um objeto ou uma pessoa, ou nós mesmos, podemos aproveitar uma luz vinda de uma janela ou de uma porta.” Para trazer mais luminosidade à imagem, use um abajur, uma placa de isopor, um papel-alumínio ou até mesmo a lanterna de outro celular. Esses “truques” rebatem a luz natural vinda de fora, diminuindo áreas de sombras excessivas. É preciso testar, errar, ver como funciona, refazer, até chegar ao resultado esperado.

O cuidado com o ambiente também é muito importante. “Devemos pensar no que queremos que esteja na foto, o que vai fazer diferença e o que pode ser suprimido”, pontua a fotógrafa.

Sergio Amaral, fotojornalista experiente, diz que o fotógrafo não pode ter “pudor” na hora de fazer seu clique. “Ligue-se na luz que envolve o momento mágico, o que você deseja fo-

tografar, e entregue-se sem receio.” Ele conta que o nascimento de seu filho foi algo que ampliou muito sua sensibilidade para a fotografia e mudou – para melhor, acredita – seu olhar para várias situações da vida.

DETALHES QUE FAZEM DIFERENÇA NO RESULTADO DA FOTO COM CELULAR, SEGUNDO ALESSANDRA ANSEMI:

- Mantenha a lente limpa: use lenço de papel ou de pano com líquido para lentes de óculos;
- Considere o fundo e outros elementos, como os tons das cores e da luz: tudo faz parte da foto, compõe e ajuda a destacar o que você quer comunicar;
- Use os recursos do seu celular: faça fotos em preto e branco, teste a mesma imagem em cores e tonalidades quentes e frias, mexa no brilho, na saturação e no contraste para saber o que mais funciona na criação da sua foto. Vale também utilizar os filtros do Instagram;
- Apoie o celular: pode ser um tripé, um suporte, uma fita adesiva, ou apenas encoste-o em alguma superfície;

- Não tenha receio de experimentar: use transparências, tecidos, flores, vidros, diversos tipos de luz (natural, de abajur, celular, lanterna ou vela). Fotografe o cachorro, o gato, a avó, a mãe, a si mesmo na frente do espelho ou em qualquer cômodo da casa. ▼

CURSOS NA INTERNET

EXISTEM DIVERSOS CURSOS ON-LINE DE FOTOGRAFIA, PAGOS E GRATUITOS. ELES DÃO DICAS CERTEIRAS, TANTO PARA A FOTOGRAFIA *MOBILE* COMO PARA A TRADICIONAL, EM NÍVEIS BÁSICO E AVANÇADO. ENCONTRE O SEU:

- ▶ CURSO DE FOTOGRAFIA ON-LINE PARA INICIANTES (5 TÉCNICAS PODEROSAS): [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OY1X9KL7RCK](https://www.youtube.com/watch?v=OY1X9KL7RCK)
- ▶ FOTOGRAFIA BÁSICA: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=LZ4UBfElaGo](https://www.youtube.com/watch?v=LZ4UBfElaGo)
- ▶ LUZ, CÂMERA, EDIÇÃO: [HTTPS://WWW.CEZARAUGUSTOFOTOGRAFIA.COM](https://www.cezaraugustofotografia.com)
- ▶ 9 CURSOS ON-LINE PARA FOTOGRAFIAS DE VIAGEM: [HTTPS://QUANTICUSTAVIAJAR.COM/BLOG/CURSOS-ONLINE-DE-FOTOGRAFIA-PARA-SUA-VIAGEM](https://quanticustaviajar.com/blog/cursos-online-de-fotografia-para-sua-viagem)
- ▶ FOCUS FOTO: [HTTPS://FOCUSFOTO.COM.BR/CURSOS-DE-FOTOGRAFIA-ONLINE](https://focusfoto.com.br/cursos-de-fotografia-online)

