



é mais você

febrasgo

Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

#SouMaisEla

MIOMAS
SINTOMAS E
TRATAMENTOS

SEXUALIDADE
NA MENOPAUSA
ENFEITE O SEU CAMINHO

ANSIEDADE

CUIDADOS COM
A SAÚDE MENTAL



VIAJANDO COM VOCÊ

PRAIAS BELÍSSIMAS, DUNAS, FALÉSIAS, PISCINAS NATURAIS E SOL DURANTE QUASE TODO O ANO. EM NATAL, CAPITAL DO RIO GRANDE DO NORTE, ESTÁ A ASSOCIAÇÃO DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA DO RIO GRANDE DO NORTE (SOGORN), FEDERADA FEBRASGO. COM ATUAÇÃO EM TODO O ESTADO HÁ MAIS DE 60 ANOS, A SOGORN DESENVOLVE UM TRABALHO INCANSÁVEL COM OS GINECOLOGISTAS E OBSTETRAS, COM PARCERIAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS, NA BUSCA DE MELHORIAS NO ATENDIMENTO À SAÚDE DA MULHER.

A CAPITAL POTIGUAR OFERECE OPÇÕES BASTANTE VARIADAS. A PRAIA DOS ARTISTAS, A DO FORTE, A DO MEIO E A DA REDINHA SÃO BASTANTE PROCURADAS. EM PONTA NEGRA ESTÁ UMA DAS PAISAGENS MAIS BELAS DE NATAL, O MORRO DO CARECA, UMA DUNA COM CERCA DE 100 METROS DE ALTURA.

NO LITORAL NORTE, A 20 QUILOMETROS DO CENTRO, VÁ A GENIPABU, NO MUNICÍPIO DE EXTREMOZ. PERCORRA AS DUNAS EM DIVERTIDOS PASSEIOS DE BUGUE, DROMEDÁRIO OU JEGUE, E VISITE A LAGOA. NO LITORAL SUL, A 90 QUILOMETROS DE NATAL, APROVEITE AS MARAVILHAS DE TIBAU DO SUL, A PRAIA DA PIPA E AS FALÉSIAS DE CACIMBINHAS.

DURANTE OS PASSEIOS, EXPERIMENTE AS GOSTOSURAS DA REGIÃO: CAMARÃO, CARANGUEJO, LAGOSTA, GINGA COM TAPIOCA (PEIXE FRITO NO DENDÊ SERVIDO COMO RECHEIO DA TAPIOCA), PAÇOCA DE PILÃO COM CARNE-SECA E MACAXEIRA (AIPIM PARA UNS, MANDIOCA PARA OUTROS), FEIJÃO-VERDE OU DE CORDA. PARA A SOBREMESA, VÁ DE CAJU, CAJÁ, MANGABA, MANGA OU COCADA. FARTE-SE! TUDO É DELICIOSO! ▼

FOTOS: DEPOSITPHOTOS



Caras leitoras,

Nós, da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), trabalhamos há 60 anos com os médicos que a atendem e a acompanham, os ginecologistas e obstetras. Hoje temos 16 mil associados, que representam 34 mil profissionais – e, o mais importante, temos um compromisso com cada uma das 110 milhões de brasileiras. Nossa responsabilidade é enorme e também motivo de imenso orgulho para nós.

Sempre com a qualidade e credibilidade Febrasgo, trazemos nesta edição de ELA um tema que tem abalado a todos nestes tempos de pandemia de Covid-19: a ansiedade, seus sintomas e suas consequências.

Em artigo sobre miomas, você vai conhecer a importância da localização desses tumores benignos e, ainda, compartilhar da experiência de uma paciente que conviveu com o problema.

A quem está na fase reprodutiva – da primeira à última menstruação –, trazemos esclarecimentos sobre os diferentes tipos de absorvente. Para aquelas que já passaram dessa fase, o tema é a sexualidade na pós-menopausa.

Empodere-se com mulheres inspiradoras como Nair de Teffé, a Rian – primeira cartunista do Brasil –, e Anne Frank, a menina judia alemã que viveu dois anos enclausurada em um esconderijo durante a Segunda Guerra e, apesar da terrível crise, viu florescer sua adolescência e o inesquecível primeiro beijo.

Desejo a todas uma ótima leitura, saúde, paz e muito amor.

Cuidem-se sempre!



AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO

NUTRIÇÃO
MASSAS



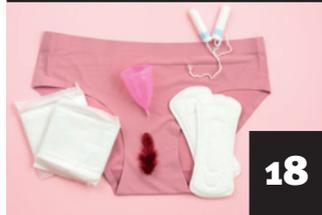
5

ENTREVISTA
JÔ ELIAS



12

ELAS POR ELA
ABSORVENTES



18

ELA BRILHA
NAIR DE TEFFÉ



27

8



ELA EXPLICA
MIOMAS

14



REPORTAGEM
SEXO NA MENOPAUSA

22



VIDA PLENA
ANSIEDADE

30



ELA INDICA
ANNE FRANK

FEBRASGO
PRESIDENTE
AGNALDO LOPES

ELA É UMA PUBLICAÇÃO DA
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS
ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA
E OBSTETRÍCIA – FEBRASGO
NÚMERO 10
JULHO/AGOSTO 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

CAPA
iSTOCK | GETTY IMAGES

AGRADECIMENTOS
**ANDRÉ ORLANDI, ELIANO
PELLINI, GERSON LOPES,
IVANA FERNANDES SOUZA,
JÔ ELIAS, JOEL RENNÓ JR.,
PAULO AYROSA RIBEIRO**

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**

PRESENTES NA MESA DA MAIORIA DOS
BRASILEIROS, AS MASSAS SÃO GOSTOSAS,
FÁCEIS DE FAZER E PODEM SER MUITO SAUDÁVEIS

Criatividade e equilíbrio

FOTO: DEPOSITPHOTOS

As massas fazem parte do grupo de carboidratos simples – açúcares e produtos elaborados com farinha branca –, que são absorvidos rapidamente pelo organismo. Mas, afinal, a massa é a vilã das dietas? Se consumida em excesso, com certeza. Existem, porém, opções light, como as servidas com molhos mais leves e feitas com farinha integral.

