

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

**REPOSIÇÃO
HORMONAL**
NA DÚVIDA, INFORME-SE

GORDOFOBIA
A DISCRIMINAÇÃO E A CULPA

**ABORTAMENTO
ESPONTÂNEO**
SAIBA COMO PROCEDER

Cara leitora,

Cumprindo o compromisso da Febrasgo com a saúde e o bem-estar da mulher brasileira, trazemos nesta edição da revista **Ela** assuntos de grande relevância para o público feminino de todas as idades.

A polêmica terapia de reposição hormonal foi muito utilizada nos anos 1990 para aliviar os sintomas do climatério e da menopausa e também como um fator importante na diminuição de riscos para doenças cardiovasculares. Posteriormente, sua indicação foi questionada por estudos que mostraram que essa terapêutica poderia agravar problemas cardíacos e colaborar para o desenvolvimento do câncer de mama. Após a ampliação das pesquisas e do conhecimento médico-científico, a reposição retornou aos consultórios de ginecologistas, quando novos estudos mostraram que ela pode ser muito benéfica se iniciada no momento certo. Na dúvida, oriente-se, converse com seu médico e, juntos, definam se, no seu caso, a melhor opção é fazer ou não a terapia.

Informe-se sobre o abortamento espontâneo, que atinge cerca de 30% de todas as gestações e ocorrem, em 80% dos casos, no primeiro trimestre da gravidez. Conheça suas causas, seus sintomas, riscos e cuidados necessários.

Nos dias atuais, o preconceito em relação às pessoas com sobrepeso ou obesidade é frequente nos relacionamentos familiares, profissionais e pessoais. Conhecido como gordofobia, esse conceito deve ser totalmente evitado e retirado de nosso convívio social, uma vez que nenhum tipo de discriminação deve ser tolerado e a obesidade é uma doença que pode e deve ser tratada. Leia mais em Comportamento.

Saborear uma refeição especial, feita com aquelas delícias que adoramos, é extremamente prazeroso. Mas nem tudo é possível para quem tem algum tipo restrição alimentar. Na seção Nutrição, você vai conhecer as diferenças entre alergia e intolerância aos alimentos, as causas, os sintomas e opções de substituições.

Em Dicas, saiba sobre as intrigas e tramas sinistras que envolveram a família dos criadores de uma das grifes de moda mais conhecidas no mundo: a Gucci.

A seção Ela Destaca traz as atividades realizadas pela instituição Amigos do Bem, que, ao longo de 27 anos de trajetória, vem transformando milhares de vidas no Nordeste brasileiro por meio de projetos de educação, trabalho e renda, acesso à saúde, água e moradia.

Boa leitura. Saúde, paz e muito amor a cada uma de vocês!

Um abraço,



AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO

FLORIANÓPOLIS - SC

Florianópolis é praia, natureza privilegiada, culinária saborosa e esportes variados. É ilha e continente. É beleza a perder de vista.

A capital de Santa Catarina tem em suas praias o ponto mais alto. Ao norte, Jurerê é pura badalação. Quem gosta de mar mais manso pode escolher entre Praia do Forte, Canasvieiras, Daniela, Ponta de Canas e Lagoinha do Norte. Para aqueles que preferem águas mais agitadas, a Praia Brava é uma ótima opção. Na região está ainda a Praia do Santinho, local do famoso resort Costão do Santinho.

Ao sul, as praias mais procuradas são Campeche e Armação. Dali saem barcos para a Ilha do Campeche, uma visita imperdível! Aprecie a vista da Ponte Hercílio Luz, cartão-postal da cidade, que liga a ilha de Floripa ao continente. Visite também Pântano do Sul, Matadeiro, Praia da Solidão e a Lagoinha do Leste, esta considerada uma das praias mais bonitas de Florianópolis, com acesso por trilha ou barco.

Ao leste estão as águas preferidas dos surfistas: Mole e Joaquina. A Praia da Barra da Lagoa oferece, de um lado, mar calmo e, do outro, ótimas ondas para os mais corajosos.



FOTO: DEPOSITPHOTOS



FOTOS: ISTOCK / GETTY IMAGES

No caminho até a Praia Mole, faça um passeio pela Avenida das Rendeiras, para conhecer o artesanato da região, feito de renda de bilro, uma tradição açoriana herdada dos imigrantes que povoaram a região há 250 anos. Esse legado dos Açores ainda pode ser visto no folclore, na culinária e na arquitetura, muito presentes em vilarejos como Santo Antônio de Lisboa e Ribeirão da Ilha.

Na gastronomia, a capital de Santa Catarina é riquíssima e criativa. Experimente a deliciosa e farta sequência de camarão, que traz a iguaria ao alho e óleo, à milanesa e ao bafo, além de casquinha de siri, filé de peixe grelhado ao molho de camarão e acompanhamentos. A enorme variedade de pratos feitos com tainha, peixe muito típico da região, e com ostras – alguns restaurantes possuem cultivo próprio – merecem toda a atenção. Tudo é muito fresco e saborosíssimo.

Nossa federada Febrasgo em Florianópolis é a Associação de Obstetrícia e Ginecologia de Santa Catarina (Sogisc). Fundada em 29 de outubro de 1999, ela trabalha com os especialistas da área na busca de aperfeiçoamento técnico e científico e em benefício do exercício da profissão, com o objetivo de melhorar o nível assistencial à saúde da mulher catarinense. Para conhecer a Sogisc, acesse [HTTP://WWW.SOGISC.ORG.BR.](http://www.sogisc.org.br) ●



