ela
é mais você
febrasgo
Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia
#SouMaisEla
ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL
Inicie quanto antes
DELÍCIAS GELADAS
Sorvetes caseiros
REPRODUÇÃO ASSISTIDA
Congelamento de óvulos: uma reflexão

FOTO: WILSON DIAS/ ABR

FOTO: DEPOSITPHOTOS

FOTO: WIKIMEDIA COMMONS

VIAJANDO COM VOCÊ

Na Região Norte do Brasil está Porto Velho, capital de Rondônia. Lá, a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) está representada pela Associação de Obstetrícia e Ginecologia de Rondônia, a Assogiro, que trabalha junto com os ginecologistas e obstetras da região, buscando sua capacitação e seu aper- feiçoamento em benefício da saúde da mulher rondoniense.

Porto Velho guarda muitas belezas naturais. A cidade fica às margens do Rio Madeira, e o passeio de barco pelo local é inesquecível. O programa dura cerca de 50 minutos, passando pela Corredeira de Santo Antônio, e pode oferecer grandes surpresas, como a visita dos botos. No fim da tarde, o pôr do sol é um cenário incrível.

O Mercado Central tem de tudo um pouco: frutas, legumes, peixes e as famosas garrafadas, com remédios naturais para todo e qualquer "mal da face da terra". Também não poderiam faltar o famoso caldo de tacacá, feito com jambu, e a tapioca na folha de bananeira. São pedidas certeiras.

Nos restaurantes da cidade, experi-mente os pratos típicos, como os delicio- sos peixes dourado, tambaqui e filhote.

Para quem curte uma noite mais agita-da, a dica é conhecer a Calçada da Fama, com seus bares, boates e restaurantes. ▼

Cara Leitora,

A revista ela, canal de comunicação da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) feito para você, mulher de todas as idades, traz nesta edição artigos de grande interesse para todo o público feminino.

A Febrasgo trabalha há 60 anos com os médicos que a atendem e a acompanham, os ginecologistas e obstetras, e é a eles que recor- remos para lhe trazer artigos de credibilidade e qualidade. Dessa forma, você estará mais bem informada sobre sua saúde, seu pró- prio corpo e seu funcionamento, e poderá ter uma atitude ativa em relação aos sintomas que ele apresenta.

Nesta edição, você vai conhecer aspectos variados sobre repro-dução assistida, congelamento de óvulos e fertilização *in vitro* e vai poder se aprofundar na importância do acompanhamento pré-natal para a mamãe e o bebê. Vai saber como se prevenir contra a candidía-se, muito comum no verão, vai aprender a fazer sobremesas geladas – que agradam a paladares exigentes – e conhecer a kokedama, uma técnica oriental baseada no ancestral bonsai.

Para fechar o ano com poesia, você vai conhecer um pouquinho da trajetória de uma de nossas principais escritoras, Cora Coralina.

Boa leitura!

Ela é mais você!

FOTO: DEPOSITPHOTOS

César Eduardo Fernandes
Presidente da Febrasgo

Sumário

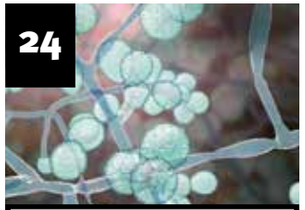
Vida plena
Kokedama
5

8
Ela explica
Reprodução assistida

Entrevista
Gabriela Zini
13

16
Nutrição
Delícias geladas

Reportagem
Pré-natal
20


24
Elas por Ela
Candidíase

Ela brilha
Cora Coralina
28

30
Ela indica
Vinho

Expediente

FEBRASGO
Presidente
César Eduardo Fernandes

ELA é uma publicação da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia – Febrasgo
Número 6
Dezembro de 2019
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
Istockphotos
Agradecimentos
Bruno Ramalho, Elenice Brígida Lombardo, Eliano Pellini, Fernanda Garanhani de Castro Surita, Gabriela Zini, Neila de Góis Speck
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

FOTO: DEPOSITPHOTOS

KOKEDAMA: a bola de musgo

Já pensou em decorar sua casa com plantas diferentes e que não exigem grandes cuidados? Essa pode ser uma boa sugestão

De nome complicado e beleza ímpar, a kokedama é uma técnica oriental basea- da no ancestral bonsai em que uma planta é cultivada em uma bola feita com terra vegetal mistura- da a substrato e argila (terra argilosa). Essa esfera é coberta por musgo e toda amarrada com barbante, linha de sisal ou lã. As escolhas são múltiplas, e a amarração já faz parte da decoração.

A kokedama não exige vaso. Pode ser suspensa (flutuante), usada como móbile ou colocada em caixas de vidro, cerâmica ou em pedaços de mármore sobre qualquer móvel da casa. Os tamanhos também são variáveis; basta escolher o local para depois pôr aquele que mais se adapte ao cantinho selecionado.

FALTA DE TEMPO

Se você é daquelas que vivem correndo e se esquecem de molhar as plantas, a kokedama é, sem dúvida, sua melhor escolha. A rega depende da planta, é claro, mas em geral é fácil: não exige nenhum grande esforço e deve ser feita a cada cinco ou dez dias.