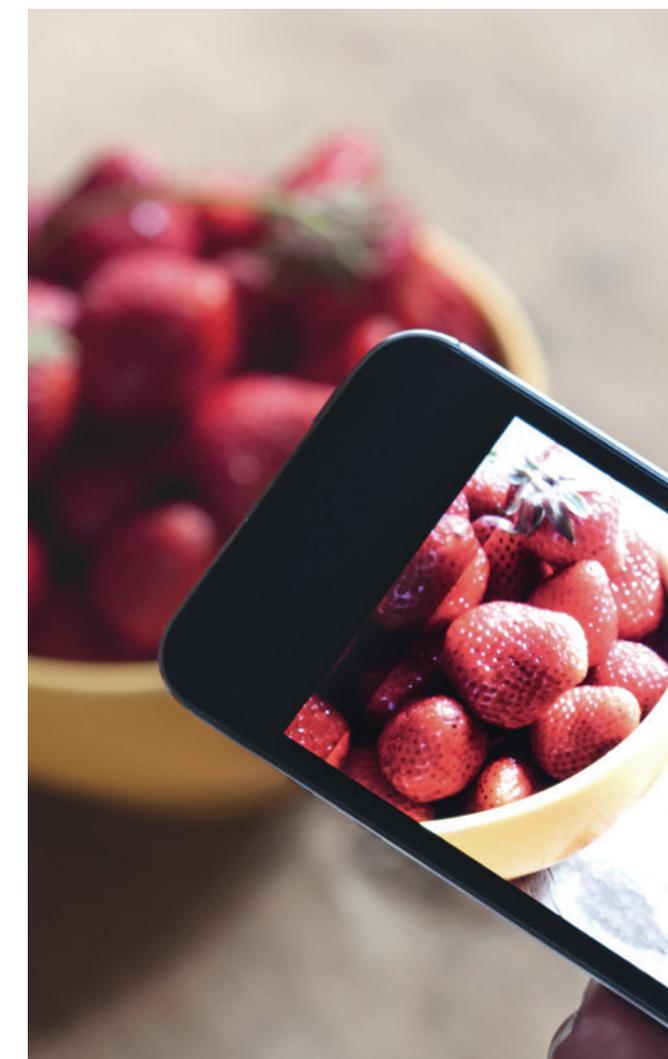


FOTO: DREAMTIME

SANGRAMENTO UTERINO ANORMAL

COMO DIZ RITA LEE, “MULHER É BICHO ESQUISITO, TODO MÊS SANGRA”. MAS CADA UMA TEM SUAS PRÓPRIAS CARACTERÍSTICAS; FIQUE ATENTA ÀS SUAS

O fluxo menstrual varia bastante: três dias para uma mulher, sete para outra; a cada 24 dias para uma, 28 para outra; sangramento pequeno para uma mas intenso para outra.

Essas variáveis são normais, mas uma menstruação excessiva que incomoda a mulher, atrapalhando sua vida pessoal, profissional e, às vezes, até emocional não deve ser vista com naturalidade. Pode ser sangramento uterino anormal (SUA).

Pesquisas realizadas em diversos países do mundo revelam que o sangramento uterino anormal é bastante frequente. “No Brasil, há um estudo feito na cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul, que mostra que 35% das mulheres, ou seja, uma em cada três, têm sangramento aumentado em algum momento da vida”, diz Cristina Laguna, ginecologista endócrina, professora associada do Departamento de Tocoginecologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e presidente da Comissão Nacional Es-

pecializada de Ginecologia Endócrina da Febrasgo.

“A ideia de que isso é normal, uma característica própria, e que logo vai passar faz com que essa pessoa postergue a avaliação médica”, explica a ginecologista. “O fato é que, quando ela chega ao médico, já pode estar também com outros problemas e até mesmo com uma anemia”, alerta.

Pode ser difícil saber quando o seu fluxo menstrual deve ou não ser motivo para uma consulta ao ginecologista. “É preciso estar atenta. Se o fluxo a incomoda, atrapalha sua vida, você deve ir ao ginecologista para uma avaliação”, ensina a professora da Unicamp.

“Há casos relatados ao médico em que a mulher, durante o período menstrual, só pode sair de casa se levar uma muda de roupa a mais, já que sempre mancha a que está vestindo”, conta a ginecologista. “Ela não pode aceitar um convite para um passeio longo, uma viagem, porque não se sente confortável”, complementa.

Segundo a presidente da Comissão Nacional Especializada de Ginecologia Endócrina da Febrasgo, há mulheres que não têm uma boa percepção de que o fluxo está aumentado, por isso a importância de uma avaliação médica. “O incômodo pode interferir na vida pessoal; pode ser que ela se sinta mal, cansada, por estar anêmica, por exemplo. E pode atrapalhar a vida sexual também”, esclarece.

Como orientação, Cristina Laguna explica quando a mulher deve ficar atenta à possibilidade de ter sangramento uterino anormal (SUA):

- aumento da duração dos dias de sangramento – quando o período menstrual dura mais de oito dias;
- aumento do volume do fluxo (quantidade), interferindo na vida pessoal;
- redução do intervalo (quando, de uma menstruação para outra, o intervalo se reduz, a contar do começo de um ciclo para o início do outro, e ser inferior a 24 dias).

FOTO: DEPOSITPHOTOS

CAUSAS E TRATAMENTOS

O sangramento uterino anormal pode ter várias causas e atinge principalmente mulheres em fase reprodutiva – da primeira à última menstruação. “Pode ser por um motivo estrutural, como uma lesão no organismo – póliipo, mioma, adenomiose [*quando o endométrio, tecido que reveste o interior do útero, invade o miométrio (a parte muscular do órgão), deixando as paredes uterinas mais espessas*] –, ou ainda sinais de lesões pré-malignas ou malignas do endométrio”, relata a especialista.

Algumas mulheres apresentam SUA mas não têm nenhuma dessas alterações, e sim problemas de ovulação ou coagulação. “As meninas que começaram a menstruar e estão com sangramento intenso podem evidenciar ovulação irregular – porque o organismo ainda não está maduro – ou apresentar, com menor frequência, problemas de coagulação que se manifestam com o início da menstruação”, diz Cristina

Laguna. “Ressalto ainda a probabilidade de sangramento anormal em mulheres que utilizem algum medicamento que possa interferir no mecanismo de controle da menstruação e nas que usem método contraceptivo e tenham sangramentos irregulares que podem, eventualmente, durar muitos dias.”