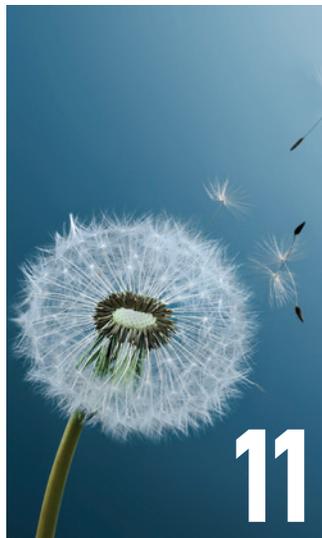
COMPORTAMENTO
GORDOFOBIA



REPORTAGEM
REPOSIÇÃO HORMONAL



ELA INDICA
GUCCI: TRAMA SINISTRA



ELAS POR ELA
ABORTAMENTO ESPONTÂNEO



NUTRIÇÃO
ALERGIA X INTOLERÂNCIA



ELA DESTACA
AMIGOS DO BEM

FEBRASGO

PRESIDENTE **AGNALDO LOPES**

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

NÚMERO 15 • AGOSTO DE 2021

EDIÇÃO **MANGARÁ** EDIÇÃO E CRIAÇÃO

DIRETORA DE REDAÇÃO **CÁSSIA FRAGATA**

DIRETORA DE ARTE **CAROL GRESPAN**

REVISORA **ANA ELISA CAMASMIE**

TEXTO **CÁSSIA FRAGATA**

CAPA **ISTOCK / GETTY IMAGES**

AGRADECIMENTOS

ALBERTO TRAPANI, ALCIONE ALBANESI, CAMILA MARTINS DE CARVALHO, CRISTIANO BARCELLOS, ELIANO PELLINI, LUCIANA TRINDADE TEIXEIRA REZENDE, LUCIANO DE MELO POMPEI

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



GORDOFOBIA

A OBESIDADE FAZ MAL À SAÚDE, MAS QUEM SOFRE DA DOENÇA NÃO ESTÁ SENDO NEGLIGENTE. NÃO PRATIQUE E NÃO ACEITE NENHUM TIPO DE PRECONCEITO

Desde a mais tenra infância, presenciamos aquela pessoa com uns quilinhos a mais ser chamada de forma pejorativa pelos amigos da escola. Isso pode parecer engraçado para quem tem esse tipo de atitude, mas, para quem é o motivo da chacota, não há graça nenhuma. Julgar o corpo de alguém e fazer dele objeto de

piada é preconceito, um *bullying* que não pode nunca ser aceito com normalidade.

O conceito de gordofobia, bastante disseminado nos dias atuais, nada mais é que a discriminação de quem é diferente. Aquele que se acha no direito de avaliar alguém como inferior, desprezível, desleixado ou repugnante por estar acima do peso é chamado de gordofóbico.

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

Associar quilos a mais na balança à falta de caráter é danoso e cruel. É preciso alertar que esse tipo de atitude ofende, magoa e não ajuda – ao contrário, pode causar sofrimento e envolver também o lado emocional do agredido.

Esse preconceito está presente diariamente na vida de quem sofre de obesidade. “É um horror!”, diz Cristiano Barcellos, endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. “Recebo queixas diárias no meu consultório de pessoas que têm sobrepeso ou obesidade – com uma reclamação atual ou pregressa – relativas a algum tipo de preconceito ou mesmo de maus-tratos. Infelizmente, isso é muito comum.”

O médico explica que, quando os especialistas estudam a obesidade, com-

preendem que aqueles com excesso de peso não têm culpa disso. “A obesidade é como se fosse outra doença qualquer: ninguém pode ser culpado por ter vitiligo, glaucoma, diabetes ou enxaqueca crônica”, relata. “Estudos confirmam que, em 90% dos casos de obesidade, o paciente não tem culpa absolutamente nenhuma.”

Quem tem excesso de peso precisa de compreensão e acolhimento. “Muitos associam a obesidade à preguiça, e isso funciona como um gatilho para que essas pessoas sejam vistas com preconceito”, alerta Barcellos. “É um círculo vicioso: o ganho de peso afeta o lado emocional, que, por sua vez, interfere no ganho de peso. É necessário quebrar esse ciclo e informar à população que a

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

obesidade é uma doença, muitas vezes uma questão de genética.”

HISTÓRICO E DADOS

No século XIX, corpos com excesso de peso eram motivo de orgulho. “Mulheres eram vistas como boas parideiras e homens demonstravam fartura”, diz a ginecologista e obstetra Camila Martins de Carvalho, professora da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG) e criadora do projeto C-Ame (@camilamdcarvalho), que visa a divulgar o resgate do amor-próprio e a aceitação do corpo.

Já nas primeiras décadas do século XX, o peso passou a ser visto como essencial para a beleza, tornando a obesidade uma inimiga do corpo feminino.

“Propagandas divulgavam um novo padrão estético, que incentivava a competição entre as mulheres: ‘Os homens preferem as magras’”, observa a ginecologista. “Elas sugeriam que a esposa deveria emagrecer para que o marido não a largasse!”

Martins de Carvalho comenta que a indústria da dieta gera um lucro exorbitante. “Emagrecer passou a ser uma exigência, e, mesmo que atualmente esses comerciais não sejam mais assim, a mensagem ficou enraizada e passou de geração para geração, chegando até nós.”

A magra era bonita, saudável e elegante, e a pessoa com obesidade era uma vergonha. Foi esse o conceito que, infelizmente, se alastrou na sociedade. “Isso cruza o Atlântico, acontece no mundo



todo”, comenta Cristiano Barcellos. “Dados pré-pandemia de covid-19 apontam que 25% da população brasileira tem obesidade, mais de 60% tem sobrepeso e, na faixa dos 40 aos 50 anos, essa taxa sobre para 70,3%.”

DISCRIMINAÇÃO

Nenhum tipo de preconceito deve ser aceito! Muitas vezes, a gordofobia começa em casa, com a família, e se espalha até o mercado de trabalho. “O fato de ser mulher, por exemplo, faz com que haja mais dificuldade de arrumar um emprego”, comenta Barcellos. “Isso vale também para pessoas negras, e os dados apontam

que ocorre o mesmo com aquelas que têm obesidade: elas tendem a ter menos oportunidades profissionais, com menor oferta e remuneração mais baixa.”

Essa discriminação chega também aos profissionais de saúde. “Sem querer, pensando na saúde do paciente, alguém pode ter atitudes preconceituosas por falta de informação”, diz Camila Martins de Carvalho. “Isso pode e deve ser abordado de outra forma, com cuidado e respeito”, diz. O endocrinologista do Sírio-Libanês concorda: “Existem maneiras educadas de abordar o paciente. No meu caso, ele chega ao consultório com sobrepeso, e o motivo da visita está claro. Mas, no caso de outros especialistas, ele não está lá por apresentar uns quilos a mais, mas por outro motivo; portanto, é importante que o médico aborde o tema, se o paciente permitir, mas sempre de uma forma gentil, nunca com preconceito”.