Você pode utilizar apenas um borri- fador ou, se a planta precisar de mais umidade, pode colocá-la em uma bacia com água e deixá-la ali por dez minutos. Depois, é só escorrer o excedente e levá-la de volta ao seu local de origem.

Se quiser adubá-la, coloque o produto junto com a água na bacia – mas faça isso apenas a cada três meses!

VARIEDADE

As plantas cultivadas são variadas: cactos, suculentas, orquídeas, palmeirinhas, samambaias, avencas, begônias, kalanchoes... Todas ficam lindas! Veja a que mais se adapta ao seu gosto e à sua casa.

Algumas dicas são importantes an- tes de você optar por sua kokedama. Dependendo da planta, ela se adapta bem ao jardim externo ou interno, à luz direta ou indireta. Portanto, pense, pri- meiramente, qual será o local escolhido.

Feito isso, você pode encontrá-las em lojas de plantas e decoração de jar- dins ou arregaçar as mangas e apren- der a fazê-las. Não é difícil e também não exige grandes conhecimentos.

Há vários cursos presenciais e on-line, mas esteja atenta: não se cultivam orquídeas da mesma forma que suculentas, por exemplo. Para cada planta há uma técnica correta e materiais diferentes. Caso você seja iniciante, opte por cactos ou suculentas. São mais fáceis de cultivar e também de cuidar.

Depois de fazer a sua kokedama, use a criatividade e invente uma estru- tura bacana – de barbante de sisal, por exemplo. Ou escolha um bonito objeto com estruturas de ferro especiais para kokedama. Se preferir algo mais sóbrio, arrume um suporte de madeira ou, en- tão, uma pedra marmorizada, e coloque sua plantinha sobre uma mesa de centro ou de canto. Vai ficar linda! ▼

FOTO: ISTOCKPHOTOS

GRAVIDEZ: reprodução assistida

ADIAR UMA GRAVIDEZ JÁ É POSSÍVEL. NOS DIAS ATUAIS OS MOTIVOS SÃO MUITOS, E AS MULHERES CADA VEZ MAIS BUSCAM ALTERNATIVAS PARA SINCRONIZAR TRABALHO, MATERNIDADE E VIDA MODERNA

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

Programar uma gravidez deveria fazer parte da vida de toda mulher que quer ter filhos. Assim como nós nos programamos para não tê-los, usando métodos de contracepção, devemos estar atentas ao momento em que queremos engravidar, etapa muito importante da vida.

Mas há uma relação inversa entre o passar do tempo e a fertilidade feminina. Para Bruno Ramalho, médico ginecolo-gista com certificado de atuação em re- produção assistida, área em que atua há 15 anos, e membro da Comissão Nacio- nal Especializada de Ginecologia Endó- crina da Febrasgo, à medida que os anos passam existe uma perda natural – perene – da quantidade de óvulos. A partir dos 30 anos, e com intensidade maior após os 35, ocorre também uma perda da qualidade dos óvulos, que têm sua capa- cidade de ser fecundados reduzida, o que diminui também as chances de geração de um indivíduo geneticamente saudável.

Sabemos que os óvulos envelhecem, e o ginecologista explica: "O ovário é uma fábrica de óvulos até por volta da 30ª semana de vida intrauterina da mulher. No momento do nascimento, o ovário já não é a fábrica, mas o armazém dos óvulos e, além de 'guardá-los', consome o 'produto' por questão de sobrevivência, ao longo de toda a vida".

MELHOR HORA?

Nossa vida segue, e lá vamos nós: faculdade, trabalho, pós-graduação, viagens, outra língua, cursos, 28 anos, 30, e aí, do nada, você pensa: "Será que quero ter filhos? Mas e o companheiro? E a estrutura familiar? Será que este é um bom momento? E se eu ficar velha demais para engravidar? Afinal, qual é a melhor hora para ter um bebê?". E essa é realmente a resposta mais difícil.

Ramalho concorda: "Essa é uma pergunta muito complexa para nos basearmos apenas na questão biológica". E faz o que chamou de reflexão de momento de vida: "Se considerarmos que a mulher está no momento de engravidar, por todas as variáveis biológicas que interferem nessa decisão, quanto antes ela decidir, melhor".

Mas será que esse é o momento dela para engravidar? É essencial refletir so-

bre isso. "Hoje temos mulheres que decidem adiar a gravidez por inúmeras razões", explica o especialista em reprodução assistida.

CONGELAMENTO DE ÓVULOS

Para as mulheres que estão na faixa dos 30 anos ou mais e não têm a gravidez como prioridade para os próximos cinco ou seis anos, já há uma alternativa. "A medicina reprodutiva hoje tem uma opção para essa mulher: o congelamento de óvulos por motivo social, que é a sua preservação – para que, num momento futuro, por meio da fertilização *in vitro* (FIV), sua implantação resulte em uma maternidade genética, ou seja, de filhos oriundos de seus próprios óvulos.

O processo de congelamento de óvulos é a tecnologia colocada à disposição da mulher para preservar, para uma ocasião futura, o potencial reprodutivo do momento em que ela faz o procedimento. "É importante deixar claro que esse congelamento jamais será uma garantia de filhos no futuro. Não se congela uma garantia, e sim uma possibilidade maior de sucesso", alerta Ramalho.