Os carboidratos podem e devem fazer parte da dieta saudável. Se comê-los em exagero é prejudicial à saúde, não comê-los também é. Eles são o combustível do organismo, mas é necessário bom senso no consumo. A quantidade ingerida deve ser de 80 a 100 gramas de macarrão cru por pessoa; cozido, ele triplica de volume.

Molhos prontos processados ou gordurosos engordam e fazem mal à saúde. Massas frescas são ideais, e as preparadas com farinha integral são menos calóricas. É preciso equilíbrio e criatividade.

André Orlandi, engenheiro de alimentos, mudou o rumo da profissão para se dedicar à “culinária afetiva”, como gosta de dizer. O chef, proprietário da

rotisseria artesanal Sabor da Cantareira (<https://www.facebook.com/Saborda-Cantareira>), se diz um apaixonado pela boa alimentação.

Morador da Serra da Cantareira, em Mairiporã, André busca inspiração na sua horta e na floresta. “Minha esposa, Marisa Tinoco, conhece muito as ervas, e eu me especializei em olericultura orgânica. Hoje sou artesão da culinária afetiva.”

A André não faltam ideias. Além do nhoque tradicional, preparado com batata-inglesa, ele faz o prato com batata-doce roxa, banana-da-terra, cenoura, abóbora, e, em junho, aproveitando a estação, com milho verde e com pinhão. Os raviólis também guardam surpresas. “O patrimônio culinário de Mairiporã é o coração da bananeira. Rico em fibras, fortalece a imunidade e funciona muito bem como recheio”, recomenda.

Com relação aos molhos, o chef sugere aqueles feitos com frutos, legumes e ervas frescas. E dá a receita: “Um nhoque de batata-doce roxa com molho de tomate é uma refeição de baixo valor glicêmico, sem gordura e riquíssimo em fibras e vitaminas”. ▼

FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

NHOQUE DE BATATA-DOCE ROXA

INGREDIENTES

1 QUILO DE BATATA-DOCE ROXA
100 A 150 GRAMAS DE FARINHA DE TRIGO
1 OVO (PREFERENCIALMENTE CAIPIRA)
50 GRAMAS DE QUEIJO PARMESÃO RALADO NA HORA
SAL E NOZ-MOSCADA A GOSTO

MODO DE PREPARO

HIGIENIZE AS BATATAS E COZINHE-AS NO FORNO PRAQUECIDO, ENROLADAS EM PAPEL-ALUMÍNIO, POR 45 A 55 MINUTOS. ESPETE-AS COM UM GARFO PARA VER O PONTO. DESCASQUE-AS AINDA QUENTES E PASSE-AS PELO ESPREMEDOR OU AMASSE-AS COM UM GARFO. EM UMA VASILHA, JUNTE AS BATATAS, A FARINHA PENEIRADA (USE AOS POUCOS A METADE DA FARINHA), O OVO, O SAL, A NOZ-MOSCADA E O PARMESÃO. MISTURE TUDO COM AS MÃOS ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA; SE FOR PRECISO, ADICIONE A OUTRA METADE DA FARINHA ATÉ O PONTO DESEJADO. EM UMA SUPERFÍCIE LIMPA E SECA, POLVILHE UM POUCO DE FARINHA NA MASSA, ENROLE-A EM FORMA DE CORDÕES E CORTE-A EM PEDAÇOS DE MAIS OU MENOS 2CM X 2CM.

COZINHE OS NHOQUES EM UMA PANELA COM ÁGUA FERVENTE SALGADA. QUANDO ELAS COMEÇAREM A SUBIR À SUPERFÍCIE, ESTARÃO PRONTOS. RETIRE OS NHOQUES E COLOQUE O MOLHO AQUECIDO (EM FRIGIDEIRA OU EM TRAVESSA QUE POSSA IR AO FORNO). SIRVA BEM QUENTE. DICA: RETIRE O NHOQUE DA ÁGUA FERVENTE E COLOQUE-O IMEDIATAMENTE EM ÁGUA FRIA OU GELADA PARA INTERROMPER O COZIMENTO.

MOLHO SABOR DA CANTAREIRA

INGREDIENTES

- 1 QUILO DE TOMATES ITALIANOS
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE CÚRCUMA RALADA (PREFERENCIALMENTE) OU EM PÓ
- 1 INHAME GRANDE
- MEIA CENOURA
- CEBOLA E SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

HIGIENIZE E DESCASQUE O INHAME, A CENOURA E A CÚRCUMA. CORTE O INHAME EM CUBOS E COZINHE-O POR OITO MINUTOS (A PARTIR DA PRESSÃO). HIGIENIZE E CORTE OS TOMATES, TIRANDO AS SEMENTES E A PARTE BRANCA. COLOQUE OS TOMATES, A CENOURA CRUA, A CÚRCUMA RALADA E O INHAME NO LIQUIDIFICADOR E BATA BEM. UNTE A PANELA COM AZEITE E REFOGUE A CEBOLA BEM PICADINHA. COLOQUE A MISTURA DO LIQUIDIFICADOR NA PANELA E TEMPERE COM O SAL. COZINHE POR 20 MINUTOS EM FOGO MÉDIO. APAGUE O FOGO E ACRESCENTE O MOLHO AO NHOQUE.



MIOMAS UTERINOS

CERCA DE 30% DAS MULHERES EM FASE REPRODUTIVA – PERÍODO QUE VAI DA PRIMEIRA À ÚLTIMA MENSTRUÇÃO – APRESENTAM MIOMAS UTERINOS

Desenvolvidos dentro do músculo do útero, os miomas são tumores benignos compostos de fibras musculares e fibrose. São repletos de artérias e veias, o que explica o aumento do volume da menstruação como um dos principais sintomas de sua presença.

“O mioma é uma doença benigna, não é câncer e não vira câncer”, esclarece o ginecologista e obstetra Paulo

Ayrosa Ribeiro, professor da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, diretor do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da mesma instituição e presidente da Comissão Nacional Especializada de Endoscopia Ginecológica da Febrasgo. “Existe outra doença, chamada leiomiossarcoma uterino, que é de uma família diferente; já nasce câncer, mas não é mioma.”