Barcellos conclui: “É importante informar não só o paciente, mas também a mídia e os profissionais de saúde. Essa pessoa deve emagrecer por sua saúde, e não por este ou aquele padrão preestabelecido”. ●

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

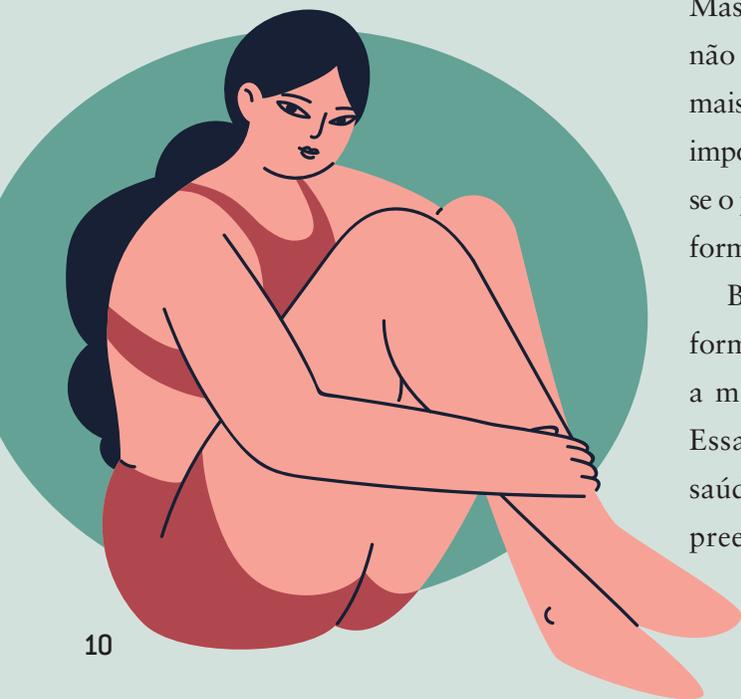


FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

ABORTAMENTO ESPONTÂNEO

A PERDA GESTACIONAL SEM NENHUMA INTERVENÇÃO EXTERNA É CONHECIDA COMO ABORTAMENTO ESPONTÂNEO E É BASTANTE PREVALENTE NO PAÍS

Considerado um dos problemas mais frequentes da gravidez, o abortamento representa um grave problema de saúde pública, com maior incidência em países em desenvolvimento. É também uma das principais causas de mortalidade materna no mundo.

O aborto espontâneo acontece quando há interrupção da gravidez antes que o embrião ou feto tenha viabilidade, sem nenhuma interferência externa. No Brasil, a legislação não define uma idade gestacional limite entre o abortamento e o natimorto (feto viável porém nascido morto).

Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o CID-11 consideram abortamento como a interrupção de uma gravidez antes de 20 semanas. “Quando a idade gestacional é incerta, o peso fetal menor que 500 gramas e/ou a estatura inferior a 25 centímetros podem ser utilizados como critérios para a definição”, explica o ginecologista e obstetra Alberto Trapani, presidente da Comissão Nacional

Especializada de Assistência ao Parto, Puerpério e Abortamento da Febrasgo, chefe da Unidade de Atenção à Saúde da Mulher do Hospital Universitário Polydoro Ernani de São Thiago, da Universidade Federal de Santa Catarina (HU/UFSC) e professor da UFSC e da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul).

Estima-se que 31% de todas as gestações e até 10% das clinicamente reconhecidas terminem em abortamento espontâneo. Além disso, 80% das perdas gestacionais precoces ocorrem no primeiro trimestre da gravidez, segundo dados da Febrasgo.

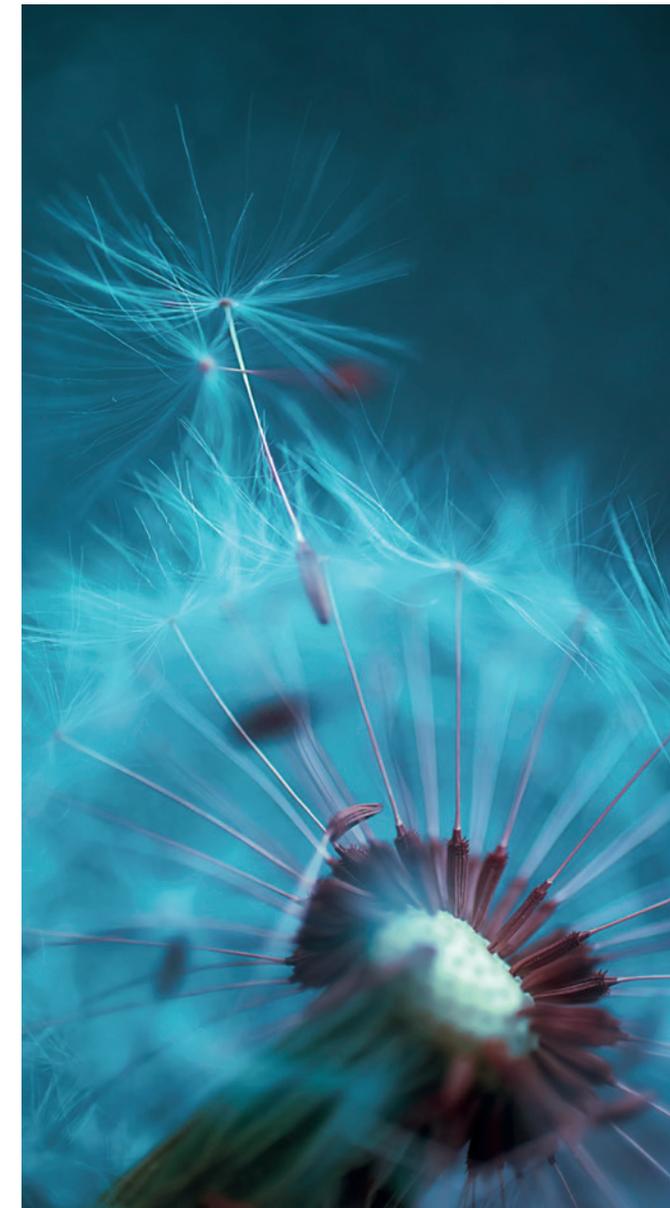
Os principais fatores de risco para a ocorrência do aborto espontâneo são idade materna avançada, histórico de abortamentos, algumas condições clínicas maternas – como endocrinopatias, distúrbios metabólicos (obesidade), síndrome antifosfolípide, infecções e anomalias anatômicas –, uso de medicamentos ou drogas ilícitas, consumo de álcool ou tabaco, exposições ambientais, estresse crônico e trauma.