É importante ressaltar que o congelamento de óvulos pode ajudar também as mulheres que ainda não decidiram se querem realmente ter filhos. Muitas delas, aos 30 ou 35 anos, podem ter certeza de que agora não querem. Mas e no futuro? Congelar os óvulos pode evitar um arrependimento lá na frente e abrir a possibilidade de mudar de ideia. Liberdade de escolha para ela decidir depois se quer ou não ter filhos, congelando os óvulos, pode ser a solução mais acertada.

Feitos os exames necessários, a paciente recebe hormônios para estimular os ovários, que respondem com uma quantidade maior de óvulos do que ela teria num ciclo espontâneo. Depois, acontece a captação vaginal, exatamente como se faz na fertilização *in vitro* (FIV). Ramalho esclarece que o material colhido é encaminhado ao laboratório, e lá o profissional embriologista avalia e qualifica os óvulos para verificar se eles estão aptos para uma futura FIV.

GRAVIDEZ ESPONTÂNEA

Feito o congelamento e passados, por exemplo, cinco anos, a mulher, então com 36 anos, resolve ficar grávida. "Ela pode, primeiro, tentar uma gravidez natural. Caso isso não ocorra, ela tem os óvulos preservados, para recorrer a eles e realizar uma FIV", explica Ramalho. "A utilização desses óvulos sempre deve ser discutida de forma individualizada entre a mulher e o ginecologista, que juntos vão verificar a necessidade de eles serem ou não descongelados e utilizados."

Para o especialista, o potencial de fertilidade dos óvulos mais jovens é maior, mas isso não quer dizer que a mulher que os congelou deva passar pela FIV para engravidar. "Isso seria confiar muito na tecnologia e desabilitar demais a natureza. Acredito que ela precise ser avaliada e, se estiver em condições normais de saúde, pode tentar primeiro a gravidez espontânea."

"Tenho vários casos de nascimento de crianças absolutamente saudáveis de mulheres que tinham óvulos congelados e engravidaram espontaneamente", conta o especialista. "Portanto, elas não tiveram o ônus emocional, financeiro e social de passar por um tratamento de reprodução assistida."

FERTILIZAÇÃO *IN VITRO* (FIV)

"A FIV é um grande caminho para

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

quem de fato não consegue engravidar naturalmente. É uma esperança de planos realizados", afirma Bruno Ramalho.

A fertilização *in vitro* é um tratamento que viabiliza o encontro do óvulo com o espermatozoide em laboratório. Ela é indicada para diversas situações em que esse encontro não acontece, ou em que se acredita que ele não aconteça. "O objetivo é que desse encontro resulte um embrião, produzido em laboratório, que será transferido para a cavidade uterina, gerando o feto", explica o ginecologista.

Ramalho esclarece que o sucesso da FIV gira entre 35% e 40%, ou seja, de cada dez casais, quatro engravidarão e seis, não. "Esses seis casais farão uma nova tentativa; então, não é que seja necessário repetir o procedimento várias vezes, como se acredita, mas sim que essas são as chances reais. Se não deu certo, eles tentarão novamente. Isso é uma limitação do tratamento, da tecnologia."

Portanto, converse sempre com o ginecologista sobre contracepção, mas também sobre concepção. Fale de suas dúvidas, problemas, se há alguma suspeita e, se você tem alguma questão referente à infertilidade, não hesite em expô-la. Um bom papo pode orientá-la e resolver diversas questões da sua vida. ▼

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

Liberdade DE ESCOLHA

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Gabriela Zini, jornalista de 35 anos, nascida em Poços de Caldas, optou por congelar seus óvulos para adiar a maternidade – ou, talvez a reflexão sobre ter ou não filhos. Conheça sua história

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Como surgiu a ideia de congelar seus óvulos? Vou ao mesmo ginecologista há três anos e, conversando com ele, fui orientada da importância de pensar sobre o tema da maternidade. Ele sugeriu que, se eu quisesse postergar a decisão para depois dos 36, seria melhor refletir sobre a possibilidade de congelar os óvulos. E mostrou-me alguns estudos sobre a queda da qualidade deles depois de certa idade. Quando eu tinha 27 anos, uma amiga havia congelado óvulos e feito uma inseminação artificial. Ela sugeriu que eu fizesse o mesmo, mas eu não quis. Tenho várias amigas que estão nesse processo, mas foi o meu médico que conversou comigo de forma mais concreta sobre o assunto.

Então você já conhecia o assunto? Conhecia, e a minha família é de médicos – meu pai é cirurgião gástrico, meu irmão é neurologista e minha mãe é formada em enfermagem mas não atua. Todos apoiaram a ideia.

Quando você decidiu pelo congelamento? Em 2019 completei 35 anos. Como estou em um momento profissional bastante conturbado, não o encarei como uma boa fase para me afastar e ter filhos. Além disso, não tenho certeza se quero tê-los. Percebo hoje uma certa paranoia entre as mulheres dessa idade. Das que eu conheço, que congelaram óvulos, a maioria quer ser mãe, mas não tem o parceiro, não tem a perspectiva da família e quer viver isso num núcleo familiar tradicional.