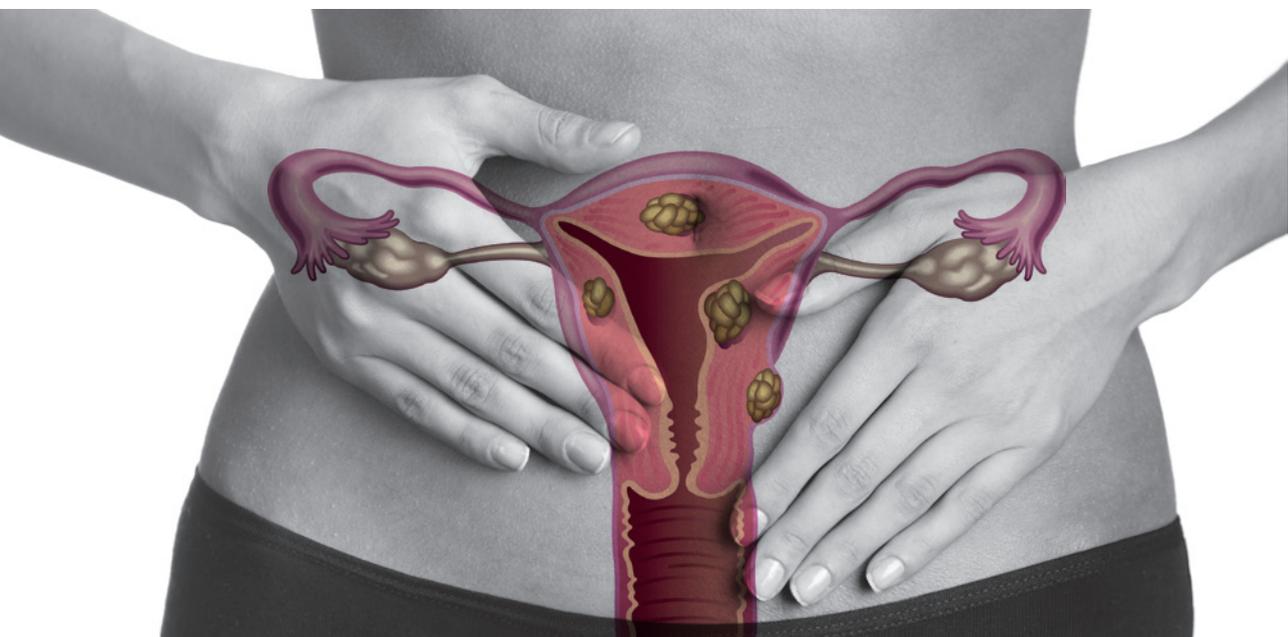
FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

Os miomas são diferenciados de acordo com sua localização no útero. Com formato de uma pera invertida, como um triângulo de cabeça para baixo, esse órgão tem uma parede, uma parte interna e outra externa. “O mioma localizado dentro da cavidade do útero – local que deveria ser ocupado apenas pelo nenê – é chamado de submucoso; aquele que está na parede, no músculo do útero, é conhecido como intramural; e o que está por fora, na parte externa, é o subseroso”, explica o professor da Santa Casa.

O ginecologista ressalta que a questão da localização do mioma é muito importante. “Os sintomas variam de um para o outro, e a indicação terapêutica difere conforme essa localidade.” Os tamanhos também são variados. “Um mioma pequeno, de 1 centímetro, submucoso, pode causar menstruações supervolumosas, com hemorragias genitais frequentes. No entanto, se for subseroso, não causa sintoma nenhum”, relata o especialista.

Sobre as possíveis causas para o surgimento dos miomas, Ayrosa Ribeiro brinca: “Não há uma única mulher culpada por ter um mioma. Ele surge a partir de mutações genéticas que ocorrem no nosso corpo, mas a medicina ainda não conseguiu demonstrar qual a sua causa, compreender o que induz à mutação nem explicar por que uma mulher tem e a outra não”.

Mas há um fator que realmente interfere no organismo e faz com que os miomas cresçam mais: os hormônios, seu principal alimento. “Ele cresce por ação hormonal, e aí sim a mulher pode ter algum controle: quando ela toma hormônio via oral, por exemplo, ou se tiver obesidade, o que também ajuda a aumentar os níveis hormonais. Evitar a obesidade, portanto, pode reprimir o crescimento dos miomas”, aconselha Ayrosa Ribeiro. “Na gravidez, por causa da alta nos hormônios, os miomas tendem a crescer. Por isso é essencial toda a atenção da mulher que tenha um mioma antes de engravidar”, alerta.



**QUANDO HÁ AUMENTO
DE VOLUME MENSTRUAL,
HEMORRAGIAS
GENITAIS FORA DO
CICLO, DORES PÉLVICAS
– NO BAIXO VENTRE –
OU CÓLICAS FORTES,
É FUNDAMENTAL
PROCURAR SEU
GINECOLOGISTA**

encontrar o óvulo, a mulher pode ter dificuldade para ficar grávida”, explica o presidente da Comissão de Endoscopia Ginecológica da Febrasgo.

Ayrosa Ribeiro cita ainda os exames complementares para diagnosticar o tipo de mioma e sua localização: “Há o ultrassom transvaginal, que é ótimo para a detecção dos miomas; a histeroscopia, que mostra o útero por dentro, ideal para revelar o submuco-

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTOS

Quando há aumento de volume menstrual, hemorragias genitais fora do ciclo, dores pélvicas – no baixo ventre – ou cólicas fortes, é fundamental procurar seu ginecologista. “A suspeita de que a paciente possa ter um mioma é levantada pela queixa da pessoa”, relata Paulo Ayrosa Ribeiro. “Em seguida, no exame de toque é medido o útero, e assim é possível perceber se há algum aumento importante que indique a

presença de mioma. Nem sempre, porém, ele vai mostrar esse volume, ou um mioma muito pequeno”, descreve.

Outro sintoma que pode mostrar a presença de um mioma é a infertilidade. Muitas vezes, a paciente não tem queixa de aumento do volume da menstruação nem de dores pélvicas e, no entanto, não consegue engravidar. “Dependendo da localização, se o mioma estiver dentro do útero, perto da trompa, por onde passam os espermatozoides para

FOTO: DEPOSITPHOTOS

so; e o raio-X contrastado do útero, de nome bem complicado, a histerossalpingografia, que pode detectar, por exemplo, se o mioma está atrapalhando as trompas e causando uma possível infertilidade temporária”.

