

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

VACINAS SALVAM VIDAS

ATUALIZE SEU
CALENDÁRIO DE IMUNIZAÇÃO

DIABETES GESTACIONAL
CUIDADOS COMEÇAM NO PRÉ-NATAL

TPM
AUTOCONTROLE E TRATAMENTO

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetrícia



FOTO: DEPOSITPHOTOS

VIAJANDO COM VOCÊ

O ESPÍRITO SANTO TEM UMA DAS CAPITAIS MAIS ANTIGAS DO PAÍS, VITÓRIA, QUE GUARDA EM SI E EM SEU ENTORNO BELEZAS E PRAZERES PARA GOSTOS VARIADOS: PRAIAS, MONTANHAS E A DELICIOSA GASTRONOMIA CAPIXABA.

NOSSA FEDERADA FEBRASGO, A ASSOCIAÇÃO DE GINECOLOGISTAS E OBSTETRAS DO ESPÍRITO SANTO (SOGUES – [HTTP://SOGUES.COM.BR](http://sogoes.com.br)), CRIADA EM 1965 E LOCALIZADA NO BAIRRO DE SANTA LÚCIA, ATUA AO LADO DE MAIS DE 700 ESPECIALISTAS DA ÁREA. OFERECE SUPORTE E CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL, VISANDO A INCENTIVAR E APOIAR ESTUDOS, PESQUISAS E MEDIDAS SOCIAIS VOLTADOS À SAÚDE DA MULHER.

CONHECIDA COMO A MAIS BADALADA DA CIDADE, A PRAIA DO CANTO OFERECE ÁGUAS CALMAS E AS DELÍCIAS DOS BARES E RESTAURANTES DO TRIÂNGULO DAS BERMUDAS. DE LÁ VOCÊ PODE ATRAVESSAR DE BARCO PARA CONHECER A ILHA DO BOI E SUAS PRAIAS DE ÁGUAS TRANQUILAS. NA EXTENSA CÂMBURI, FAÇA UMA CAMINHADA PELA AREIA BRANCA, OBSERVANDO O MAR, E APROVEITE PARA DEGUSTAR OS SABOROSOS PETISCOS NOS QUIOSQUES.

GUARAPARI, A 40 MINUTOS DE VITÓRIA, OFERECE UMA PAISAGEM NATURAL ÚNICA: SÃO MAIS DE 30 PRAIAS E AS FAMOSAS AREIAS MONAZÍTICAS, QUE ATRAEM MUITOS TURISTAS POR SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS. PARA QUEM GOSTA DE VARIAR, A DICA É VISITAR AS MONTANHAS DE PEDRA AZUL E DOMINGOS MARTINS, UMA PEQUENA CIDADE DE COLONIZAÇÃO ALEMÃ. NÃO DEIXE DE IR TAMBÉM A SANTA TERESA, A TERRA DOS BEIJA-FLORES E DAS ORQUÍDEAS, CIDADE NATAL DO GRANDE AGRÔNOMO, ECOLOGISTA E NATURALISTA AUGUSTO RUSCHI, RECONHECIDO NACIONAL E INTERNACIONALMENTE.

NAS PRAIAS DE VITÓRIA E ARREDORES, EXPERIMENTE A GASTRONOMIA LOCAL. A FAMOSA MOQUECA CAPIXABA NÃO USA DENTÊ NEM LEITE DE COCO, COMO NA SIMILAR BAIANA. MAS O GRANDE DIFERENCIAL ESTÁ NAS PANELAS DE BARRO NAS QUAIS É FEITA A IGUARIA. ELAS SÃO CRIADAS ARTESANALMENTE PELAS PANELEIRAS DE GOIABEIRAS. SABOREIE TAMBÉM A TORTA DE FRUTOS DO MAR, QUE LEVA SIRI, CARANGUEJO, CAMARÃO, OSTRA COZIDA, SURURU E BADEJO... DELICIOSAMENTE CAPIXABA! ▼

Caras leitoras,

Nossa vida ainda está fora dos trilhos: a pandemia de covid-19 continua, os anseios e as incertezas nos cercam, e estamos todos à espera da vacina – que poderá, enfim, amenizar tempos tão difíceis. Nós, da Febrasgo, estamos ao lado de cada uma de vocês, mulheres brasileiras, para orientá-las e apoiá-las com informações de qualidade e credibilidade.