Aquelas que já estão no climatério ou após a menopausa também podem apresentar o problema. “É possível ocorrer SUA após a menopausa, em mulheres com alterações na camada interna do útero – o que pode apontar, por exemplo, um câncer de endométrio”, explica a ginecologista.

A escolha do tratamento depende de vários fatores, entre eles a idade da mulher, o desejo de ter filhos no momento ou no futuro e a causa do sangramento aumentado. “Nesse momento, o médico vai definir a melhor forma de tratamento – de acordo com essas variáveis –, que pode ser medicamentoso ou cirúrgico”, conclui Cristina Laguna. ▼

VIDA NOVA

O sangramento uterino anormal não pode ser visto como algo corriqueiro. Se ele a incomoda, se atrapalha sua vida, vá ao ginecologista e conversem para que, juntos, vocês decidam a melhor solução. A massoterapeuta Gislaine Marques Luiz, 45 anos, nos conta como foi sua trajetória até conseguir ter mais qualidade de vida

COMO ERA O SEU FLUXO MENSTRUAL?

Quando eu era mocinha, minha menstruação era intensa, mas durava cinco dias. Daí me casei e tive o primeiro filho; em seguida engravidei novamente. Depois da Gabriellen nascer, coloquei o DIU de cobre, mas dez meses depois comecei a ter hemorragia e fui ao postinho perto da minha casa pedir pra tirá-lo. Quando o DIU foi retirado, descobrimos que eu estava grávida! Eu menstruava, mas estava esperando o terceiro filho! Aí fiz laqueadura, na Unicamp, aos 26 anos.

SEU FLUXO MENTRUAL SEMPRE FOI INTENSO?

Sim. Eu usava absorventes, interno e externo, e não segurava, não conseguia trabalhar. Quando eu me abaixava por algum motivo, tinha de correr pra casa e tomar banho, porque me sujava todinha! Foi assim desde a minha primeira menstruação. Trabalhei em hotel e precisava trocar de roupa várias vezes no dia.

AS GESTAÇÕES INTERFERIRAM NA INTENSIDADE DO FLUXO?

Não. Depois da laqueadura eu ficava menstruada a cada

15 dias, e vinha uma verdadeira enxurrada! Às vezes o intervalo entre uma menstruação e outra era até menor. Fui ao ginecologista, e ele me deu um medicamento para tomar nos dois primeiros dias do ciclo. Mas não adiantou. Voltei à Unicamp, e a médica me passou outro comprimido, que também não deu resultado. Então ela me pediu um exame transvaginal, para ver se eu tinha algum problema. Não havia nada e, portanto, nenhuma explicação para a hemorragia que eu apresentava.

E QUAL FOI A SOLUÇÃO? Ela resolveu testar o DIU Mirena (hormonal) para ver se o meu fluxo diminuía. Coloquei-o e usei-o por uns cinco meses, até que o sangramento quase cessou. Minha menstruação ainda vem, mas só um sinalzinho. Minha filha, Gabriellen, tem a mesma coisa que eu, e já a levei para que ela também colocasse. Agora ela não quer outra vida (*risos*)! Nem eu!

ELA TINHA SANGRAMENTO UTERINO ANORMAL?

Sim! E cólicas de não conseguir ir à escola. Quando ia, vez por

outra me ligavam para que eu fosse buscá-la porque ela estava toda suja. Precisei conversar com a diretora para que eles a deixassem sair da aula para trocar de roupa, se arrumar. Outras vezes, as amigas emprestavam blusas para ela amarrar na cintura e poder permanecer na aula. Um horror!

HOJE VOCÊ TEM VIDA NORMAL?

Tenho. Aconselho às mulheres que têm esse problema que conversem com seu médico e tentem usar o DIU Mirena. Eu aprovo 100%! É confortável, é outra vida, uma vida nova! ▼



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

CONTRACEPÇÃO: o método adequado

A PREOCUPAÇÃO COM UMA GRAVIDEZ NÃO PLANEJADA OU INDESEJADA ACOMPANHA A TRAJETÓRIA DAS MULHERES DURANTE BOA PARTE DA VIDA. CONHEÇA OS PRINCIPAIS MÉTODOS DE CONTRACEPÇÃO



Planejar a chegada de um filho é perfeito e ideal, mas a realidade é bem diferente. É preciso estar muito atenta para pensar em contracepção, antes mesmo da primeira relação.

Os métodos são variados, de curta ou longa duração, e devem ser decididos entre paciente e médico. “É essencial que seja uma decisão compartilhada”, afirma Rogério Bonassi Machado, ginecologista e obstetra, professor livre-docente da Faculdade de Medicina de Jundiaí (SP) e presidente da Comissão Nacional Especializada de Contracep-

ção da Febrasgo. “Os métodos começaram a ficar mais populares a partir de 1960, com a descoberta da pílula. Até então não tínhamos nada, foi uma revolução, e a pílula virou sinônimo de anticoncepção”, relata.

Segundo Bonassi Machado, muitos novos métodos foram sendo desenvolvidos, e hoje temos várias opções. “A maneira de fazer a contracepção mudou nos últimos anos, e surgiu a grande pergunta da mulher: ‘Qual é o melhor método para mim?’. A ideia é fazer uma simplificação desse aconselhamento e orientar a decisão da paciente.”