CAUSAS E SINTOMAS

Segundo Trapani, em cerca de 70% dos casos, principalmente no primeiro trimestre da gestação, o aborto espontâneo é causado por uma anormalidade cromossômica no embrião. O diagnóstico deve ser considerado quando uma mulher em idade reprodutiva, com vida sexual ativa, apresenta atraso menstrual e sangramento vaginal acompanhados de cólicas. “A paciente pode apresentar perda de feto e restos ovulares junto com sangramento”, diz.

O abortamento espontâneo pode ocorrer sem que se apresentem sinais, porém a gestante deve estar alerta para os possíveis indícios, e, caso haja alguma dúvida, o médico deve ser consultado com brevidade. “Outros sintomas vão ocorrer, dependendo da gravidade do caso: fraqueza, tonturas, sudorese e perda da consciência. Nos casos em que há infecção, a paciente pode se queixar de dor abdominal contínua, sangramento de odor fétido, calafrios e febre”, esclarece

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES



“SEMPRE DEVEM SER APRESENTADOS OS MÉTODOS DISPONÍVEIS PARA O TRATAMENTO DO ABORTAMENTO E O ALÍVIO DA DOR. A CORRETA ORIENTAÇÃO REDUZ A ANSIEDADE DA MULHER E A AUXILIA A LIDAR COM O LUTO DA PERDA”

o presidente da Comissão Nacional Especializada da Febrasgo.

Uma ameaça de abortamento pode ser percebida quando há sangramento genital em quantidade pequena a moderada e dor abdominal semelhante à cólica, sem grande intensidade. Nesse caso, é essencial procurar avaliação médica e seguir as orientações. “Mulheres com ameaça de abortamento devem ser tratadas de maneira expectante até o desaparecimento dos sintomas ou a progressão para abortamento inevitável”, comenta Trapani.

COMO PROCEDER

Ocorrido o abortamento, alguns procedimentos devem ser adotados. O especialista afirma ser essencial, durante o atendimento médico, o acolhimento da paciente e dos acompanhantes, sem a imposição de valores pessoais e crenças, com informações apropriadas. “Sempre devem ser apresentados os métodos disponíveis para o tratamento do abortamento e o alívio da dor. A correta orientação reduz a ansiedade da mulher e a auxilia a lidar com o luto da perda”, sugere. “A necessidade de condutas específicas, como aspiração, curetagem, medicamentos ou antibióticos, vai depender do quadro específico de cada paciente.”

Algumas mulheres sofrem sequelas do aborto espontâneo. As consequências emocionais envolvem principalmente a vivência de um luto real. “A maior parte das pacientes supera bem a situação da perda, mas elas devem ser consideradas um grupo de risco para sequelas psicológicas. A situação é mais crítica em uma gestação superdesejada e nos abortamentos tardios”, afirma o obstetra. Já sobre as decorrências físicas, estas são



FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

mais frequentes nos casos complicados, com infecção ou hemorragia.

Superadas as experiências de um abortamento espontâneo sem complicações, a mulher pode querer engravidar novamente. “Nesse momento, as orientações médicas devem ser focadas na saúde materna, na atenção aos sinais de complicações e na preparação para essa futura gravidez”, indica Alberto Trapani. “Não há dados que respaldem postergar a concepção após uma perda gestacional, embora a maioria

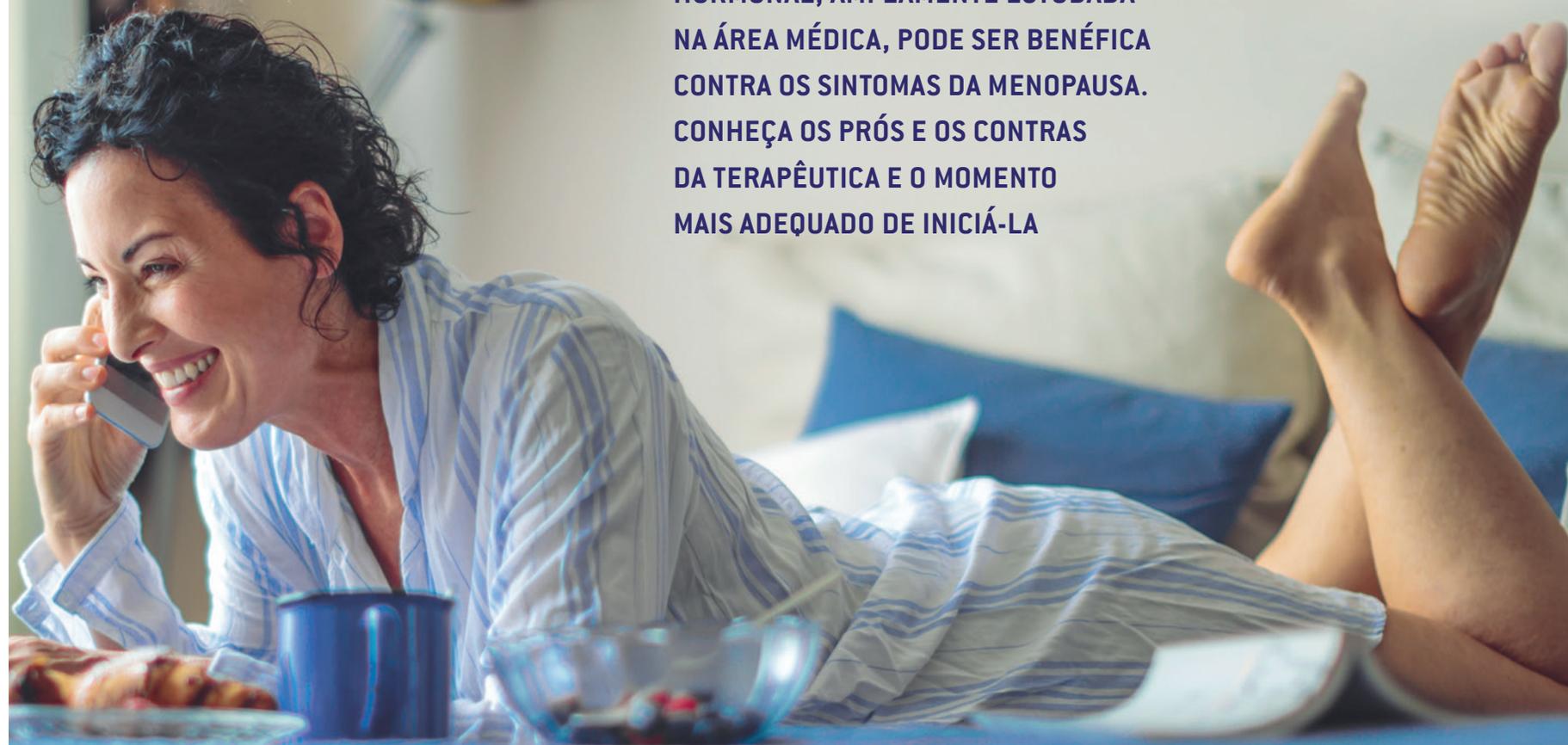
dos médicos recomende a abstinência sexual de uma a duas semanas após o abortamento. Mas não há evidências que apoiem essa recomendação.”