Para levantar o astral, que tal se olhar no espelho e lembrar-se da mulher fantástica que está ali refletida? Isso mesmo! O projeto **C-Ame**, apresentado nesta edição de **ELA**, traz ótimas dicas de como viver melhor, valorizando o que há de mais belo em você: a sua essência.

Trazemos também um artigo sobre a importância de diagnosticar a síndrome de tensão pré-menstrual, a famigerada **TPM**, que causa muita dor e sofrimento para quem convive mensalmente com ela. Para as futuras mães, a matéria sobre **diabetes gestacional** mostra que os cuidados devem começar já no início do pré-natal.

Um alerta para todos! **Vacinas** salvam vidas e não podem ser negligenciadas. Portanto, mulheres – incluindo as gestantes –, homens, crianças, adolescentes e idosos devem atualizar as imunizações do calendário vacinal que foram deixadas de lado em tempos de covid-19.

Na seção de **Nutrição**, saiba como se alimentar de forma saudável caso você tenha optado pela dieta vegana ou vegetariana. Conheça ainda a história da estilista **Coco Chanel**, que revolucionou o figurino feminino, e também o projeto **Educafro**, que há 29 anos oferece cursos pré-vestibular gratuitos, com foco na população negra periférica. Por meio dele, muitos jovens de escolas públicas se tornaram bacharéis e doutores. Uma vitória daqueles que fazem a diferença na vida de muitos.

Cuidem-se! Usem máscara e álcool em gel, mantenham o distanciamento social, evitem aglomerações e acreditem na ciência.

A todas, saúde e paz!



AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO

IMAGEM DE FUNDO: ISTOCK | GETTY IMAGES

REPORTAGEM
VACINAÇÃO



5



10

NUTRIÇÃO
VEGETARIANA OU VEGANA?

ELA EXPLICA
TPM



14



18

ENTREVISTA
ISA GARCIA

ELAS POR ELA
DIABETES GESTACIONAL



20



24

ELA BRILHA
EDUCAFRO

VIDA PLENA
C-AME



26



29

ELA INDICA
COCO CHANEL

FEBRASGO
PRESIDENTE
AGNALDO LOPES

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

NÚMERO 12
JANEIRO DE 2021

EDIÇÃO
MANGARÁ EDIÇÃO E CRIAÇÃO

DIRETORA DE REDAÇÃO
CÁSSIA FRAGATA

DIRETORA DE ARTE
CAROL GRESPAN

REVISORA
ANA ELISA CAMASMIE

COLABORADORES
TEXTO

CÁSSIA FRAGATA
MARIA LÍGIA PAGENOTTO

CAPA
ISTOCK | GETTY IMAGES

AGRADECIMENTOS
ADRIANA ORCESI PEDRO,
CAMILA MARTINS DE CARVALHO,
CECÍLIA ROTELI MARTINS,
CELINA PELIN, ELAINE MOISÉS,
ELIANO PELLINI, ÉRICA
HINDRIKSON, ISA GARCIA

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

A importância DA VACINAÇÃO

FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

VACINAS SÃO SEGURAS E SALVAM VIDAS: A SUA, A DE SEU BEBÊ, A DE SUAS CRIANÇAS, A DE SEUS PAIS. ATUALIZE SEU CALENDÁRIO VACINAL E VIVA COM MAIS SAÚDE

O Plano Nacional de Imunização (PNI) do Brasil é referência mundial por oferecer, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS) e com alta taxa de cobertura, uma extensa gama de vacinas.