FOTOS: DEPOSITPHOTOS

As mulheres são universos bastante distintos, mas uma resposta a uma única questão pode definir a escolha do método de contracepção mais adequado a cada uma. “Sempre pensamos muito em como dar essa orientação às pacientes e chegamos à pergunta-chave: ‘Quando você quer engravidar?’”. A resposta ajuda nessa decisão. “Se a resposta for ‘Quero já’, ela já saiu do foco; mas se responder que quer engravidar daqui a um ano, por exemplo, vamos pensar em um método de curta duração”, explica o ginecologista.

Para esse grupo, são indicadas as categorias de anticoncepcionais que duram até três anos, ou seja, os de curta duração mais utilizados: as pílulas (orais), os injetáveis (injeções mensais ou trimestrais), o anel vaginal e o adesivo contraceptivo. Dentre esses métodos, é decidido entre paciente e médico o ideal para o perfil daquela mulher. “Algumas não gostam de tomar comprimido ou são muito esquecidas, então já descartamos a pílula, por exemplo”, explica o professor livre-docente da Faculdade de Medicina de Jundiaí.



Os estudos sobre eficácia mostram que a mulher que faz o uso perfeito de pílula – não esquece nunca de tomar – tem ainda chance de engravidar, de 0,3 a cada 100 mulheres ao ano. “Mas, na vida real, quando a mulher se esquece de tomar ou se engana com o dia certo de iniciar a cartela, esse número muda e chega ao dado de oito a dez mulheres para cada 100 ao ano”, alerta Bonassi Machado. Portanto, os métodos de curta duração têm índices de falha maior, porque dependem da ação diária da mulher.

Métodos como os preservativos e o diafragma devem ser usados por mulheres que não se importam com as falhas, segundo o especialista. Para ele,

as camisinhas masculina e feminina são ótimas para prevenir infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), mas o índice de falha é grande, cerca de 10%. “Eles dependem da colocação e retirada corretas, e preservativos podem furar; portanto, não os consideramos como um método de alta eficácia.” Ele ainda ressalta: “Para evitar doenças sexualmente transmissíveis, os preservativos são ideais e devem ser usados como uma dupla proteção, ou seja, utiliza-se um DIU, por exemplo, ou a pílula, mas também o preservativo, que protege de várias doenças, incluindo a Aids.

Para as mulheres que respondem à pergunta-chave com a afirmação de

que querem engravidar daqui a três ou cinco anos, por exemplo, o mais indicado são os métodos de longa duração. “Eles são mais simples, porque independem da própria usuária”, afirma Rogério Bonassi Machado. São eles: o implante anticoncepcional, que dura três anos, o DIU de cobre e o de hormônio, ambos com duração de cinco a dez anos. “Eles são mais eficazes, pois não contam com os índices de falha causados por esquecimento ou mau uso, como é o caso da pílula.”

O presidente da Comissão Nacional Especializada de Contracepção da Febrasgo ressalta que o grupo mais difícil é o das mulheres que não que-

rem engravidar, que escolheram não ter filhos. “Para essas, indicamos os métodos de longa duração, e a laqueadura pode ser também uma opção. Mas saiba que ela pode falhar – de 0,1 a 0,3 para cada 100 mulheres ao ano, o mesmo índice do DIU”, exemplifica. “Fica a pergunta: será que vale a pena ela se submeter a uma cirurgia e não a um método menos invasivo como o DIU?”, questiona.

Ainda para esse grupo, há a ótima opção da vasectomia do companheiro, que vem cercada de mitos e preconceitos. “Ela é muito eficiente e não atrapalha em nada”, diz Bonassi Machado. Fica a dica! ▼

A PERGUNTA-CHAVE PARA ESCOLHER O MÉTODO CONTRACEPTIVO MAIS ADEQUADO É: QUANDO VOCÊ QUER ENGRAVIDAR?



AMAR É BRINCAR

NUM MOMENTO EM QUE O CONTATO FÍSICO – BEIJOS E ABRAÇOS – APRESENTA RISCO DE CONTAMINAÇÃO PELO CORONAVÍRUS, COMO LIDAR COM A SEXUALIDADE?

Estamos em meio a uma pandemia de Covid-19, num mundo cheio de incertezas que afetam, direta ou indiretamente, as diversas áreas da nossa vida. Problemas físicos, emocionais, profissionais e de relacionamento surgem e interferem na velha rotina, demandando muitas mudanças por parte de cada um de nós.

É preciso reaprender e alterar a forma de agir, de trabalhar, de se relacionar e até de namorar. Mas, afinal, nestes tempos em que até o aperto de mão representa risco, em que abraços e beijos estão praticamente proibidos, como lidar com a nossa sexualidade?

Gerson Lopes, ginecologista e obstetra com especialização em sexologia – área em que atua desde 1984 – e coordenador do Departamento de Medicina Sexual do Hospital Mater-

Dei, em Belo Horizonte (MG), resume o momento atual em uma palavra: REINVENÇÃO. “Esse é o lema para as diferentes áreas da nossa vida. A doença é invisível, a incerteza do futuro é muito grande, e é preciso reinventar-se também na intimidade e no relacionamento sexual.”