Como é essa relação para você? No meu caso, é um pouco diferente. Se eu quisesse ter um filho agora, meu marido abraçaria a ideia, e a gente teria um núcleo tradicional. Mas a questão profissional é um ponto forte para mim, e ainda tenho dúvidas sobre se quero ou não ser mãe.

O que seu marido pensa a respeito? Ele já tem dois filhos, então não existe nenhuma cobrança em relação a mim. Para ele, a decisão é minha. Como não tenho essa perspectiva, pelo menos em médio prazo, optei por fazer o congelamento dos óvulos, porque na minha cabeça 35 anos seria a idade limite para fazer o procedimento.

Você quer engravidar no futuro ou tera liberdade de escolher mais para a frente? Vamos imaginar que, quando eu tiver 38 anos – penso que pode ser uma boa idade –, eu tenha um grande desejo de ficar grávida. Meu receio é querer e não ter óvulos de qualidade para conseguir engravidar. Então, apesar de hoje eu não ter nenhum desejo de ser mãe, não é uma coisa que esteja totalmente descartada da minha vida. Eu não tenho uma posição definida sobre isso. Congelei para ter essa possibilidade, caso a vontade venha.

O que achou do procedimento? É um procedimento caro, e acredito que esse seja o motivo que dificulta muito que mais mulheres passem pelo processo de congelamento.

Como foi o procedimento? Foi incômodo, mas não doloroso. É preciso parar com os exercícios, o que para mim foi muito ruim, e fiquei muito inchada. Eu me sentia grávida, a barriga estava grande, pesada, mas só no dia mesmo é que senti um pequeno incômodo na região da vagina. Não sou de ter TPM, mas fiquei um pouco chateada – nada, porém, que me fizesse repensar o processo.

Você pensa em engravidar quando? Por volta dos 38 anos. Acabamos de iniciar um relacionamento morando juntos, e quero ter mais tempo nessa convivência de casal. Além disso, acho que para a mulher a questão profissional vai ser de fato um tema difícil de resolver. Será sempre necessário abrir mão de alguma coisa. É possível, mas é uma dedicação absurda.

No caso de você querer engravidar no futuro, o que pensa de passar pela fertilização *in vitro*? Minha ideia é primeiro tentar engravidar espontaneamente. Se não der certo, podemos tentar a FIV com os meus óvulos congelados. Eu congelei, mas tenho quase certeza de que não vou usar. ▼

DELÍCIAS GELADAS para o verão

Basta a temperatura subir um pouquinho e já vem aquela vontade de tomar um sorvete. As opções no mercado são muitas, dos industrializados aos artesanais, dos picolés aos cremosos. Mas há quem prefira fazer o seu próprio sorvete, escolhendo com cuidado os ingredientes e os sabores.

Acostumada a ir para a cozinha desde criança, seguindo os passos da mãe, a chef Elenice Brígida Lombardo é requisitada com frequência pelos amigos a fazer o sorvete que aprendeu na infância.

Bem diferente dos industrializados, pois não leva emulsificantes nem conservantes, a sobremesa preferida dos seus sobrinhos e dos filhos de amigos, mas que também encanta muita gente grande, é relativamente rápida e fácil de preparar. O sabor, garante a chef, é autenticamente "caseiro". ▼

FOTOS: DEPOSITPHOTOS

Sorvete de chocolate caseiro

INGREDIENTES

1/2 litro de leite integral
1 lata de leite condensado
3 gemas (elas devem ser peneiradas)
1 caixa de creme de leite
3 colheres (de sopa) de chocolate em pó
3 claras em neve batidas com 3 colheres (de sopa) de açúcar (as claras deixam o sorvete mais cremoso)
Serve de 5 a 6 pessoas

MODO DE FAZER

Em uma panela, misture o leite com o leite condensado e as gemas peneiradas.
Coloque-a em fogo baixo, mexendo até engrossar. Desligue o fogo e coloque o creme de leite.
Enquanto a mistura esfria, bata as claras em neve e acrescente a elas 3 colheres (de sopa) de açúcar.
Misture as claras batidas e o chocolate ao creme frio.
Mexa tudo suavemente, se possível com o auxílio de um batedor de claras ou de uma espátula. Leve o sorvete ao congelador em potes pequenos. Para ficar no ponto, são necessárias cinco horas de freezer, em média. Após esse período, ele já está pronto para ser consumido.

ALGUMAS VARIAÇÕES

É possível fazer essa mesma receita sem o chocolate. A base, nesse caso, será uma sobremesa de creme. Ela pode ser degustada pura, mas, se você quiser dar uma incrementada, sirva com frutas picadas por cima ou com uma calda de morango ou banana, por exemplo.

Sorvete de creme com calda de morango

Ingredientes
1 caixinha de morangos picados
1/2 xícara de açúcar (pode ser o demerara)

Modo de fazer
Cozinhe tudo em fogo baixo, até que os morangos se desmanchem. Tire a mistura do fogo, deixe-a esfriar e jogue-a por cima da base de creme.
Fica uma delícia!