Para as mulheres que não desejam engravidar novamente, é importante que se informem sobre contracepção logo após o abortamento. O professor da Unisul/UFSC recomenda o uso de um dispositivo intrauterino (DIU) ou a contracepção hormonal e indica que ambos são considerados seguros para uso imediato após a intercorrência. ●

A terapia de reposição hormonal foi bastante utilizada pela medicina nos anos 1990. Era indicada para aliviar os sintomas do climatério e também como um fator importante na diminuição de riscos para doenças cardiovasculares, o que fez com que cardiologistas encaminhassem pacientes a ginecologistas para que essa terapêutica fosse realizada.

Já no início dos anos 2000, o estudo “Women’s health initiative” (WHI, iniciativa da saúde da mulher, em tradução livre), um dos maiores trabalhos sobre a terapia de reposição hormonal no climatério, mostrou que a máxima de que a medicina é a ciência das verdades transitórias pode nos surpreender sempre. “Em 2002, o WHI mostrou que a terapia hormonal não protegia a mulher do ponto de vista cardíaco e poderia, inclusive, aumentar os riscos”, conta Luciano de Melo Pompei, ginecologista e obstetra, professor da disciplina de ginecologia da Faculdade de Medicina do ABC, livre-docente pela Faculdade de Medicina da USP e presidente da Comissão Nacional Especializada de Climatério da Febrasgo. “Nessa época, alguns dados já apontavam que a reposição poderia se associar também

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES



DE MOCINHA A VILÃ, A REPOSIÇÃO HORMONAL, AMPLAMENTE ESTUDADA NA ÁREA MÉDICA, PODE SER BENÉFICA CONTRA OS SINTOMAS DA MENOPAUSA. CONHEÇA OS PRÓS E OS CONTRAS DA TERAPÊUTICA E O MOMENTO MAIS ADEQUADO DE INICIÁ-LA

REPOSIÇÃO HORMONAL

“CHAMAMOS DE ‘JANELA DE OPORTUNIDADE’ OS PRIMEIROS DEZ ANOS A CONTAR DA ÚLTIMA MENSTRUÇÃO DA MULHER. OU SEJA, QUANTO MAIS PERTO DA MENOPAUSA ELA COMEÇAR A UTILIZAR A TERAPÊUTICA, MAIORES OS BENEFÍCIOS E MENORES OS RISCOS ASSOCIADOS”



a algum aumento de risco de câncer de mama. Houve quase uma comoção em torno desse assunto. Alguns diziam até que a mulher tinha sido traída pela medicina.”

Exageros à parte, é fato que o conhecimento está em constante movimento. Mais estudos, mais pesquisas, e o que era benéfico pode se mostrar arriscado, exigindo mudanças por parte da ciência.

A até então eficaz terapia de reposição hormonal passou a ser questionada como excelente combatente dos efeitos

do climatério e protetora das doenças cardiovasculares.

O professor da Faculdade de Medicina do ABC esclarece: “Tivemos um período de muito uso da terapia hormonal. Olhando para trás, percebemos que é possível ter havido algum excesso, mas não tínhamos o conhecimento naquela época. Por outro lado, após o WHI, surgiu uma grande aversão à terapêutica, o que também se mostrou prejudicial, despertando a necessidade de um novo ponto de equilíbrio”.

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

Como consequência, ocorreu uma grande queda no número de prescrições médicas, o que fez com que pessoas que poderiam se beneficiar da terapia deixassem de utilizá-la. “Em 2013, Phillip Sarrel [professor emérito do Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Ciências Reprodutivas e Psiquiatria da Yale School of Medicine] publicou um artigo, baseado em cenários estatísticos e dados populacionais, que revelou que a aversão exagerada à terapia hormonal pode ter sido responsável por dezenas de milhares de mortes prematuras de mulheres nos EUA”, observa Pompei.

INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

Com o avançar de pesquisas e estudos e o aprofundamento do conhecimento, percebeu-se que a dicotomia entre benefícios e malefícios não era o caminho. O presidente da Comissão Nacional Especializada de Climatério da Febrasgo esclarece que existe um momento oportuno para iniciar a terapia de reposição hormonal. “Chamamos de ‘janela de oportunidade’ os primeiros dez anos a contar da última menstruação

da mulher. Ou seja, quanto mais perto da menopausa ela começar a utilizar a terapêutica, maiores os benefícios e menores os riscos associados.”

Baseado em estudos mais recentes, o especialista aponta que o tratamento iniciado dentro dessa “janela” pode até mesmo ter um papel importante na proteção cardiovascular. Mas ele alerta que, se essa oportunidade for perdida, e a reposição for iniciada depois de 15 ou 20 anos decorridos da menopausa, a terapia deixa de ser protetora cardíaca e passa a ser de risco. “Há situações em que a terapêutica hormonal é benéfica, reduz riscos e melhora a vida da mulher em termos de qualidade e de quantidade. Há circunstâncias, porém, em que ela pode não proteger e trazer riscos”, explica Pompei. “Hoje estamos em um momento de recuperação do espaço que se perdeu no uso da terapêutica hormonal. Estamos corrigindo esse rumo, mas é essencial ter uma análise muito cuidadosa e criteriosa da paciente antes da prescrição.”