Que fique claro que até o momento não se evidenciou a presença do coronavírus em sêmen ou fluidos vaginais – mas em fezes e saliva, sim –, portanto a Covid-19 não é uma IST (infecção sexualmente transmissível). No entanto, não há como praticar sexo sem o toque físico, e o coronavírus dissemina-se também pelo contato da pele, em um simples aperto de mãos, caso elas não tenham sido muito bem lavadas com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel a 70%.



JUNTOS NA QUARENTENA

Para o casal que mora na mesma casa e está em quarentena, não há nenhuma contraindicação para a prática sexual. “Se os dois estão trabalhando apenas em casa e tomam os cuidados necessários, não há nenhuma orientação diferente, apesar de que o impacto na vida sexual, na sexualidade, tem acontecido”, relata Lopes.

O especialista cita uma pesquisa apresentada na NBC, rede americana de televisão e rádio, na qual 10 mil leitores responderam a diferentes perguntas. Destes, 23% disseram que a sexualidade foi afetada positivamente pela pandemia. “Isso para mim foi uma grande surpresa. Mas 49% dos entrevistados, praticamente a metade, viram a sexualidade ser afetada negativamente pela pandemia e 28% disseram que não houve mudanças, um dado que também me assustou.”

Para o sexólogo, neste momento é essencial que haja cuidado mútuo entre o casal. “Numa paranoia de qualquer doença, o carinho, o respeito, a colaboração e a honestidade não podem acabar! Como vou me preocupar com os cui-

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

dados que devo ter comigo e não estar atento aos que devo ter com o outro?”, questiona. “É a questão da solidariedade, que não podemos perder em função dessa pandemia. Ela deve ser o foco da relação de um casal.”

“Temos um inimigo invisível que trouxe uma barreira muito grande para a intimidade das pessoas. Elas estão convivendo com uma demanda que não fazia parte da sua realidade, e isso interfere no sexo”. O médico refere-se ao isolamento social com filhos dentro de casa o tempo todo, ao trabalho em home office, à divisão de tarefas domésticas que o casal – em especial os homens – também tem de reaprender, às incertezas e ao medo de uma doença que pode ser fatal. “São muitas novas variáveis e uma fase muito difícil, em que o grau de ansiedade aumentou significativamente. Alguns têm resistência a tentar uma mudança comportamental e, quando isso não é possível, vem não só a tristeza mas a depressão mesmo, que compromete a saúde mental dessas pessoas.”

Gerson Lopes diz que as crises, para alguns, podem levar ao aumento do de-

sejo, do apetite sexual, como forma de liberar a angústia, enquanto para outros acontece uma inibição total. “Esse conflito em relação à frequência – quando um quer sexo e o outro não – tem de ser administrado. É preciso entender que os desejos podem ser diferentes e chegar a um meio-termo, lembrando sempre que amor é cuidado, é respeito”, alerta.

JUNTOS MAS SEPARADOS

Para os casais que moram em casas diferentes, os cuidados devem ser redobrados. Se convivem com outras pessoas em sua residência, o ideal é manter distanciamento do parceiro e usar a imaginação. Mensagens, sexo virtual, autoerotização e brinquedos eróticos têm feito bastante sucesso entre esse grupo.

O Departamento de Saúde da cidade de Nova York, a mais populosa dos Estados Unidos, lançou recentemente um guia para o sexo em tempos de Covid-19. No manual, a dica principal aos moradores locais está na frase: “Você é seu parceiro sexual mais seguro neste momento”. Lopes concorda: “Esta não é a hora, de jeito nenhum, de procurar um novo

**FAZER AMOR É BRINCAR,
NÃO TEM DE LEVAR A
LUGAR NENHUM, NEM
A ORGASMO, NEM A
COITO, NEM A EREÇÃO,
E NÃO PODE HAVER UMA
DITADURA DO ORGASMO,
O MITO DA PERFORMANCE**

parceiro, a menos que seja virtualmente – para, talvez mais tarde, ver se vale a pena conhecê-lo pessoalmente”, sugere.

Mas o que fazer, agora que as cidades estão abrindo seu comércio, com a paquera, a sedução? “Penso que podemos esperar duas reações: teremos aqueles que irão com muita sede ao pote, querendo transformar o jogo da sedução em algo muito mais rápido do que já é, e por outro lado veremos os que ficarão retraídos, porque sabem que aquela água do pote pode estar envenenada”, reflete o especialista. “As pessoas terão de se reinventar, imaginar um novo processo de

sedução e até de reencontro, mas não é possível prever o futuro.”

AMOR SEMPRE

A verdade que temos por ora é que esse contato só poderá acontecer no caso de ambos já terem sido contaminados pelo coronavírus e desenvolvido anticorpos. “Conheço casais que estão levando vida normal porque os dois apresentaram sintomas importantes, não precisaram ser hospitalizados e agora têm os anticorpos, estão imunizados, não vão mais se contaminar nem contaminar ninguém”, conta Lopes. “Mas é preciso estar alerta com resultados de testes com falso negativo e falso positivo”, adverte.