Sorvete de creme com calda de banana

Ingredientes
6 bananas nanicas picadas
5 colheres (de sopa) de manteiga
5 colheres (de sopa) de água
1 xícara (de chá) de açúcar mascavo

Modo de fazer
Leve a manteiga ao fogo baixo, até que derreta. Adicione o açúcar e cozinhe-os por cerca de cinco minutos, ou até que dissolvam. Coloque a água e a banana e deixe a mistura no fogo por mais cinco minutos, mexendo sempre. Tire-a do fogo e deixe-a esfriar para servir sobre o sorvete de creme. O resfriamento pode ser feito na temperatura ambiente ou na geladeira, por cerca de uma hora, dependendo do gosto.

Gostosura mesclada

Essa receita de sorvete de creme pode se transformar numa sobremesa mesclada ou em camadas. Para tanto, assim que o creme congelar, bata a mistura no liquidificador com a calda de morango, por exemplo (pode ser com a de banana também). Outra opção é servir o sorvete numa fôrma, alternando uma camada do creme com uma da calda de fruta.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS

Frozen yogurt caseiro

Ingredientes
Escolha a fruta de sua preferência. Pode ser manga (2 grandes), banana (5 unidades) ou abacate (1 grande)
250 gramas, ou cerca de um pote e meio, de iogurte natural (a escolha do tipo de iogurte depende do seu gosto: se você quiser uma versão menos gordurosa, vá de desnatado; se preferir algo mais doce, use o iogurte grego)
Açúcar, mel ou adoçante a gosto, caso prefira um sabor bem adocicado (para consumo próprio, Elenice não coloca nenhum tipo de açúcar, mas há quem goste de tudo mais doce)
Serve de 5 a 6 pessoas

Modo de fazer
No caso da manga ou do abacate, corte-os em cubinhos. Se optar pela banana, fatie-a em rodelas.
Coloque as frutas picadas, uma em cada pote, dentro do freezer e deixe-as congelar por cerca de três horas.
Quando estiverem congeladas, retire uma delas do freezer e bata, no liquidificador, com 250 gramas de iogurte natural.
Lembre-se de colocar o iogurte antes da fruta no copo do liquidificador, pois isso ajuda a dissolver melhor a mistura. Se quiser algo mais doce, na hora de bater acrescente açúcar, mel ou adoçante.
Uma vez bem misturado, o *frozen yogurt* pode ser servido imediatamente ou colocado em potinhos, que devem ser mantidos no freezer e retirados de cinco a dez minutos antes de consumido.
Faça o mesmo processo com cada uma das frutas, para ter o *frozen yogurt* em sabores variados.

A importância do PRÉ-NATAL

Você está grávida! Curta o momento, dê início ao pré-natal e cuide da sua saúde!

A gravidez é um acontecimento especial, e, para que tudo corra bem, é fundamental que a gestante inicie o acompanhamento pré-natal precocemente.

Realizado por profissionais qualificados para garantir as melhores condições de saúde para o binômio mãe-feto, o pré-natal tem como objetivo a identificação de riscos e a prevenção e o tratamento de doenças relacionadas à gravidez ou preexistentes, educando e promovendo o bem-estar da mulher e do bebê.

Para Fernanda Surita, ginecologista e obstetra, professora associada e chefe do Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), a assistência pré-natal adequada reduz a morbidade (ocorrência de problemas graves durante a gravidez) e a mortalidade materna e neonatal, pois pode identificar mulheres com riscos de complicações durante a gestação, o parto e o pós-parto. "O pré-natal oferece ainda uma oportunidade para prevenir e tratar doenças específicas da gestação – ou que já existiam previamente – e cuidar de forma global da saúde da mulher", comenta a especialista.

"Recentemente, a Organização Mundial da Saúde apresentou um novo objetivo do pré-natal: que a gestação seja uma 'experiência positiva' para a mulher", explica a profesora da Unicamp. "Isso inclui que ela se mantenha bem física e socioculturalmente, tenha uma gravidez saudável para ela e seu filho, vivencie uma boa transição para o trabalho de parto e o nascimento e alcance, assim, uma maternidade positiva (com autoestima, competência e autonomia maternas)", relata. "Para que isso aconteça, é necessário rever o protagonismo da gestação e do parto, e que se realize um 'cuidado centrado na pessoa', empoderando as gestantes, com uma abordagem baseada nas melhores evidências clínicas e nos direitos humanos."

COMO É FEITO

Nas consultas programadas do acompanhamento pré-natal – mensais, quinzenais ou semanais, a depender do período da gestação e da sua evolução –, o risco materno-fetal é avaliado continuamente, pela história clínica e pelos exames clínicos e laboratoriais.

Vários sintomas são comuns e fisiológicos em determinadas fases da gestação, como náuseas, câimbras, dor lombar e constipação intestinal. "Geralmente, esses sintomas não precisam ser medicados e podem ser aliviados

FOTO: DEPOSITPHOTOS

FOTO: DEPOSITPHOTOS

com medidas não farmacológicas", explica Fernanda Surita.