No entanto, nos últimos anos a queda na cobertura vacinal vem assustando especialistas e trazendo uma grande preocupação: a volta de doenças eradicadas ou totalmente controladas, como o sarampo e a poliomielite.

Em 2016, por exemplo, a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (Opas/OMS) declarou o sarampo erradicado nas Américas. Mas a diminuição da cobertura vacinal fez com que o Brasil apresentasse um surto da doença em 2018.

Com a pandemia de covid-19, a situação se agravou ainda mais. Por medo da contaminação pelo novo coronavírus e com a orientação de fazer isolamento social para combater a disseminação da doença, muitos optaram por não ir aos postos de saúde para se vacinar.

Segundo a ginecologista Cecília Roteli Martins – pesquisadora do Centro de Pesquisa da Faculdade de Medicina

do ABC (FMABC), professora doutora da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e presidente da Comissão Nacional Especializada de Vacinas da Febrasgo –, muita gente parou de cuidar da saúde e, principalmente, deixou de se prevenir contra outras doenças, além de negligenciar as vacinas do calendário oficial do Ministério da Saúde oferecidas pelo SUS. “Várias pessoas não se imunizaram nem levaram seus filhos para serem vacinados, e isso aconteceu no mundo todo, por consequência do lockdown e do receio de contaminação pelo novo coronavírus”, confirma. “A maioria não fez exames de rotina nem os acompanhamentos necessários com consultas médicas, e vários pacientes que agora procuram os consultórios já apresentam doenças que poderiam ter sido tratadas precocemente.”

PREVENÇÃO JÁ!

As doenças infecciosas representam a maior causa de mortalidade em adultos. Estima-se que mais de 50 mil pessoas morram a cada ano por elas ou por suas complicações, que seriam evitáveis com a imunização.

FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES



Roteli Martins afirma que a vacina é um dos maiores bens conquistados nos últimos séculos, junto da água potável. “Elas são capazes de eliminar doenças que exterminavam populações inteiras.”

Para a pesquisadora da FMABC, sem as coberturas adequadas de vacinação existe a possibilidade de que aconteçam novos surtos de doenças que estavam controladas. “Todos devem adotar cuidados na hora de ir ao posto de saúde – os mesmos que temos utilizado para ir ao supermercado ou à farmácia: usar máscara e álcool em gel, manter distância mínima de 1,5 metro das outras pessoas, procurar não tocar o rosto, lavar as mãos e o antebraço quando chegar em casa”, explica. “Os

hospitais e postos de saúde têm hoje protocolos muito rígidos, para que todos fiquem protegidos do novo coronavírus. O importante é não se descuidar das vacinas.” Isso serve para todos: mulheres – incluindo as gestantes –, homens, crianças, adolescentes e idosos.

A imunização salva vidas! É urgente que todos sigam com seriedade a orientação do calendário vacinal do Ministério da Saúde, à disposição no link [HTTPS://WWW.SAUDE.GO.GOV.BR/FILES/IMUNIZACAO/CALENDARIO/CALENDARIO_NACIONAL.VACINACAO.2020.ATUALIZADO.PDF](https://www.saude.gov.br/files/imunizacao/calendario/calendario_nacional.vacinacao.2020.atualizado.pdf). A Sociedade Brasileira de Imunizações também oferece o cronograma, no link [HTTPS://SBIM.ORG.BR/IMAGES/CALENDARIOS/CALEND-SBIM-0-100.PDF](https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-0-100.pdf).



FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

PANDEMIA DE COVID-19

A presidente da Comissão Nacional Especializada de Vacinas da Febrasgo acredita que o sucesso de uma vacina faz com que ela se transforme em sua única vítima, já que, quando a doença é eliminada, ninguém mais fala sobre o imunizante. “As vacinas são vítimas do seu próprio sucesso: ninguém mais é imunizado contra a varíola, porque ela foi dizimada com a vacinação.”