Segundo o médico, será preciso reinventar também a paquera e a sedução. “Para aquele que olha o sexo pela quantidade, será necessária uma reformulação total – porque, quanto maior o número de pessoas com quem você se relaciona, maior é a possibilidade de contágio”, diz. “Será preciso descobrir que sexo é qualidade, e não quantidade, e que o momento é de buscar segurança.”

O coordenador do Departamento de Medicina Sexual do Hospital MaterDei ressalta que o sexo não é só o encontro de genitais. Este é, portanto, o momento de usar a imaginação e se reinventar. “Sexualidade é vida, e é importante que nenhuma doença, nenhuma paranoia permita que o amor acabe. O amor não pode acabar!”, declara.

Gerson Lopes cita Rubem Alves, teólogo, educador, psicanalista e escritor brasileiro: “*Amar é brincar. Não leva a nada. Quem brinca já chegou. Fazer amor com uma mulher ou um homem é brincar com o seu corpo. Cada amante é um brinquedo brincante*”. O sexólogo concorda com o escritor: “Fazer amor é brincar, não tem de levar a lugar nenhum, nem a orgasmo, nem a coito, nem a ereção, e não pode haver uma ditadura do orgasmo, o mito da performance”, afirma. “Antes a gente sofria com o tema da sexualidade ligada ao pecado. Hoje ela está ligada a uma atividade performática, mitificada.”

Portanto, em tempos de pandemia o foco é brincar, reinventar-se e amar muito. Viva a vida, o amor e o sexo! ▼

FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES



UMA SOPA BEM QUENTINHA E UMA NOITE GELADA SÃO A COMBINAÇÃO PERFEITA. COM A COMPANHIA DE UMA TORRADINHA ESPECIAL OU DE UM PÃO FRESQUINHO, A REFEIÇÃO FICA COMPLETA E MUITO SABOROSA. EXPERIMENTE!

Em dias mais frios, um bom caldo de frango ou de carne acrescido de legumes, vegetais, hortaliças, macarrão, farinhas ou grãos pode surpreender os mais exigentes. A variedade é enorme, e a elaboração costuma ser simples.

“Gosto de fazer todo tipo de sopa, mas dou preferência às receitas de família”, diz Giselle Sater, sócia proprietária do restaurante Jido, no Jardim Autonomista, em Campo Grande (MS).

Em casa, Giselle costuma fazer canja de galinha caipira com arroz integral, sopa de beterraba e creme de grão-de-

bico com agrião, mas no restaurante o destaque é o caldo de lentilha, receita de sua tia. “Apesar de termos poucos dias de frio em Campo Grande, a sopa é um sucesso! Os clientes adoram e acabam voltando por causa dela”, conta.

Alimento quase perfeito para a saúde, a lentilha é supersversátil e pode ser usada de diversas maneiras: como substituta do feijão, na salada ou cozida com o arroz e servida com cebola caramelizada por cima.

Da família das leguminosas, a lentilha possui vitaminas, minerais e quantidades importantes de proteína, carboidratos complexos, fibras – que ajudam a regular o intestino e os níveis de açúcar no sangue – e antioxidantes, além de ter um baixo teor de gordura. É rica em ácido fólico, manganês, ferro, fósforo, zinco e vitaminas do complexo B; contém magnésio e o aminoácido triptofano, que colaboram na regulação da produção de serotonina, neurotransmissor encarregado de regular o bem-estar do organismo.

Nas comemorações de Ano Novo ela sempre está presente: acredita-se que a lentilha traga sorte e fartura. Então, mãos à obra! ▼

FOTO: DEPOSITPHOTOS

LENTILHA: RECEITA DE FAMÍLIA





CALDO DE LENTILHA

INGREDIENTES

1/2 QUILO DE LENTILHAS
 2 LITROS DE ÁGUA
 1 CALABRESA CORTADA EM RODELAS FINAS (APROXIMADAMENTE 200 GRAMAS)
 1 PAIO CORTADO EM RODELAS FINAS (APROXIMADAMENTE 85 GRAMAS)
 100 GRAMAS DE BACON (EM PEDAÇOS)
 3 CENOURAS MÉDIAS CORTADAS EM CUBINHOS
 1 CEBOLA GRANDE
 3 DENTES DE ALHO
 2 FOLHAS DE LOURO
 1 COLHER DE CHÁ DE COMINHO EM PÓ
 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
 1 COLHER DE SOBREMESA DE SAL
 CEBOLINHA A GOSTO

MODO DE PREPARO

DEIXE A LENTILHA DE MOLHO EM ÁGUA FRIA POR 30 MINUTOS. RETIRE A PELE DO PAIO E DA LINGUIÇA. RESERVE. EM UMA PANELA COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES, MENOS AS CENOURAS, A LINGUIÇA E O PAIO. CUBRA COM A ÁGUA E DEIXE COZINHAR POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS. ENQUANTO TUDO ISSO COZINHA, COLOQUE EM UMA FRIGIDEIRA UMA COLHER DE AZEITE E DOURE A LINGUIÇA E O PAIO – COM CUIDADO PARA NÃO TORRAR NEM QUEIMAR. EXPERIMENTE O CALDO, ACERTE O SAL E ACRESCENTE AS CARNES À LENTILHA, JUNTAMENTE COM AS CENOURAS EM CUBOS PEQUENOS. FERVA POR MAIS CINCO MINUTOS OU ATÉ A CENOURA ESTAR *AL DENTE*. RETIRE O BACON E AS FOLHAS DE LOURO, SIRVA COM UM FIO DE AZEITE E CEBOLINHA VERDE PICADA NA HORA.