A avaliação do crescimento e da vitalidade do feto permeia todo o pré-natal e se faz com medidas clínicas e ultrassonografia, conforme a fase da gestação e a indicação obstétrica. "Em todas as consultas são verificados pressão arterial, peso, medida da altura uterina, movimentação fetal e presença de edema (inchaço), e é realizada ausculta dos batimentos cardíacos fetais", informa a especialista. Outras abordagens podem ser necessárias conforme as queixas. "Existe ainda um calendário especial para a vacinação na gestação."

A ginecologista esclarece a importância da orientação proporcionada pelo pré-natal sobre hábitos alimentares saudáveis e manutenção da atividade física. E alerta as gestantes para que evitem o ganho de peso excessivo – não por questões estéticas, mas para prevenir complicações da gravidez associadas à obesidade, como o diabetes, a hipertensão arterial e o crescimento fetal excessivo (macrossomia fetal). "Há ainda indicação quanto à necessidade de suplementação de ferro, ácido fólico e cálcio, bem como redução/eliminação da ingestão de cafeína, do consumo de tabaco e de álcool (a orientação é álcool zero)", complementa.

Outra orientação importante é que a gestante sempre tenha em mãos seu cartão do pré-natal com todas as anotações sobre sua gestação, pois, caso ocorra algum imprevisto e haja necessidade de atendimento de urgência, seus dados estarão disponíveis.

ATENÇÃO AMPLA

As práticas educativas no pré-natal, discutidas em grupos de gestantes, são uma oportunidade ímpar para o aprendizado de ações de saúde na gestação, no preparo para o parto e no período pós-parto. Nessas atividades devem ser discutidos temas como contracepção pós-parto, aleitamento, cuidados com o recém-nascido, direitos reprodutivos, questões de gênero (como a violência doméstica), legislação que envolve a gravidez e o pósparto e também as questões da saúde mental (ansiedade e depressão), muito frequentes e pouco diagnosticadas nessa fase da vida da mulher.

Fernanda Surita ressalta a necessidade de maior atenção com o seguimento no pós-parto, que é um momento muito delicado. "O acompanhamento pós-natal precisa ser mais valorizado, no sentido de oferecer apoio a essas mulheres tanto pelos profissionais de saúde como pelos familiares", diz. "Todo o cuidado pós-parto vem sendo reestruturado para que, além do aleitamento materno e da contracepção, a atenção com a saúde da mulher seja feita de forma ampliada, centrando nas suas necessidades, com o objetivo de que ela retorne às atividades da melhor maneira possível."

A professora complementa: "Dessa forma, podemos concluir que o pré-natal é também uma oportunidade para cuidar da saúde feminina. Doenças diagnosticadas durante a gestação e outras condições muito variadas, como saúde mental, violência e planejamento reprodutivo, poderão ser abordadas para que a saúde da mulher, em longo prazo, esteja assegurada". ▼

INFECÇÃO FÚNGICA

Candidíase: com o verão, é preciso redobrar os cuidados

Bastante conhecida da maioria das mulheres brasileiras, a candidíase é uma infecção causada, na maioria das vezes, pelo fungo *Candida albicans* e tem locais quentes e úmidos como seu *habitat* natural. Acredita-se que 75% das mulheres terá pelo menos um episódio de *Candida* durante a vida. Portanto, fiquem atentas durante o verão. Com maior frequência, a candidíase atinge a vagina, a vulva (conjunto de órgãos genitais femininos externos e visíveis) e o períneo (região entre a vagina e o ânus).

A lembrança mais constante que temos dela é a insuportável coceira.

Muitos acreditam que o fungo *Candida albicans* seja um habitante da flora vaginal, mas a ginecologista Neila de Góis Speck, professora adjunta do Departamento de Ginecologia da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo e presidente da Comissão Nacional Especializada do Trato Genital Inferior da Febrasgo, explica: "O fungo é um habitante do aparelho gastrointestinal, porém pode colonizar a vagina e não provocar sintoma algum. Isso ocorre em 20% a 25% das mulheres saudáveis".

A candidíase acomete mulheres saudáveis que, vez por outra, podem ter um surto, sem grandes repercussões. Entretanto, caso haja recidiva, ou seja, se a infecção for curada e retornar, é melhor ficar alerta, pois ela pode se tornar uma vulvovaginite, mais complicada de tratar.

Os fatores de risco para desenvolver a candidíase estão diretamente relacionados à baixa imunidade. "Pessoas com problemas imunológicos, como diabetes, aids; que tomam medicamentos imunossupressores, como corticoides; pacientes em quimioterapia; em uso de antibiótico por uma sinusite ou otite; em quadro de estresse podem acabar adquirindo candidíase por baixa imunidade", relata a ginecologista. "Ela é uma infecção fúngica oportunista, que acomete alguém com a situação imunológica comprometida."

SINTOMAS E CONTÁGIO

Muito comum entre mulheres de qualquer idade, a candidíase é sempre lembrada pela coceira, que incomoda muito. "Sobre os sintomas, o mais clássico é a coceira mesmo, mas há também o corrimento branco – com aparência de leite talhado –, a vermelhidão e a irritação da pele, que muitas vezes fica fissurada e perde sua barreira de proteção, abrindo a possibilidade de contrair outras infecções. Portanto, é preciso cuidado", informa Neila Speck.