Sobre os tipos de terapêutica, o ginecologista esclarece: “A primeira linha de tratamento é clínica, feita com anti-inflamatórios ou com substâncias que controlem o sangramento; a segunda linha é o tratamento hormonal; a terceira é o tratamento hormonal com análogos do hormônio liberador das gonadotrofinas (GnRH), que acusam uma menopausa artificial e podem fazer com que os miomas murchem”.

Como quarta linha de tratamento vem a cirurgia conservadora, que é feita com a retirada apenas do mioma (miomectomia) ou com a extração parcial ou total do útero (histerectomia). “Hoje em dia não há mais a necessidade de cortes na barriga. Felizmente ambas podem ser feitas de forma minimamente invasiva, por videolaparoscopia ou robótica”, comemora o especialista. ▼

CIRURGIA LIBERTADORA

Diagnosticada com miomas em 2013, Jô Elias, jornalista, 53 anos, conta como os sintomas comprometeram sua qualidade de vida



COMO VOCÊ FOI DIAGNOSTICADA? Meu ginecologista detectou um mioma muito pequeno. Como na época eu não tinha sintomas, resolvemos acompanhar. Alguns anos depois, comecei a ter problemas, porque meu fluxo menstrual aumentou muito. Fiz novos exames e verificou-se que eu estava com um mioma já grandinho.

QUAIS FORAM OS SINTOMAS? Era horrível! Fluxos intensos, às vezes duas vezes ao mês, coágulos, cólicas, tudo muito ruim. Fiquei anêmica, e o médico sugeriu um tratamento hormonal.

DEU RESULTADO? A princípio, sim. Eu tomava hormônios e suplementos de ferro para a anemia, mas depois o fluxo aumentou novamente. Lembro-me de uma viagem internacional que fiz a trabalho, e minha menstruação vazou na poltrona do avião...

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Um horror! Usava O.B. junto com absorvente noturno, mas nada seguava. Manchava a cama, a cadeira do escritório, sem contar a vida sexual, que ficou péssima! Eu vivia cansada por causa da anemia e não conseguia mais praticar esporte.

ATRAPALHAVA SUA VIDA... Totalmente! Foi bem difícil quando eu soube que teria de retirar o útero. Eu pensava que, ao tirá-lo, entraria na menopausa e precisaria fazer reposição hormonal. Mas não é assim. O ginecologista me explicou que, como os ovários estavam saudáveis, eles seriam preservados, e a produção de hormônios continuaria normal até a menopausa. Isso me aliviou, me encorajou a operar.

ACEITOU BEM A CIRURGIA? Existe um peso psicológico forte; o útero tem um significado subjetivo. Eu fazia análise, trabalhei muito esse tema e fui entendendo que ele é um símbolo da maternidade, e não da feminilidade. Isso me deixou tranquila para me

despedir do meu útero, mas demorei muito a tomar a decisão de operar. Foi um erro.

QUE IDADE VOCÊ TINHA? Na época, 2015, eu estava com 48 anos, e meu filho já era adolescente. Lembro que fiz um exame, a histeroscopia, e a médica falou que eu tinha um mioma do tamanho de uma bola de golfe. Meu útero estava três vezes maior do que deveria, e a localização explicava o sangramento. Soube depois da cirurgia que, além desse e dos dois miomas pequenos, eu tinha vários micromiomas não detectados pelo exame.

COMO FOI SUA EXPERIÊNCIA? Para mim foi muito bom ter feito a cirurgia. Foi por videolaparoscopia, sem aqueles cortes na barriga, como na cesárea. Durante a recuperação você não sente dor, mas sim um peso, um cansaço. Se me pedissem um conselho, eu diria: “Se você estiver sofrendo com os miomas e a indicação for a cirurgia, opere. Minha vida melhorou muito! Não ter mais aquele fluxo menstrual excessivo foi libertador!”. ▼



SEXO NA menopausa

PARA ALGUMAS MULHERES, O ENVELHECIMENTO E A ÉPOCA DA MENOPAUSA SÃO UM VERDADEIRO CASTIGO; PARA OUTRAS, APENAS O INÍCIO DE UMA NOVA ETAPA. O IMPORTANTE É ENFEITAR O CAMINHO

Envelhecer é uma arte, um novo ciclo repleto de mudanças, e a menopausa é uma das mais intensas para a mulher. É o momento em que a vida reprodutiva se encerra, junto com a menstruação.

Os sintomas desagradáveis podem surgir e tomar conta dos nossos dias e das nossas noites. Entre os 45 e os 55 anos a mulher entra no climatério, e aparecem os primeiros indícios da baixa dos hormônios – ondas de calor, sudorese, insônia, ressecamento vaginal, distúrbios urinários, irritabilidade –, por vezes acompanhados de desinteresse e falta de excitação sexual.

“A mulher que tem qualquer um desses sintomas não consegue ter uma vida sexual plenamente satisfatória, pois eles pioram muito a qualidade de vida”, explica Gerson Lopes, ginecologista e obstetra com especialização em sexologia e coordenador do Departamento de Medicina Sexual do Hospital MaterDei, em Belo Horizonte (MG). “Combater os sintomas e preservar o bem-estar é fundamental para manter a libido, o desejo sexual.”

FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

SEXUALIDADE x IDADE

A menopausa chega quando a mulher completa um ano sem menstruar. Junto com ela inicia-se uma nova fase, que deve ser vivida com muita garra e animação, aproveitando-se o que a experiência dos anos tem de melhor.

Hoje as mulheres de 60 anos vivem como as de 40 viviam algumas décadas atrás. São jovens, ativas, trabalham, passeiam, cantam, dançam, brincam, se cuidam e, claro, namoram! “A sexualidade está presente durante toda a vida”, diz Gerson Lopes. “Quando não reprimida, pode ser vivenciada até o fim da existência. Envelhecer é o perder, sem o qual não existiria o ganhar!”

Certamente o passar dos anos altera a função sexual, como todas as outras do organismo. “Mas podemos afirmar que o sexo na maturidade (‘madura idade’) não fica pior nem melhor; apenas se expressa de modo diferente”, diz o especialista. “Perdas quantitativas podem ser compensadas por ganhos qualitativos.”