O ginecologista refere três indicações principais para a possível prescrição da terapêutica de reposição hormonal: a

presença dos sintomas decorrentes da menopausa, da falta de hormônios – o mais conhecido são as ondas de calor –; a prevenção da osteoporose; e as manifestações atróficas urogenitais – secura vaginal, dor na relação sexual, infecções vaginais de repetição. “Quando só esse último fator estiver presente, optamos por utilizar hormônios locais, mas, se ele se apresentar junto com os demais sintomas, preferimos a terapia hormonal sistêmica, que age no corpo todo”, sugere.

Existe ainda uma quarta indicação, apontada por Pompei, que é quando a mulher tem menopausa precoce, antes dos 40 anos de idade. “Nesse caso, a terapia deve ser feita no mínimo até a idade normal de menopausa, entre os 47 e os 50 anos. Isso, é claro, desde que não apresente nenhuma contraindicação e que haja aceitação por parte da paciente.”

A reposição hormonal é contraindicada, por exemplo, quando a mulher já teve câncer de mama, de endométrio (camada interna do útero), infarto do miocárdio ou acidente vascular cerebral (AVC). “Essas informações virão da história clínica da paciente, e o médico deve avaliar

junto com ela o melhor tratamento a ser adotado”, diz o professor de ginecologia da Faculdade de Medicina do ABC. Ele alerta, ainda, que é importante observar que, tendo a mulher desenvolvido outro tipo de câncer, ela não necessariamente terá uma contraindicação ao uso da terapia. E exemplifica: “Se a paciente teve um câncer de tireoide ou uma leucemia e foi tratada, ou se ela tem hipertensão ou diabetes, não há restrição para a terapêutica”.

GANHO DE PESO E FITOTERÁPICOS

Pompei esclarece ainda que a reposição hormonal não engorda nem causa obesidade: “É normal que todos aumentem de peso com a idade, e a mulher, quando entra na menopausa, pode acelerar esse ganho e vivenciar a mudança de distribuição da gordura. Esta passa de periférica – característica da idade fértil, localizada embaixo da pele e que ajuda a dar forma ao corpo feminino, não apresentando risco cardíaco – para central, também chamada de visceral, situada na região do abdome – essa, sim, com perigo para doenças cardiovasculares”.

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

Sobre o uso de fitoterápicos para amenizar os efeitos do climatério e da menopausa, o especialista informa que há controvérsias nos estudos existentes – em geral, não muito robustos – para afirmar sua eficácia. “É possível que ajudem, mas nenhum deles foi tão analisado e pesquisado como a reposição hormonal, uma das classes terapêuticas mais estudadas pela medicina. Isso gera alguma insegurança sobre os reais benefícios dos fitoterápicos, e existem dúvidas sobre se eles têm ou não alguma contraindicação, por exemplo, após um câncer de mama.”

Sabe-se que, hoje em dia, o chá de folhas de amora é um dos métodos

alternativos mais populares para controlar as ondas de calor do climatério. “Pode ser que ele tenha algum efeito, mas não foi bem estudado pela medicina e ainda não há certeza de sua eficácia e segurança”, diz o médico.

Luciano de Melo Pompei ressalta ainda que, se há contraindicação para usar os hormônios tradicionais, há também contraindicação para os fito-hormônios. “Criou-se um conceito, no Brasil, de que aquilo que vem das plantas ‘se não faz bem, mal também não faz’, mas isso não é verdade. Os fitoterápicos devem ser usados quando os benefícios potenciais superarem os riscos, como qualquer outro medicamento.” ●



INTOLERÂNCIA X ALERGIA

CONHEÇA AS DIFERENÇAS ENTRE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR
E ALERGIA A UM DETERMINADO NUTRIENTE

Nada mais prazeroso que saborear um prato especial feito com aquelas delícias que adoramos. Mas nem tudo é possível para quem tem algum tipo de intolerância alimentar. Os campeões de audiência são a lactose e o glúten.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a intolerância à lactose atinge 42% da população mundial. No Brasil, segundo dados de 2019 da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (Asbai), não há estatísticas oficiais, porém a prevalência mostra que cerca de 8% das crianças com até 2 anos de idade e 2% dos adultos sofrem de algum tipo de alergia alimentar.

É importante ressaltar as diferenças entre intolerância e alergia alimentar. Luciana Trindade Teixeira Rezende, mestre em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição (Asbran) e professora do Centro Universitário São Camilo, explica: “A intolerância é uma reação do organismo a determinados alimentos devida à falta de enzimas responsáveis por digerir e absorver nutrientes. A mais comum é aquela à lactose, que é o açúcar do leite”.

No caso da alergia alimentar, ocorre uma resposta imunológica do organismo, que entende o que foi consumido como um corpo estranho. “Ele não reconhece

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES





FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

o alimento e, dessa forma, solicita às células de defesa que o combatam”, relata.

A intolerância alimentar pode estar ligada a várias causas, como alterações no metabolismo – que apresenta ausência ou deficiência de uma enzima específica para processar determinado nutriente –, verminoses, medicamentos, uso excessivo de antibióticos – que podem alterar a microbiota do intestino – ou doenças crônicas intestinais. Seus principais sintomas são dores abdominais, diarreia, náusea e gases.

Já no caso das alergias, os sinais mais recorrentes são erupções na pele, inchaço (inclusive nas mucosas), diarreia, sangramento intestinal e dificuldade em respirar.

Existem mais de 170 alimentos considerados potencialmente alergênicos, apesar de uma pequena parcela deles ser responsável pelo maior número de reações, segundo a Asbai. As alergias mais comuns são as desencadeadas pelas proteínas do ovo (ovalbumina), do leite de vaca (caseína e alfa e beta-lactoalbumina), do trigo (glúten), das oleaginosas – como amendoim, nozes e castanhas –, da soja (proteínas da soja) e dos frutos do mar (tropomiosina), em especial do camarão.

A nutricionista esclarece que esse último, quando congelado, pode conter o conservante metabissulfito de sódio, que causa alergia em algumas pessoas.

“O indivíduo apresentará reação a esse componente, não necessariamente à proteína do camarão”, alerta.

Vale ressaltar que, se após o consumo de algum alimento for observado qualquer sintoma de intolerância ou de alergia alimentar, é necessário buscar uma consulta com um gastroenterologista para receber o diagnóstico correto.