A médica esclarece ainda que a mulher pode ter assaduras como as de bebês:

FOTO: ISTOCKPHOTOS

"A assadura de bebê é um fungo, é uma *Candida*". Em casos extremos, pode acontecer um edema (inchaço) na região da vulva que atrapalhe a pessoa quando for urinar – não só pelo edema, mas também pela irritação da pele. "O xixi em contato com a pele que está ferida pode causar muito ardor. Há situações mais graves, em que é preciso até internar a paciente e passar uma sonda para que ela consiga urinar", diz Neila.

A professora da Escola Paulista de Medicina alerta que a candidíase não é considerada uma infecção sexualmente transmissível (IST). "Virgens podem ter candidíase, mas se o parceiro começa a ter sintomas é melhor tratá-lo também." Para ela, pelo fato de a infecção ser oportunista, no caso de o parceiro estar com baixa imunidade, ele pode ser contaminado. Neila também explica que o sexo oral pode favorecer a *Candida,* pelo fato de o fungo ser habitante do aparelho gastrointestinal. Portanto, é preciso evitá-lo.

PREVENÇÃO

A ginecologista menciona uma importante mudança de hábitos que pode ajudar a prevenir a candidíase. Se a má higiene abre a possibilidade de uma série de outras infecções, o excesso dela também pode ser prejudicial e virar um fator de risco para o crescimento de *Candida*. "Você umidifica demais uma região que já é naturalmente úmida. Lavando mais e usando substâncias bactericidas, está destruindo a flora vaginal normal, e isso pode favorecer infecções em geral, por matar a flora de defesa, a flora protetora (*Bacilos de Doderlein*)."

Faz parte da higiene o cuidado com a forma de limpar-se depois de evacuar. O certo é passar o papel higiênico sempre por trás e, depois, usar uma ducha higiênica; o papel, sozinho, não elimina as fezes das dobras.

Neila Speck ressalta ainda que passar o dia todo de biquíni molhado faz muito mal – lembre-se de que o lugar preferido do fungo *Candida albicans* é quente e úmido. É importante trocá-lo por algo seco durante o dia. Em relação ao vestuário, ela alerta para as roupas inadequadas: "O uso de roupas apertadas ou de material sintético, incluindo a calcinha, é desaconselhado".

Outro velho hábito de todas nós pode ser um dos mais difíceis de mudar. Deixar a calcinha pendurada na torneira do chuveiro para secar, dentro do box, é um perigo! É algo úmido colocado em um lugar quente, ideal para a proliferação do fungo. "Mesmo lavando-se muito bem a calcinha, o fungo pode resistir; portanto, se ela for seca dessa forma, deve ser passada com ferro quente, ou pelo menos o fundo dela, antes de ser usada novamente", ensina a ginecologista. Cuidado para não estragar os elásticos, mas, se for possível secá-la ao sol, é melhor. Finalmente, a presidente da Comissão Nacional Especializada da Febrasgo adverte para o uso de anticoncepcionais: "Em populações saudáveis, o anticoncepcional hormonal pode possibilitar à pessoa um risco maior de desenvolver a candidíase de repetição". Se isso ocorrer, não pare de tomar o seu contraceptivo. Procure o seu médico para que ele a oriente.

FOTO: ISTOCKPHOTOS

A POETA DOS RECOMEÇOS

Aos 14 anos de idade, Ana Lins dos Guimarães Peixoto, nascida em 20 de agosto de 1889, em Goiás (GO), deu a si mesma o nome de Cora Coralina

Com o pseudônimo cujo significado é "coração vermelho", Ana parecia querer esquecer seu passado de filha de desembargador, criada de forma conservadora. A seu modo, sem levantar bandeiras feministas, conseguiu se libertar e fazer suas próprias escolhas, consagrando-se uma grande poeta brasileira.

Muito jovem, apaixonou-se por um homem casado, o advogado Cantídio Tolentino de Figueiredo Bretas. A despeito de comentários, foi viver com ele e saiu de Goiás grávida de gêmeos para morar no interior de São Paulo.

Após seis filhos e um casamento de mais de 40 anos, Cora ficou viúva e retornou à sua cidade natal. Como forma de sobreviver, dedicou-se a fazer doces. Embora já escrevesse desde a adolescência, foi nessa época que ela encontrou tempo, entre os afazeres ao pé do fogão, para consolidar-se como poeta de farta produção.

Seu primeiro livro foi publicado aos 76 anos, pela Editora José Olympio. O escritor Carlos Drummond de Andrade recebeu um exemplar da obra e não economizou elogios a Cora Coralina.

Um de seus poemas mais conhecidos é "Aninha e suas pedras", que retrata um pouco sua personalidade e sua trajetória, marcadas pela saída de Goiás, seu retorno e seu reinventar-se:

"(...) Recria tua vida, sempre, sempre.

Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.

Faz de tua vida mesquinha

um poema (...)".

Em 1975, escreveu "Mulher da vida", uma homenagem às prostitutas – talvez sua obra mais escancaradamente feminista.