Segundo Lopes, os problemas sexuais femininos mais frequentes dessa fase são os transtornos do desejo, a dor e descon-

forto durante o coito. Não havendo contraindicações, é possível atenuar muito os sintomas com a terapia de reposição hormonal. “Ela pode ser feita à base de estrogênio e, se necessário, progestagênio, mas isso após criteriosa avaliação médica”, orienta o coordenador do MaterDei. “É fundamental ressaltar que a terapia hormonal, para ter sucesso, deve ser realizada quando surgem os primeiros indícios da baixa dos hormônios, ou seja, na pré-menopausa”, alerta.

Mulheres que apresentam distúrbios hepáticos, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, epilepsia, riscos de trombose, câncer de mama ou de endométrio, entre outros diagnósticos, não devem fazer a terapia de reposição hormonal.

No entanto, há opções para esse grupo: “A fitoterapia é muito utilizada em países evoluídos, em especial na Alemanha e no Japão, mas é preciso ter atenção a esse tipo de tratamento, verificando as contraindicações”, sugere Gerson Lopes. “Acredito muito nos hidratantes vaginais à base de ácido hialurônico, que, diferentemente dos lubrificantes íntimos,

não precisam ser usados no momento do ato sexual, mas sim sistematicamente, de modo que a vagina fique hidratada conforme a evolução da terapêutica.”

ELA PODE

Lopes acredita que o fator biológico repercute de maneira individualizada. “Se o relacionamento do casal é baseado em anos de mentiras, desencontros ou mágoas recíprocas, dificilmente essa mulher vai ter uma vida sexual de qualidade, simplesmente porque ela nunca teve”, esclarece. “Por outro lado, esse momento de mudanças pode fazê-la reviver uma paixão esquecida que, agora, sem preocupação com a gravidez, sem culpas, pode ser ainda mais intensa”, afirma o ginecologista. “Usando um refrão dos anos 60, com informação e cuidados preventivos, a mulher pode fazer a hora, não precisa esperar acontecer”, completa.

“Há algumas décadas, questões ligadas ao sexo estavam guardadas em um baú, particularmente no caso de pessoas com idade mais avançada”, reflete Gerson Lopes. “Hoje, para viver plenamente o amor e a sexualida-



de, basta deixar o preconceito de lado, investir no relacionamento e procurar ajuda quando necessário.”

MULHER DE HOJE

Para o ginecologista, a mulher da era moderna valoriza mais suas experiências sexuais e procura ter um conhecimento maior de seu corpo para vivenciar uma sexualidade plena. E os anos de vida podem ajudá-la nesse sentido.

“O amor adulto é um processo tão poderoso que é capaz de influenciar de maneira importante a psicologia indivi-

dual, modificando os relacionamentos e permitindo aos que estão próximos aprender com ele, incluindo os filhos”, reflete o especialista. “Saber namorar o parceiro depois de muitos anos de relacionamento é sinal de boa sexualidade.”

Gerson Lopes recorda-se de uma frase que leu em uma revista num voo feito há alguns anos e acredita que este é o lema para envelhecer feliz e saudável, aproveitando tudo o que a experiência dos anos vividos pode nos proporcionar: “Posso caminhar como o outro corre, mas posso andar enfeitando o chão”. ▼

ABSORVENTES: qual é o melhor?



**A RESPOSTA DEVE VIR DE CADA UMA, MAS MANTER-SE
CONFORTÁVEL E PROTEGIDA É FUNDAMENTAL**

Na hora de escolher o absorvente, é importante experimentar e ver qual se ajusta melhor ao seu corpo, ao seu fluxo e à sua segurança. Há os descartáveis externos e internos, os coletores, as calcinhas absorventes, os de pano e as esponjas.

Para falar sobre cada um deles, seus benefícios e os cuidados necessários, convidamos a ginecologista Ivana Fernandes Souza, professora do curso de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul), delegada da Sociedade Brasileira de Obstetrícia e Ginecologia da Infância e Adolescência (SOGIA-SC) e membro da Comissão Nacional Especializada em Ginecologia Infantopuberal da Febrasgo.

ABSORVENTES EXTERNOS

O de **malha seca** absorve melhor o sangue, mas possui uma película plástica que fica em contato com a genitália da mulher, favorecendo dermatites e infecções por fungo. O **absorvente de malha suave** em geral não agride a pele. “É necessário que seja feita a troca regular, para evitar contato prolongado do sangue com a vulva, o que provoca odor e aumento da umidade”, explica a especialista.

“Há disponível também o **absorvente de algodão 100% orgânico**, biodegradável, uma boa opção para quem tem preocupação ambiental”, sugere Ivana. Para esse grupo, existe também o **de pano**, feito de

algodão, que é reutilizável; alguns têm filme plástico em contato com a calcinha, o que impede vazamentos e evita reações alérgicas. “A vantagem é ter de levar para casa os absorventes usados”, observa a delegada da SOGIA. “Eles precisam ser lavados para nova utilização, o que diminui sua praticidade, além de não suportarem fluxos muito intensos”, alerta.

A **calcinha absorvente** é prática, segura e aguenta volumes variados de fluxo menstrual. “Ela tem um custo mais elevado, e é preciso ter mais de uma unidade para realizar a troca e uma sacolinha plástica para levar a usada para casa. Mas a maioria delas já vem com uma

bolsinha para facilitar o armazenamento da calcinha usada”. As vantagens da calcinha absorvente são o conforto e a sensação de estar seca. “Se sobrar umidade, está na hora de trocar”, avisa a ginecologista.

ABSORVENTES INTERNOS

Todos eles necessitam de manipulação vaginal, o que pode ser um inconveniente para algumas mulheres. “O **tampão tradicional** – de marcas como O.B., Tampax e Intimus, por exemplo – é prático e permite fazer esportes aquáticos, mas precisa de atenção especial: deve ser removido em, no máximo, oito horas de uso”, relata a professora da Unisul. “A vagina é rica em bactérias, e o sangue

parado, junto com o material do absorvente, pode favorecer sua proliferação”, alerta Ivana. “Se esse tempo for ultrapassado, há risco de síndrome do choque tóxico: uma reação sistêmica provocada por proliferação bacteriana (*Staphylococcus aureus* ou *Streptococcus pyogenes*) que pode levar a febre, mal-estar geral, urticárias e erupções cutâneas”, ressalta.