“O novo coronavírus trouxe de volta a importância de uma vacina e a valorização desse conhecimento, desse bem, oferecendo a possibilidade de erradicar uma doença, por vezes letal, por meio dela”, ressalta.

Sobre a pandemia e a queda na taxa de imunização, é importante observar que já há regiões que estão flexibilizando o lockdown, com a abertura do comércio e o possível retorno às aulas presenciais. Roteli Martins explica que, enquanto estávamos em isolamento social, não havia a circulação dos diversos vírus; mas, com a abertura, eles voltarão a se disseminar. “Nessa fase, os índices de infecções respiratórias em crianças diminuíram muito, porque elas não estavam frequentando os espaços coletivos.”

O grande receio dos médicos, no entanto, é que esse retorno de crianças e adultos circulando sem as vacinas do calendário de imunização traga a

possibilidade de surtos de outros vírus, incluindo os que já têm cobertura vacinal.

As famílias devem procurar quanto antes os postos de saúde, para colocar em dia a caderneta vacinal de todos: crianças, adultos, gestantes e idosos. Vale ressaltar que as gestantes, ao se vacinar, estão se protegendo e cuidando também de seus bebês, pois a mãe transfere os anticorpos obtidos com a imunização ao feto e, posteriormente, recém-nascido, pelo leite materno.

AS VACINAS CONTRA O CORONAVÍRUS

As discussões sobre a imunização contra o Sars-CoV-2 passaram a ser um tema frequente nos lares do mundo todo. Qual é a melhor, quando seremos vacinados, podemos ficar livres das máscaras e muitas outras interrogações habitam diariamente os noticiários e as nossas conversas.

Graças à dedicação de nossos cientistas, pesquisadores e médicos, estamos aptos a produzir algumas das vacinas já utilizadas em vários países do mundo. Neste momento, é fundamental que a informação chegue a todos por meio de sites de

credibilidade. Fique atenta e verifique as orientações recebidas pelas redes sociais, em especial pelo WhatsApp. Pesquise nas páginas de instituições fidedignas, como Fiocruz, Butantan, Sociedade Brasileira de Imunizações e Febrasgo, entre outras.

“Já temos duas vacinas aprovadas pela Anvisa em nosso país, e outras estão a caminho. O Plano Nacional de Imunização (PNI) tem as condições necessárias de fazer toda a logística para realizar a imunização da população”, esclarece a professora doutora da Unicamp. “O ideal é deixar essa tarefa para os técnicos e médicos do PNI. Eles podem decidir quando, como e a melhor forma de operar a aplicação dessas vacinas.”

O importante é, no momento definido pelo PNI, tomar a vacina, sempre mantendo os mesmos cuidados de hoje: usar máscara e álcool em gel, lavar sempre as mãos, manter distância de no mínimo 1,5 metro de outras pessoas e evitar aglomerações. “Vacinação e seguindo as regras atuais, você estará protegendo sua vida, a do seu filho, a de sua família e de toda a comunidade”, conclui Roteli Martins. ▼



VEGETARIANA OU VEGANA?



INVESTIR EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TRAZ BENEFÍCIOS PARA A NOSSA QUALIDADE DE VIDA EM QUALQUER IDADE

Escoger a melhor dieta pode ser um momento de dúvidas e dificuldades. Mas um bom começo para buscar equilíbrio e saúde é eliminar das refeições alimentos industrializados, ultraprocessados, fast-food e excessos, trocando tudo isso por pratos equilibrados, mais coloridos e naturais.

Hoje em dia, as opções de dieta mais procuradas são a vegetariana e a vegana. Celina T. O. Pelin, nutricionista clínica funcional especializada nesses tipos de alimentação, esclarece as principais diferenças entre as duas: “Os vegetarianos não consomem carnes e se dividem em classificações: os ovolactovegetarianos aceitam ovos e laticínios; os lactovegetarianos não comem ovos mas consomem laticínios; os ovovegetarianos não aceitam laticínios mas comem ovos. Já os vegetarianos estritos, ou veganos, não consomem nenhum alimento de origem animal – por exemplo, carnes, ovos, laticínios e mel”.

FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

Os veganos não mudam apenas a dieta, mas também o estilo de vida. “Eles buscam a exclusão, na medida do possível, de todas as formas de exploração animal, seja para alimentação, seja para vestuário ou outras finalidades”, aponta a nutricionista.

AS REFEIÇÕES

O questionamento sobre a alimentação vegetariana ou vegana recai sempre sobre como equilibrar as refeições sem a proteína animal de maneira a não comprometer a saúde. “O consumo diário de uma refeição que contemple os diferentes grupos – hortaliças, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas, frutas, oleaginosas e óleos – propicia a proporção ideal de macro e micronutrientes”, relata Celina Pelin.

Segundo a especialista, o macronutriente mais questionado é a proteína animal. “Vegetarianos obtêm esse nutriente combinando cereais integrais, como o arroz, com leguminosas. Essa dupla oferece os nove aminoácidos essenciais – as pequenas partes que formam a proteína e que precisam ser ingeridas na alimentação.”



DICA DE REFEIÇÃO, POR CELINA T. O. PELIN

QUANTO MAIS COLORIDO FOR O PRATO, MAIOR É A CHANCE DE ELE SER RICO EM VITAMINAS, MINERAIS E ANTIOXIDANTES

ELABORE SEU PRATO COM:

METADE DE HORTALIÇAS:

VERDURAS E LEGUMES;

1/4 DE CEREAIS, FECULENTOS E RAÍZES:

ARROZ, AMARANTO, QUINOA, MILHO, MASSAS EM GERAL, BATATA, MANDIOCA, BATATA-DOCE, INHAME, CARÁ, MANDIOQUINHA;

1/4 DE LEGUMINOSAS: FEIJÕES,

ERVILHA, GRÃO-DE-BICO, LENTILHA;

REGUE TUDO COM AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM E SALPIQUE COM SEMENTES DE CHIA.

SOBREMESA: UMA FRUTA FONTE DE VITAMINA C (LARANJA OU MEXERICA), PARA AUMENTAR A ABSORÇÃO DO FERRO PRESENTE NA REFEIÇÃO.

DURANTE O DIA: ÁGUA, FRUTAS E OLEAGINOSAS.

FONTE: SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA

As fontes de proteína no reino vegetal citadas pela nutricionista são as leguminosas (feijões claros e escuros, lentilha, ervilha, grão-de-bico, fava, soja e derivados etc.) e as oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes etc.), adicionadas dos cereais integrais.

Quanto à necessidade de complementação ou suplementação de vitaminas e minerais, Pelin sugere que ela seja checada por um nutricionista ou nutrólogo e acompanhada por meio de exames clínicos. “Atenção especial à vitamina B12, presente somente nos alimentos de origem animal”, alerta.

A TRANSIÇÃO

A resolução de se tornar vegetariano ou vegano pode ser planejada. Alguns optam por uma mudança radical; outros preferem realizá-la aos poucos. “A primeira coisa, obviamente, é parar de comer carnes e embutidos”, diz a nutricionista. “E, quando a opção é pelo veganismo, iniciar a diminuição ou exclusão do consumo de carnes, ovos, mel e laticínios.”

FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

A musicista Érica Hindrikson fez a escolha pela dieta vegetariana em 2006; em 2012, optou pelo veganismo, por compaixão aos animais. “Estudei um pouco da alimentação vegana enquanto buscava a transição”, conta. “Eliminei leite e derivados e mantive apenas o ovo por um período curto, por causa de inseguranças sobre a dieta correta.”