DICA

PARA ACOMPANHAR, PREPARE NO FORNO TORRADINHAS DE PÃO SÍRIO CORTADO. USE UMA TESOURA E CORTE-O EM CRUZ ATÉ OBTER OITO TRIÂNGULOS.

FOTO: DEPOSITPHOTOS

Referência de MULHER NEGRA

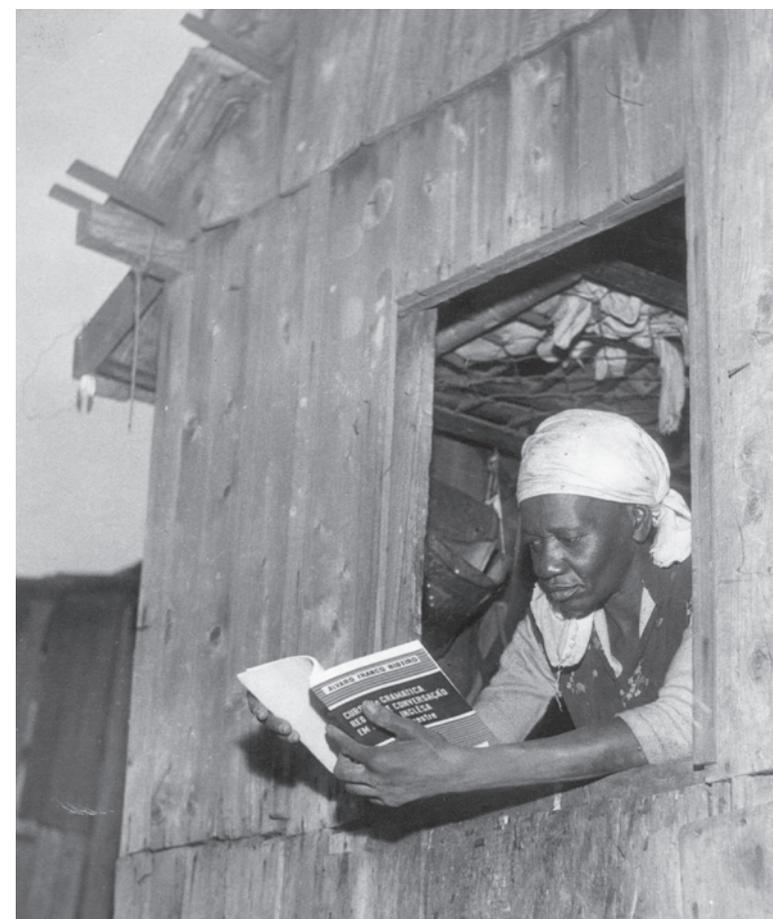


FOTO: FOLHAPRESS

COM UMA HISTÓRIA DE MUITAS PRIVAÇÕES, CAROLINA MARIA DE JESUS ABRIU CAMINHO PARA DISCUSSÕES IMPORTANTES, COMO O PRECONCEITO DE GÊNERO, RAÇA E CLASSE

Negra, pobre, neta de escravos, filha de lavadeira analfabeta no interior de Minas Gerais no início do século XX. A escritora Carolina Maria de Jesus nasceu com todas as características capazes de relegá-la a uma trajetória de intenso sofrimento.

Ao longo dos seus 63 anos de vida, Carolina, nascida em 1914 em Sacramento, deixou um legado importantíssimo, que merece ser conhecido por todos aqueles que lutam por um mundo menos desigual.



O pouco tempo de estudos – Carolina cursou apenas dois anos do então primário, incentivada por uma freguesa de sua mãe – foi suficiente para lhe despertar o gosto pela leitura e pela escrita. Mas, como tantas pessoas de seu meio, ela teve de abandonar a escola para trabalhar e acompanhar a família – mãe e sete irmãos –, que mudava constantemente de cidade em busca de melhores oportunidades.

De Minas, chegou ao interior de São Paulo, onde foi lavradora. Depois de perder a mãe, Carolina resolveu buscar trabalho na capital.

Na cidade grande, foi faxineira e empregada doméstica, seguindo o destino de outras mulheres com história parecida à sua. Seguiu assim por um tempo, até que, grávida do primeiro filho, foi dispensada do emprego.

Mãe solteira, sem apoio, Carolina fez da rua seu abrigo. Ali começou a catar papel para garantir o mínimo. Em meio ao lixo, encontrava folhas que podiam ser reaproveitadas. Nelas colocava tudo o que o via e sentia ao viver naquelas condições. Foi assim que deu início

aos seus escritos, que, alguns anos depois, se transformariam no seu primeiro livro, *Quarto de Despejo – Diário de uma Favelada*, publicado em 1960.

Até chegar à publicação, no entanto, Carolina passou por muitas dificuldades. Da rua, foi morar numa favela que estava começando a se formar em São Paulo, no Canindé, na várzea do Rio Tietê. Lá teve mais dois filhos, de pais que nunca a apoiaram, e consolidou sua escrita, relatando dias de privações em meio a lixo, doenças, preconceito e desigualdade.