O **coletor reutilizável** é prático e hipoalergênico. Diferentemente do tampão tradicional, que é inserido no fundo do canal vaginal, o coletor fica a 1 centímetro da entrada da vagina, o que facilita a colocação e a remoção. No entanto, ele necessita de cuidados na higienização, na troca e no armazenamento e não deve ser usado durante as relações sexuais. “As usuárias de DIU devem perguntar ao ginecologista se podem usar o coletor reutilizável”, aconselha a especialista.

Maior que o reutilizável, o **coletor descartável** é introduzido no fundo do canal vaginal e deve ser trocado a cada quatro horas, dependendo do fluxo. “Ele permite que a mulher pratique esportes aquáticos e pode ser bom para quem quer ter relação sexual menstruada, sem ver o sangue sair nem sujar o parceiro, já que esse coletor fica como um chapéuzinho no colo do útero, impedindo que o sangue vaze”, explica a ginecologista. Eles não são indicados às usuárias de DIU.

A **esponja sintética** também é inserida no fundo do canal vaginal. “É descartável, funcional, permite

a prática de esportes aquáticos e de relação sexual, porém algumas mulheres sentem dificuldade ao tirá-la após o sexo, uma vez que o pênis a empurra para o fundo vaginal. Outro inconveniente é que ela pode diminuir a lubrificação da vagina durante o uso, devido ao seu poder de absorção”, esclarece Ivana. “A **esponja marítima** é reutilizável, dura de seis meses a um ano e necessita de cuidados de higiene antes e após o uso.”

Ivana Fernandes Souza faz um alerta: “Coletores descartáveis e esponjas não devem ser utilizados por quem tem DIU, já que são inseridos no fundo vaginal”. A especialista explica que, para ser removido, o DIU tem um fiozinho que fica no canal vaginal. “Esse fio serve para puxá-lo, e o receio é que, na hora de remover o coletor ou a esponja, a mulher o puxe junto com o absorvente ou o tire do lugar na hora da tração”, observa.

Sobre meninas virgens fazerem uso de absorventes internos, a especialista explica que é essencial que haja uma consulta ginecológica prévia, pois há diferentes diâmetros himenais. É importante que as mães levem suas filhas ao ginecologista antes ou logo após a primeira menstruação. “O ideal é levar a menina ao ginecologista ainda na puberdade, antes da primeira menstruação”, orienta Ivana. “Caso não vá nessa fase, é fundamental que ela vá logo após a primeira menstruação, para receber todas as orientações necessárias”, conclui. ▼

Elas por Ela



SAÚDE MENTAL

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.

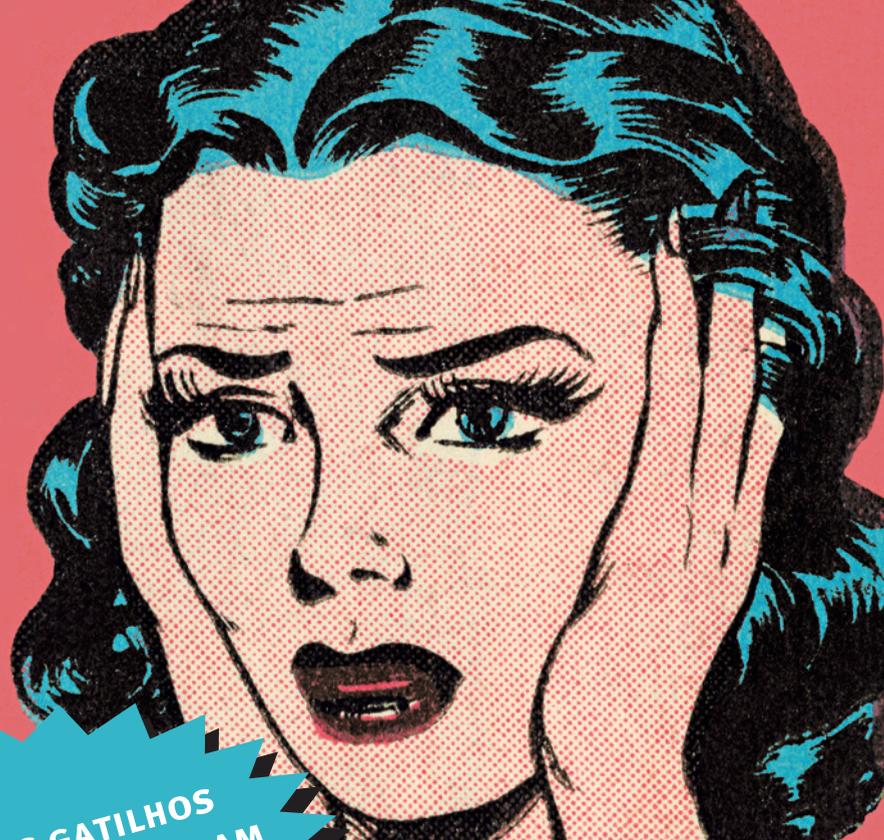
Em estudo realizado em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou que o Brasil possui, se comparado a todos os outros países, o maior número de pessoas ansiosas. São 18,6 milhões de brasileiros que sofrem com algum tipo de transtorno de ansiedade.

Os dados evidenciam ainda que o universo feminino é o mais afetado: 3,6% dos homens apresentam o pro-

blema, enquanto no caso das mulheres o número dobra, chegando a 7,7%.

A ansiedade pode surgir de diversas maneiras. O psiquiatra Joel Renó Jr., coordenador do Programa de Saúde Mental da Mulher do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP) desde 2001, professor de psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e coordenador da Comissão de Saúde Mental da Mulher da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), esclarece: “Nem todos os quadros de ansiedade são considerados patológicos, mas, em um grau mais alto, ela pode causar prejuízos no dia a dia, nas relações familiares, pessoais, profissionais, porque o ansioso começa a ter uma projeção negativa em relação ao futuro”.