Para desfazer as dúvidas, Hindrikson sugere que, se possível, seja realizado um trabalho inicial com um nutricionista vegano. Pelin concorda: “A consulta a um profissional especializado é essencial para que você obtenha um plano de reeducação alimentar adequado a suas necessidades, verificando a premência de suplementos ou complementos”.

Outra sugestão da especialista é fazer uma pesquisa no site da Sociedade Vegetariana Brasileira ([HTTPS://WWW.SVB.ORG.BR](https://www.svb.org.br)). “Ali há muitas informações e vários guias alimentares ricos e de fonte confiável.”

SAÚDE E BEM-ESTAR

Segundo Celina Pelin, a dieta vegetariana costuma vir acompanhada de hábi-

tos mais saudáveis, menor peso corporal, índice menor de tabagismo, consumo maior de cereais integrais, frutas, hortaliças e alimentos funcionais, o que torna a dieta mais alcalina e faz com que o organismo obtenha melhor defesa contra radicais livres. Esse conjunto favorece a proteção contra diversos tipos de doença.”

A vegana Érica Hindrikson confirma: “Na fase vegetariana, eu me sentia mais bem disposta, mas foi com o veganismo que percebi a maior diferença: mais ânimo, leveza, energia... Sem contar que os exames realizados anualmente são sempre os melhores da família: tudo nota dez!”, comemora a musicista.

Fica um alerta da nutricionista: “É preciso ter cuidado na fase de transição, para não fazer substituições por alimentos que, apesar de não terem nada de origem animal, não são tão saudáveis – como pães, biscoitos, massas, produtos de confeitaria, batata frita, refrigerantes, sucos de caixinha, margarina, álcool e processados de origem vegetal, que são ricos em sódio e gorduras”. ▼



IMAGEM: ISTOCK | GETTY IMAGES

POUCO TRATADA E MUITO MENOSPREGADA, A TPM NÃO DEVE SER VISTA COMO ALGO USUAL NEM COMO “COISA DE MULHER”

Temida por muitos e ironizada por outros, a síndrome de tensão pré-menstrual, a conhecida TPM, atinge cerca de 80% das mulheres em fase reprodutiva ao redor do mundo, segundo o consenso da Sociedade Internacional de Transtornos Pré-Menstruais.

Citada com frequência como um acontecimento normal, parte do cotidiano feminino, a TPM, dependendo da intensidade dos sintomas, é considerada uma doença, que pode – e deve – ser diagnosticada e tratada. “A síndrome de tensão pré-menstrual (STPM) é subestimada e, muitas vezes, vista com ironia”, afirma Adriana Orcesi Pedro, ginecologista, professora livre-docente de ginecologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e presidente da Comissão Nacional Especializada em Osteoporose da Febrasgo.

Para a especialista, a TPM deve ser observada com respeito para que a mulher conviva com seus sintomas de forma mais leve. “Por trás dessa ironia habitual sobre o tema, há uma realidade de sofrimento que impacta diretamente a vida pessoal,

familiar e profissional daquela mulher”, explica. “É preciso dar atenção a ela!”

HISTÓRICO

Houve uma evolução grande de conceitos sobre a TPM, e sua história vem de muito longe. “Em 460 a.C., o médico grego Hipócrates descreveu alterações no humor das mulheres, que ele caracterizou como uma doença ligada à menstruação”, relata Orcesi Pedro.

Muitos séculos depois, em 1930, o médico e pesquisador americano Robert Frank publicou um artigo sobre o tema num periódico médico de neurologia e psiquiatria. “Ele foi o primeiro a correlacionar a parte hormonal com as causas de tensão pré-menstrual”, diz a professora da Unicamp.