Sua vida começou a mudar no dia em que conheceu o jornalista Audálio Dantas. Ele havia ido à favela com a intenção de fazer uma reportagem sobre a vida dos moradores locais. Encontrou Carolina, viu seus textos e admirou-se com seu olhar crítico para tantos problemas sociais. O livro tomou forma com seu incentivo e chamou a atenção de muitas pessoas.

Quarto de Despejo tornou-se um best-seller. Foi traduzido para vários idiomas e publicado em mais de 40 países. Carolina ganhou algum dinheiro e reconhecimento e, com isso, conseguiu

sair do barraco no Canindé e mudar-se para uma casa. Continuou escrevendo.

Ao todo, publicou oito livros, de diversos gêneros, mas nenhum teve o sucesso do primeiro, que contou com o apoio de muitos notáveis da época, entre eles os escritores Rachel de Queiroz e Manuel Bandeira.

Seu fim indica que, da fama, ela caiu no esquecimento: morreu aos 63 anos, na região de Parelheiros, zona rural de São Paulo, com a saúde debilitada e esquecida pelo mercado editorial.

Pouco conhecida dos brasileiros, a história de Carolina vem sendo resgatada recentemente por estudiosos e pessoas ligadas ao movimento negro. Seus escritos são poderosos instrumentos de denúncia social. Vítima de racismo tantas vezes, ela trouxe o tema à tona numa época em que pouquíssimo se debatia a questão.

Hoje ela é uma referência de mulher negra, alguém que abriu os caminhos para que outras conseguissem se expressar, mostrando as dores da exclusão e abordando temas como raça, classe e gênero. ▼



AH, O AMOR!

PARA QUE ELE NUNCA ACABE, CONHEÇA AS DICAS DO NOSSO COLABORADOR, O GINECOLOGISTA ELIANO PELLINI

Nesses mais de 100 dias de isolamento, tivemos de nos reinventar. E as novas exigências se refletiram nas redes, com pessoas perfeitamente adaptadas ao mundo enclausurado. “Crie uma rotina; faça exercícios; medite; leia; seja mais solidário que solitário; faça pão em casa” e muitas outras sugestões.

Confesso que estou frustrado com meu desempenho. O máximo que consegui fazer foi cuidar do jardim, passear com o cachorro e assistir a filmes na TV, em especial os ultrarromânticos, que pude rever no mais condescendente modo “Chega de notícias ruins!”.

Seguem três dicas que me fizeram sentir que, entre o destino e o acaso, existe o apaixonamento! Usei o aplicativo JustWatch, no qual podem ser encontrados filmes mais antigos.

A PRINCESA E O PLEBEU (1953). Comédia romântica norte-americana com Gregory Peck como um repórter e Audrey Hepburn como uma princesa real em visita a Roma. Com oito indicações ao Oscar de 1954, este filme é especial: tem Roma e Audrey... Os dois no seu melhor! Dica: não veja a versão colorida de 1987.

AS SETE REGRAS DO AMOR (2003). Romance canadense. Antes de morrer, a mãe de Amy (Kimberly Williams) elabora um roteiro para que a filha viva bem, sem sua orientação. Ali estava especificado até mesmo quando ela deveria se apaixonar. Mas o destino colocou no caminho de Amy o toque de mãos que arreperia: Peter (Patrick Dempsey).

ENCONTRO MARCADO (1998). O filme tem tudo de bom: Brad Pitt, Anthony Hopkins, Nova York e as sobrelhas mais lindas do cinema, as da doutora Susan (Claire Forlani). Dias antes de completar 65 anos, o empresário Bill recebe a visita de um misterioso homem, Joe Black, que se apresenta como a Morte personificada. Em uma negociação pela vida, os dois passam a se relacionar e algo inesperado acontece. Tudo funciona, emociona, e sem clichês!

#Fiqueemcasa e #usemascara! Com empatia, solidariedade e bons filmes, tudo vai passar! E, se Deus quiser, bem rápido! ▼

FOTOS: REPRODUÇÃO



Mioma

é um tumor uterino benigno que atinge, ao menos, 50% das mulheres ao longo da fase reprodutiva



Aumento do fluxo menstrual, cólicas e aumento do volume abdominal podem ser causados por Mioma Uterino.

Se você tem algum destes sintomas converse com seu médico ginecologista.

Saiba mais em:
www.febrasgo.org.br



A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a yellow and white striped shirt, breastfeeding her baby. The baby is wearing a white t-shirt and is positioned against the woman's chest. The background is a soft, out-of-focus light color.

Agosto Dourado

Mês do Aleitamento Materno

Mês dedicado ao incentivo à amamentação

Mamãe, o **leite materno** é o “**alimento ouro**” para seu bebê por ser completo e com tudo que ele precisa nos primeiros meses de vida.

A recomendação da OMS é que o aleitamento deve ser exclusivo até os 6 meses e complementado com adição de alimentos variados até os 2 anos ou mais.

JUNTOS PELA
AMAMENTAÇÃO

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

ela

é mais você