MULHERES SÃO MAIS SUSCETÍVEIS A TRANSTORNOS DE ANSIEDADE. NUM MOMENTO DE PANDEMIA, O PROBLEMA PODE SE AGRAVAR



“SÃO VÁRIOS GATILHOS ESTRESSORES, QUE ACABAM SENDO MAIS COMUNS AO UNIVERSO FEMININO”

O especialista relata que a ansiedade normal é um sentimento vivencial que as pessoas têm frente a uma ameaça – que pode ser concreta ou percebida de forma subjetiva. “Podemos associá-la a uma reação de medo, e ela é muito importante, porque durante esse momento há a produção de noradrenalina

e cortisol, que preparam o organismo para uma reação de enfrentamento, de luta, de defesa ou de fuga.”

Já quando o nível de ansiedade afeta a qualidade de vida e a produtividade, e surgem sintomas físicos – por exemplo, palpitações, aperto no peito, sensação de sufocamento, formigamento nos pés e nas mãos, sudorese, tremores, náuseas ou diarreia –, além de queixas de falta de paciência ou concentração, memória de curto prazo, queda na produtividade e insônia, é hora de buscar apoio profissional.

ILUSTRAÇÃO: ISTOCK | GETTY IMAGES

“Você percebe um sofrimento psíquico intenso e alterações comportamentais e afetivas que prejudicam a funcionalidade da pessoa”, diz Rennó Jr. “O ansioso fica sempre esperando que algo de ruim aconteça, sente medo de algo que não consegue definir, um medo de tudo”, explica. “Aí é importante procurar ajuda.”

ANSIEDADE E CORONAVÍRUS

As mudanças que afetam a todos durante o isolamento social exigido pela pandemia de Covid-19 vêm criando uma sobrecarga ainda maior na rotina das mulheres. “Algumas estão com jornada dupla, com tudo acontecendo ao mesmo tempo: filhos, marido, casa, comida e o trabalho em home office”, relata Joel Rennó Jr. “Elas não estão conseguindo administrar o dia a dia, e muitas relatam uma sensação de perda de controle.”

Para o professor de psiquiatria, o ansioso que tem uma tentativa de controle em relação aos acontecimentos futuros, neste momento de indefinição e falta de perspectiva encontra um combustível poderoso que alimenta os

pensamentos ruins. “As mulheres, em especial, vivem num estado de hipervigilância e não conseguem dormir direito porque ficam pensando nos problemas do dia seguinte”, diz Rennó Jr. “São vários gatilhos estressores, que acabam sendo mais comuns ao universo feminino.”

Além desses fatores, acredita-se que, por questões genéticas, algumas mulheres sejam mais sensíveis às oscilações dos níveis hormonais. “Isso pode ocorrer na tensão pré-menstrual, na gestação, no pós-parto e na perimenopausa”, explica o especialista. Nesses períodos, elas se tornam ainda mais suscetíveis a quadros de ansiedade e de depressão.

TRATAMENTOS POSSÍVEIS

A ansiedade pode e deve ser tratada, para que seja possível resgatar a qualidade de vida que existia antes de os sintomas aparecerem.

Joel Rennó Jr. esclarece que o ansioso tem algumas crenças a respeito do meio que o cerca que são irrealis, e o seu comportamento acaba sendo o reflexo disso. “A terapia cognitivo-

comportamental (TCC) ajuda a mudar esses pensamentos disfuncionais e explora técnicas de controle e de mudanças de comportamento.”

Outra sugestão muito simples para tratar a ansiedade é aprender a respirar. O ansioso normalmente respira pelo tórax, rápida e superficialmente. “Temos a respiração diafragmática (ou abdominal), muito praticada na ioga, que é mais profunda e lenta”, explica Rennó Jr. Ela mantém o equilíbrio entre o oxigênio e o gás carbônico no sangue,

PARA AMENIZAR OS SINTOMAS FÍSICOS, A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA É FÁCIL DE FAZER E DÁ ALÍVIO RÁPIDO

o ritmo adequado dos batimentos cardíacos, e é muito fácil de fazer.

Essa respiração deve ser exercitada todos os dias, três vezes ao dia, por cinco minutos de cada vez. “Ao dominar a técnica, você pode usá-la quando os sintomas físicos surgem. O alívio é rápido”, ensina o psiquiatra. “O mindfulness, a meditação e os exercícios físicos também podem ser bastante eficazes”, completa.

Para casos mais graves, o médico indica o uso de medicação. “O padrão ouro para o tratamento da ansiedade é o antidepressivo, e não o calmante (ansiolítico). Eles não causam dependência nem prejuízo de memória, enquanto os calmantes podem ser usados como coadjuvantes, por períodos curtos, e não devem ser tomados com frequência”, alerta Joel Rennó Jr. “É preciso ter critérios de prescrição”, conclui. ▼

ILUSTRAÇÃO: ISTOCK | GETTY IMAGES



NAIR DE TEFFÉ (RIAN)

IRREVERENTE, DIVERTIDA, CULTA E COM VEIA DE ARTISTA. ASSIM ERA NAIR DE TEFFÉ VON HOONHOLTZ, A PRIMEIRA-DAMA DA CARICATURA NO BRASIL

Nascida em Petrópolis, no Rio de Janeiro, em 10 de junho de 1886, filha do barão de Teffé, oficial da Marinha brasileira, e de Maria Luísa Dodsworth, Nair de Teffé criou-se na Europa.

Com apenas 1 ano foi morar em Paris com a família. Depois mudou-se para Roma, na Itália, e enfim para Nice, na França, onde estudou no con-



vento Sainte Ursule. Foi lá que começou a criar seu trabalho, desenhando os narizes e rostos das freiras do local.

Seu gosto pela caricatura veio dessa época, quando fez sua estreia retratando com ironia a figura de Madame Carrier, uma idosa de quem não gostava. Ali nascia Rian – Nair ao contrário –, o nome artístico que fez dela a primeira mulher caricaturista do Brasil – para alguns, do mundo.



Depois de conviver com os anos de transformação criativa da *belle époque* francesa, em 1905, de volta ao Brasil Nair recebia encomendas de amigas e publicava caricaturas em revistas e jornais – para entusiasmo de uns e críticas de outros, que não aceitavam a ousadia de uma mulher, jovem, ingressar em um mundo quase exclusivamente masculino. Seu primeiro trabalho publicado foi *A Artista Réjane*, na revista *Fon-Fon*. Rian mostrava seus desenhos em vitrines de duas casas famosas do

comércio carioca: a Casa Davi e a Chapelaria Watson.