Em 2004, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu a TPM como uma doença, merecedora de um código de diagnóstico. “Só muito recentemente, em 2011, a Sociedade Internacional de transtornos pré-menstruais (*International Society for Premenstrual Disorders*, ISPM) definiu a síndrome de tensão pré-menstrual como um distúrbio

neuropsicoendócrino com presença de sintomas somáticos e/ou psicológicos que ocorrem na fase lútea dos ciclos ovulatórios”, explica a ginecologista. Para que a STPM seja considerada síndrome, há a necessidade de que haja algum prejuízo nas atividades funcionais rotineiras, no trabalho, na escola ou no convívio social. “Além do prejuízo funcional, os sintomas devem ser prospectivamente avaliados por dois ciclos e se resolverem espontaneamente dentro de alguns dias do início da menstruação.”

DIAGNÓSTICO E SINTOMAS

A presidente da Comissão Nacional Especializada da Febrasgo diz que a TPM não é uma doença fácil de identificar. “O diagnóstico é essencialmente clínico, não existe um marcador biológico nem um exame de imagem que o indique”, afirma.

O diagnóstico mais usado hoje é o prospectivo, realizado por pelo menos dois ciclos seguidos. “Quando a mulher apresenta uma queixa específica, podemos pedir a ela que preencha, por dois meses, um calendário de sintomas a partir do dia em que menstrua”, sugere

a ginecologista. Com o calendário, é possível verificar os sintomas físicos e emocionais, sua intensidade e quanto aquilo está afetando a vida da paciente.

Os sintomas físicos mais frequentes da TPM são dor de cabeça, nas mamas e nas pernas, distensão abdominal e ganho de peso. Os emocionais são alteração de humor, humor depressivo, ansiedade, irritabilidade, explosão de raiva, insônia, dificuldade de concentração, alterações no apetite, sensação de estar sobrecarregada ou fora de controle.

Existe ainda uma forma mais grave de STPM, conhecida como síndrome disfórica pré-menstrual (SDPM) – que acomete 3% a 8% das mulheres com síndrome de tensão pré-menstrual –, cujos sintomas, apesar de semelhantes, devem se mostrar mais intensos. Adriana Orcesi Pedro explica que eles causam impactos graves nas atividades do dia a dia, comprometendo severamente a capacidade funcional e a produtividade da mulher, com destaque de pelo menos um dos seguintes problemas psicoemocionais: labilidade afetiva (instabilidade emocional), irritabilidade, humor depressivo e ansiedade acentuada.

TRATAMENTOS

É importante que a paciente reconheça a existência dos sintomas da TPM e busque ajuda médica para tratá-los.

Segundo Orcesi Pedro, há duas modalidades de tratamento: o hormonal e o não hormonal. “No primeiro estão os produtos utilizados para a contracepção, que impedem que a mulher ovule; os mais indicados e utilizados são as pílulas que utilizam o estrogênio associado ao progestogênio, como a drospirenona. Já na esfera não hormonal são usados os antidepressivos da classe dos inibidores seletivos de recaptação de serotonina (fluoxetina, paroxetina e sertralina).”

Para diminuir os sintomas, a ginecologista indica um estilo de vida mais saudável no pré-menstrual e sugere que nesse período se evitem reuniões e decisões importantes, discussões desnecessárias, desgaste emocional e atitudes radicais. “Organize sua

vida nesse momento. Poupe-se, durma e alimente-se bem, pratique atividade física, faça coisas que te deem prazer. E exercite o autocontrole – respire fundo, conte até cinco, até dez –, pense antes de falar, não brigue e evite magoar outras pessoas.” ▼



IMAGEM: ISTOCK | GETTY IMAGES

À FLOR DA PELE

ESTUDANTE DE CINEMA, ISA GARCIA, DE CAMPINAS,
NOS CONTA SUA EXPERIÊNCIA COM A TPM

COMO VOCÊ PERCEBEU QUE TINHA TPM?

É uma história engraçada. Tomo anticoncepcional desde muito jovem, uns 13 anos, antes mesmo de começar a ter relação. Foi indicação de um médico, que sugeriu a pílula co-

mo um meio de tratar minhas alergias. Portanto, de cara não percebemos nada de sintomas da TPM. Digo “nós” porque minha mãe acompanhava tudo, com aquele sentimento de “minha filha está crescendo e quero entender o que está rolando”... (risos).