Feito isso, e realizados os exames solicitados, é importante receber orientações de um nutricionista. “O especialista pode elaborar uma indicação nutricional personalizada, de acordo com a necessidade do indivíduo e com substituições que atendam a suas preferências”, sugere Luciana Trindade Teixeira Rezende.

Sobre as possíveis mudanças na alimentação na hora das refeições, a professora do Centro Universitário São Camilo sugere opções para os problemas mais comuns: “Quando há intolerância à lactose, extratos de amêndoa, arroz e de soja podem ser boas alternativas. Se a pessoa tiver alergia ao glúten, ela pode consumir alimentos à base de arroz, milho, polvilho, batata, amêndoas, chia, quinoa, grão-de-bico e mandioca”. ●

FOTO: DEPOSITPHOTOS

RECEITA DE CREPIOCA

SUGESTÃO DA NUTRICIONISTA LUCIANA TRINDADE TEIXEIRA REZENDE

INGREDIENTES

- 4 COLHERES DE SOPA, CHEIAS, DE MASSA DE TAPIOCA
- 1 UNIDADE DE OVO
- 1 PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES; QUANDO O PREPARO ESTIVER HOMOGÊNEO, AQUEÇA A FRIGIDEIRA EM FOGO BAIXO. COLOQUE A MASSA NA FRIGIDEIRA E DEIXE-A NO FOGO POR ALGUNS MINUTOS, ATÉ ENDURECER; VIRE DO OUTRO LADO, E VOCÊ PODERÁ RECHEÁ-LA COM FRANGO DESFIADO, ATUM OU OUTRO INGREDIENTE DE SUA PREFERÊNCIA.

OBSERVAÇÃO: PODE SER CONSUMIDA POR INDIVÍDUOS COM INTOLERÂNCIA À LACTOSE E/OU ALERGIA AO GLÚTEN





TRAMA SINISTRA

NOSSO COLABORADOR, O GINECOLOGISTA ELIANO PELLINI, INDICA UM LIVRO E UM FILME SOBRE A VIDA E AS INTRIGAS DA FAMÍLIA GUCCI, PROPRIETÁRIA DE UMA DAS GRIFES DE MODA MAIS CONHECIDAS DO MUNDO

Durante esse período de isolamento forçado causado pela pandemia de covid-19, enjoei de todas as “telas”, cansei das inúmeras “lives” pelo Zoom e “zerei” todas as séries de ação da Netflix e da Amazon Prime. Resolvi então voltar a LER... Altamente recompensador!

Comecei com um retorno musical: *Beatles 1966 – O Ano Revolucionário*. Escrito pelo inglês Steve Turner em 2016, o livro relata a produção do álbum *Revolver* e as primeiras experiências lisérgicas do grupo, que culminaram, no ano seguinte, no psicodelismo musical e artístico de *Sgt. Pepper’s Lonely Hearts Club Band*.

Esse escritor já tinha me despertado grande interesse com seu livro de 1998, *The Life and Death of Marvin Gaye*, em que relata perfeitamente a história desse músico, assassinado pelo próprio pai aos 43 anos. É surpreendente e intrigante que sua música ainda toque no meu imaginário. *What’s Going on?*

Intrigas e assassinatos dentro da mesma família lembravam-me apenas

FOTOS: DIVULGAÇÃO

os livros de Mario Puzo, com a máfia italiana e o seu poderoso chefão (*The Godfather*, 1998), mas, de repente, ganhei de presente um livro que, por vontade própria, eu teria pouco interesse em comprar.

Casa Gucci, escrito por Sara Gay Forden em 2001, conta a história do clã italiano que construiu um império de moda e artigos de luxo. A obra é baseada na história de Patrizia Reggiani, ex-mulher de Maurizio Gucci, herdeiro da poderosa família. Sem saber quase nada sobre o assunto, entrei num mundo de glamour, riqueza, disputa, morte e tramas sinistras de rancor e vingança.

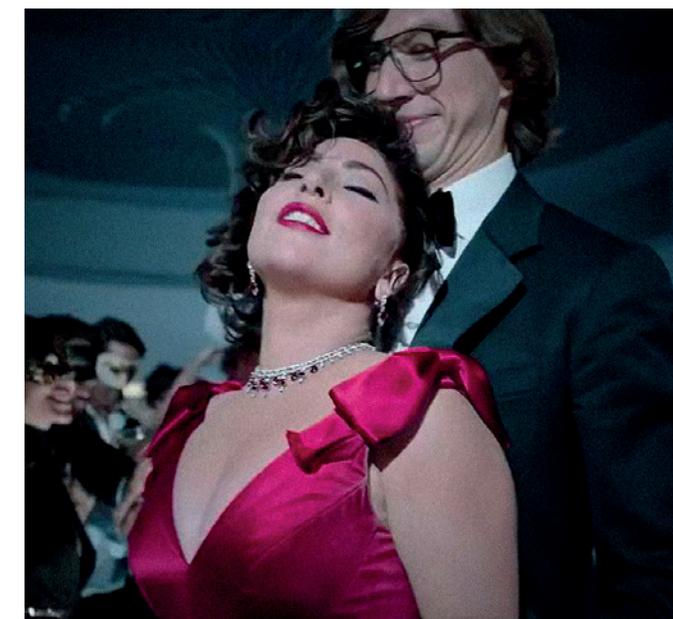
O fundador da grife, Guccio Gucci, abriu a primeira loja em Florença, em 1921. A proprietária atual é a holding francesa Kering (Yves Saint Laurent, Balenciaga, Boucheron, Printemps e Stella McCartney), e seu estilista é Alessandro Michele.

Devorei o livro em poucos dias e – atenção, *spoiler!* – confirmo que, no fim da história, uma bela dama da alta sociedade italiana manda matar o próprio marido.

Com estreia prevista para novembro, o filme de mesmo nome é dirigido por Ridley Scott e tem um elenco de altíssimo talento: Adam Driver, Al Pacino, Jared Leto, Salma Hayek e Jeremy Irons. Quem interpreta Patrizia Reggiani é Stefani Joanne Angelina Germanotta – mais conhecida pelo nome artístico Lady Gaga.

Dando continuidade à trama sinistra, alguns herdeiros longínquos da marca e parentes de Patrizia estão empenhados em dificultar a promoção do filme, alegando inverdades da produção. Portanto, se puder, assista-o logo.