Mas a vida de Nair guardava ainda muitas surpresas. A jovem era admirada por todos por seu jeito divertido e alegre. A casa da família, em Petrópolis, era muito frequentada pela alta-roda carioca, fosse para festas, fosse para passeios a cavalo.

Em uma dessas cavalgadas, o barão de Teffé, seu pai, acompanhava o então presidente da República, o marechal Hermes da Fonseca (1910-1914). Viúvo recente, ele demonstrou interesse pela moça, que não levou a sério seus galanteios. Em outra ocasião, porém, ao sofrer uma queda de cavalo, Nair recebeu a ajuda do presidente e foi pedida em casamento. Eles se casaram em dezembro de 1913, e Nair de Teffé ocuparia o lugar de primeira-dama do Brasil até o fim de 1914.

As críticas aos modos e aos trabalhos da esposa do presidente se acirravam, e os saraus ocorridos no Palácio do Catete eram motivo da ira da elite carioca, horrorizada! O ponto alto foi a recepção de despedida do

marido da Presidência, em que Nair apresentou ao violão – instrumento muito malvisto à época –, acompanhada de Catulo da Paixão Cearense, o maxixe *Corta Jaca*, da amiga Chiquinha Gonzaga. Até Ruy Barbosa protestou no Parlamento, alegando falta de decoro. A resposta de Rian foi uma caricatura mostrando um idoso arqueado, com um guarda-chuva na mão e muito sisudo.

Hermes da Fonseca, depois de sair do governo, envolveu-se com o movimento tenentista de 5 de julho de 1922, conhecido como Revolta do Forte de Copacabana, e foi preso a mando do presidente Epitácio Pessoa. Libertado, morreu em janeiro de 1923, deixando Nair muito abalada.

Aos poucos a viúva foi retomando sua vida e passou a dedicar-se ao teatro: foi autora, diretora e atriz. O escritor Coelho Neto fez para ela a peça *Miss Love*. Nair criou ainda a Troupe Rian, companhia teatral que doava sua renda a obras sociais.

Em 1932, mudou-se para o Rio de Janeiro, onde construiu um cinema, do

qual acabou se desfazendo. Na mesma época, perdeu – acredita-se que por dívidas de jogo – a Ilha Francisca, em Angra dos Reis, presente do marido.

Deprimida, optou por sair do Rio para morar em Niterói, numa vida de reclusão. Aos 88 anos, Nair de Teffé escreveu a autobiografia *A Verdade sobre a Revolução de 1922*, lançada com sucesso. No dia de seu aniversário de 95 anos, em 10 de junho de 1981, morreu Nair-Rian. ▼



ANNE FRANK

NOSSO COLABORADOR,
O GINECOLOGISTA
ELIANO PELLINI,
COMENTA O DOCUMENTÁRIO
ANNE FRANK – VIDAS PARALELAS

Não me recordo de quando li *O Diário de Anne Frank* pela primeira vez, mas sei que meu interesse na história da perseguição aos judeus pelos líderes nazistas, durante a Segunda Guerra Mundial, ampliou-se após sua leitura.

Meus pais, italianos da Toscana, que enfrentaram a invasão alemã em 1944, me contavam do grande medo que o uniforme negro do exército Schutzstaffel, a SS, provocava na sua agressiva chegada. A vinda para o Brasil, em 1952, ainda trazia neles parte desse temor.

O livro foi escrito pela menina alemã de 13 anos Annelies Marie Frank, entre 1942 e 1944. Ela relatou os fatos vividos no esconderijo secreto de duas famílias, Frank e Pels, em Amsterdã.

Delatadas à Gestapo em agosto de 1944, as famílias foram levadas para o campo de concentração de Westerbok, na Holanda. Anne Frank morreu no campo de Bergen-Belsen, na Alemanha, em fevereiro de 1945, provavelmente de tifo.

Seu pai, Otto Frank, libertado de Auschwitz, publicou o diário em 1947 – mas na versão de

1986, organizada por Mirjam Pressler, foram incluídas cinco páginas, antes omitidas. Ali estão detalhes sobre o despertar da sexualidade de Anne, desencadeada pela ebulição hormonal apesar do isolamento forçado.

Mal comparando, uso do meu isolamento voluntário em tempos de Covid-19 para falar de minhas descobertas com *Anne Frank – Vidas Paralelas*. Narrado com sensibilidade por Helen Mirren, o documentário disponível na Netflix me fez ver só agora que, independentemente do sofrimento real, o desabrochar do amor provocou em Anne uma mudança profunda em relação ao seu jovem companheiro de esconderijo, Peter van Pels, culminando com seu primeiro beijo.

Percebi que, mesmo em meio à crise extrema, ninguém deixará de se apaixonar, de querer viver com o seu legado para que os sentimentos de empatia floresçam. Precisamos também, no isolamento, rever nossos sentimentos. A consciência solidária talvez seja o único recurso viável. ▼

FOTO: DIVULGAÇÃO

25 de Novembro

Dia Nacional do Doador Voluntário de Sangue

Seja um doador! A quantidade de sangue retirada não afeta a sua saúde e sua recuperação é imediatamente após a doação.

No dia 25 de novembro, comemora-se o Dia Nacional do Doador de Sangue. A data foi criada para agradecer aos doadores de sangue e conscientizar a população para a importância da doação.

Foi escolhido o mês de novembro por preceder um período de estoques baixos nos bancos de sangue, férias e datas comemorativas de fim de ano.

Fonte: <http://bvsm.s.saude.gov.br/ultimas-noticias/2567-25-11-dia-nacional-do-doador-voluntario-de-sangue>

Existe sempre alguém precisando da sua ajuda.
É pouco para você e muito para quem precisa!



Um cuidado
que vem antes
do colo

A primeira proteção do seu bebê em pequenas doses de amor

A vacinação gestacional previne complicações durante gravidez e ainda protege o bebê nos primeiros meses após o nascimento.

Indicadas em todas as gravidezes, as vacinas são altamente seguras e não oferecem riscos.

Converse com seu médico para saber quais e quando tomar as vacinas. No nosso site e redes sociais Febrasgo, há mais informações e conteúdos exclusivos sobre imunização, nesse momento especial.

Instagram: @febrasgooficial

Facebook: /febrasgo

Site da Campanha Gestante Consciente
bit.ly/GestanteConsciente

realização

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia

apoio