Cora Coralina morreu em 1985, em Goiânia. A casa onde viveu, às margens do Rio Vermelho, foi transformada em museu e conta um pouco da história dessa mulher que, com sutileza e sem alarde, ensinou outras tantas a não temer rótulos nem preconceitos. ▼

FOTO: MATUITI MAYEZO/FOLHAPRESS

FOTOS DIVULGAÇÃO DONNAFUGATA.IT

A arte, a vida e o vinho

Nosso colaborador, o ginecologista Eliano Pellini, nos apresenta nesta edição mais uma de suas grandes paixões: os vinhos

No romance *Il Gattopardo*, obra-prima de Tomasi di Lampedusa – e imortalizada no cinema por Luchino Visconti, em *O Leopardo* –, conta-se a história de uma família da aristocracia siciliana do século XIX que se refugia no feudo de Donnafugata.

Há também o Castello di Donnafugata, ao sul da Sicília, construído no século XVII, que recebeu esse nome inspirado na história da rainha Branca I de Navarra – que, segundo a lenda, abrigou-se no local.

Em uma busca na web, hoje o nome Donnafugata nos leva também à página de uma vinícola siciliana de grande respeito, que tem como lema "Um vinho para cada desejo". O nome, segundo o site, refere-se ao romance de Tomasi di Lampedusa e à história da rainha que encontrou refúgio naquela parte da Sicília, onde hoje estão localizadas as vinhas da empresa.

Da sua primorosa carta de produção merece destaque o vinho Mille e Una Notte – novamente uma inspiração vinda de obras literárias, dessa vez dos contos orientais do livro *As Mil e Uma Noites*, narrados por Sherazade, esposa do rei Shariar. Por ter sido traído por sua primeira esposa, o rei enfurecido casa-se com uma noiva diferente a cada noite, mandando matá-la na manhã seguinte.

Sherazade consegue escapar a esse destino contando histórias para o rei. Ao amanhecer, ela interrompe o conto para continuá-lo na noite seguinte, o que a mantém viva ao longo de várias noites, ao fim das quais o rei, encantado com ela, desiste de executá-la.

O Mille e Una Notte é um vinho carinhoso e intenso, caracterizado por um amplo buquê com notas de frutas combinadas com aromas balsâmicos e picantes. As uvas que fazem o blend desse vinho são cultivadas nas colinas próximas ao Castello di Donnafugata, e as colheitas são feitas, ainda hoje, durante as madrugadas, iluminadas apenas por lampiões a óleo. ▼

Conteúdos exclusivos e informativos você encontra no ELA!!!!

Saiba mais sobre:

Exames preventivos podem reduzir impacto da doença.

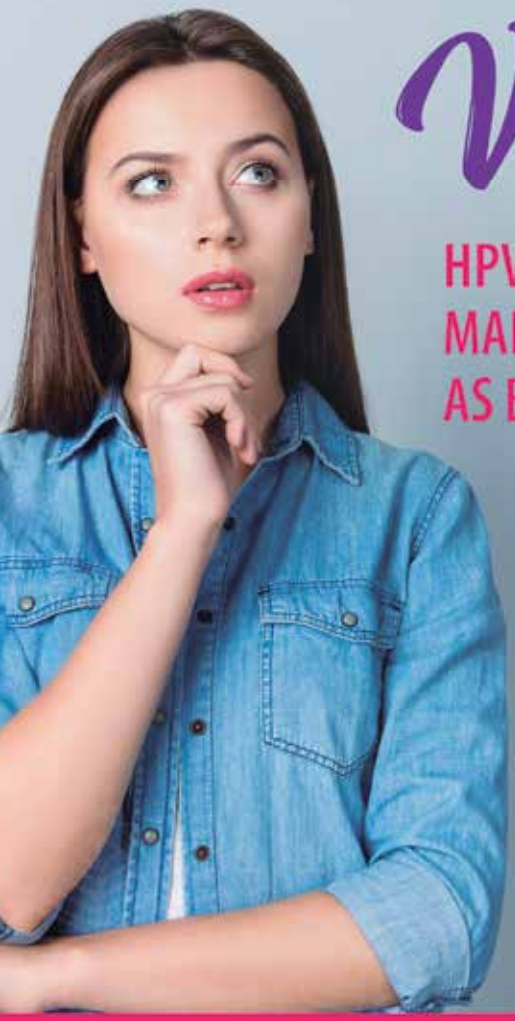
www.feitoparaela.com.br

febrasgo
Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia

ela
é mais você

ACESSE O SITE DO ELA!!!

Conteúdos exclusivos e atualizados!



Você sabia?

HPV E CÂNCER DE MAMA SÃO OS TIPOS MAIS FREQUENTES DE CÂNCER ENTRE AS BRASILEIRAS.

O câncer do colo do útero é o terceiro tipo mais frequente no Brasil e a quarta causa de morte por câncer entre as brasileiras. Causado pela infecção persistente de tipos oncogênicos do Papilomavírus Humano (HPV), ele fica atrás somente do câncer de mama e do colorretal em número de casos.

www.feitoparaela.com.br

febrasgo

#SouMaisEla

ela

é mais você