Aos que não têm interesse em ler o livro, esperem pelo filme. Oscar à vista! ●



AMIGOS DO BEM



FOTO: DIVULGAÇÃO

ELEITA A MELHOR ORGANIZAÇÃO DO TERCEIRO SETOR PELO PRÊMIO MELHORES ONGS DE 2020, DO INSTITUTO DOAR, A AMIGOS DO BEM ATUA EM TODAS AS ÁREAS DA VIDA, DO RECÉM-NASCIDO AO IDOSO, LEVANDO DIGNIDADE E ESPERANÇA AO SERTÃO NORDESTINO

Um grupo de amigos, liderados por Alcione Albanesi, decidiu passar um Natal diferente, viajando para o Nordeste brasileiro para levar alimentos, roupas e brinquedos a famílias carentes da região. A ideia surgiu quando, em companhia de sua mãe, responsável por várias creches em São Paulo, Albanesi ouviu de uma mulher, em um desses locais: “Você acha que aqui tem pobreza? Você nunca foi para o sertão”.

O fato aconteceu há 27 anos e foi o começo de uma nova vida para a então

empresária de sucesso, proprietária da FLC Lâmpadas, líder de mercado no segmento.

Por anos Albanesi conciliou o trabalho na empresa com suas idas constantes ao Nordeste. “Em nossas primeiras viagens, percorríamos milhares de quilômetros na terra seca, mapeando as regiões mais carentes do país, para diminuir o sofrimento e levar esperança a milhares de pessoas no sertão”, conta.

Assim nasceu a Amigos do Bem, instituição que transformou milhares de vidas por meio de projetos de educação, trabalho e renda, acesso à saúde, água e moradia. A ONG atua em diversas áreas, buscando promover a inclusão social e romper o ciclo de miséria na região.

Hoje, 75 mil pessoas são atendidas, todos os meses, em 140 povoados do sertão de Alagoas, Pernambuco e Ceará. “Levamos educação a jovens e crianças, oferecemos oportunidades de trabalho e renda aos adultos, realizamos atendimentos de saúde, construímos poços, cisternas e casas para milhares de pessoas que sofrem com a sede e a fome”, conta a presidente da Amigos do Bem.

A PARTICIPAÇÃO FEMININA

As ações têm causado grande impacto social, desenvolvendo povoados e alterando a vida das pessoas, em especial das mulheres nordestinas. “Elas têm um papel fundamental na estrutura familiar, são um exemplo de força, resistência e muita fé. Desenvolvemos diversos projetos que criam oportunidades para elas, que, antes, só conheciam o trabalho na roça e nunca haviam recebido um salário”, diz Albanesi.

A presidente da instituição refere-se às unidades produtivas da Amigos do Bem voltadas para mulheres: seis oficinas de costura, artesanato e fábricas de doces e de beneficiamento de castanhas, as quais, mais que proporcionar geração de renda, destacam o protagonismo e a dignidade da mulher no lar e na sociedade. “Dignidade não é o que se ganha, mas o que se conquista, e hoje elas têm autoconfiança e resgataram seus sonhos.”

A ESPERANÇA NO FUTURO

Atualmente, a Amigos do Bem conta com 10.600 voluntários ativos e quatro Cidades do Bem construídas: duas em



Pernambuco, uma em Alagoas e uma no Ceará. “Nossas cidades possuem completa infraestrutura, casas de alvenaria, padaria, bicicletário, horta comunitária, além de ser a base das dezenas de voluntários que, mensalmente, viajam para atender e acompanhar de perto as famílias do sertão”, explica Albanesi.

O projeto construiu, ainda, em Pernambuco e no Ceará, fábricas de beneficiamento de castanhas, que são comercializadas em todo o Brasil. As fábricas de doce e as oficinas de costura e artesanato da instituição também geram empregos para os moradores da região, de acordo com a potencialidade de cada uma das localidades atendidas. “Toda a renda arrecadada pela venda dos Produtos do Bem – 100% solidários – é revertida aos projetos de educação, que atendem mais de 10 mil crianças e jovens”, conta a presidente.

A Amigos do Bem ainda não conseguiu oferecer moradia de alvenaria a todas as famílias atendidas, mas levou oportunidades, educação, perspectiva e a esperança de um futuro melhor a milhares de pessoas. “Dessa forma, mudaremos o rumo dessa história”, conclui Alcione Albanesi. ●

FOTOS: DIVULGAÇÃO

#Setembro Amarelo

#MêsdePrevençãooSuicídio

A DEPRESSÃO PODE APRESENTAR (ALÉM DE OUTROS SINTOMAS) UMA TRISTEZA PERSISTENTE, QUE COMPROMETE DIVERSAS ÁREAS E ATIVIDADES DO DIA A DIA DA PESSOA: SUAS RELAÇÕES SOCIAIS, TRABALHO, SONO, ALIMENTAÇÃO

A REDE DE APOIO É FORMADA POR PESSOAS QUE VOCÊ PODE CONTAR E CONFIAR, QUE PODEM SER AMIGOS, FAMILIARES, PROFISSIONAIS DE SAÚDE. UM SUPORTE QUE PODE FAZER DIFERENÇA PARA ENFRENTAR ESSA SITUAÇÃO.



SE VOCÊ OU ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE ESTÁ PRECISANDO DE AJUDA, ACIONE A REDE DE APOIO E/ OU PROCURE AJUDA PROFISSIONAL! CONTE TAMBÉM COM O CVV (CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA).
LIGUE 188. OU ACESSE: CVV.ORG.BR

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

ACESSE, CURTA
E COMPARTILHE.

AFINAL, **ELA** É
FEITA PARA VOCÊ!



febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

PLATAFORMA ELA AQUI O ASSUNTO É VOCÊ

ELA é plataforma de relacionamento da Febrasgo com a mulher de todas as idades. Aqui você encontra as informações que precisa para cuidar bem da sua saúde, sua carreira profissional, seu bem-estar e qualidade de vida.

ELA é a sua amiga de todas as horas e que está sempre por perto: no Site, Instagram, Facebook. Acesse, curta e compartilhe. Afinal, **ELA é VOCÊ!**

 feitoparaela.com.br  [@feitoparaelaoficial](https://www.instagram.com/feitoparaelaoficial)  [feitoparaelaoficial](https://www.facebook.com/feitoparaelaoficial)