QUAIS ERAM OS SINTOMAS?

Eu não tinha nada físico: nunca tive espinha, meu cabelo demorou pra ter frizz, mas eu tinha irritabilidade: ficava muito irritada, nitidamente pronta pra chutar qualquer porta que

aparecesse na minha frente. Em um momento estava rindo muito e, em outro, pedindo: “Pelo amor de Deus, saia da minha frente”.

O ANTICONCEPCIONAL AJUDAVA A MELHORAR OS SINTOMAS? Com certeza, era

mais leve. Tanto que, depois de muito tempo tomando pílula, parei e coloquei o DIU Mirena, e aí houve um clique. Comecei a reclamar muito do DIU: “Esse negócio me incha, me dá espinha, meu cabelo está ruim, num dia eu estou com um peso, no outro estou com 3 quilos a mais, estou mais irritada que o normal...”.

ALÉM DE TUDO, VOCÊ FICAVA INCHADA A PONTO DE ACHAR QUE TINHA ENGORDADO...

Nossa, ficava muito brava! Sou ativa, tenho uma alimentação supersaudável, então não era possível aumentar de peso do dia para a noite.

E QUAL FOI ESSE CLIQUE?

Conversei com minha ginecologista e disse que não conseguia mais usar o DIU. Foi quando ela me disse que aquilo era, na verdade, o meu ciclo normal. Como antes eu tomava o anticoncepcional, ele me ajudava no controle dos sintomas da TPM. Eu me dei conta de que nem sabia como eram meus ciclos.

QUAL ERA SUA RELAÇÃO COM OS SINTOMAS?

Aquilo realmente estava me incomodando

demais. Acho muito bonito todo o processo feminino, admiro quem consegue passar por ele, é quase uma luta interna, única, mas não é pra mim, não consigo viver com isso. Fico estressada porque vou menstruar, fico estressada porque estou menstruada... O corpo naquele processo que é natural, e eu nervosa! Aí vem alguém, diz que estou estressada, e eu fico louca... (risos). Além disso, choro muito e na TPM choro muito mais, é um processo pessoal. É insuportável.

VOCÊ TEM ALGUMA REAÇÃO FÍSICA COM A TPM?

Tenho mais sintomas emocionais, mas às vezes sentia um pouco de cólica, nada torturante, e muita dor de cabeça. Sou paciente de enxaqueca crônica, então acho que ela piorava com a menstruação. Mas hoje ela está controlada, quase sumiu.

E QUAIS FORAM AS ORIENTAÇÕES DE SUA GINECOLOGISTA?

Voltei a tomar o anticoncepcional! A volta é bem recente, mas agora era para eu estar na minha TPM e era para eu estar megainchada. E estou zero inchada. Então, estou 200% melhor! ▼

**O DIAGNÓSTICO
PRECOCE DE DIABETES
GESTACIONAL É
FUNDAMENTAL
PARA EVITAR
COMPLICAÇÕES PARA
A MAMÃE E O BEBÊ**

UM ALERTA para a gestante

A gravidez é um período de muitas transformações no corpo da mulher. Entre elas está a intensa produção de hormônios necessários para o desenvolvimento do feto e a manutenção da gestação.

Por essa condição hormonal, e também pelo aumento de peso corporal que ocorre nesse período, a gestante apresenta, naturalmente, maior resistência à ação da insulina nos tecidos. Conseqüentemente, seu organismo necessita produzir uma quantidade maior de insulina para evitar taxas mais altas de açúcar (glicose) no sangue.

“Quando o pâncreas não consegue produzir uma quantidade suficiente de insulina para suprir essa demanda, a paciente passa a ter um quadro de hiperglicemia, ou seja, um aumento dos níveis de açúcar no sangue”, explica a professora doutora Elaine Moisés, docente do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP-USP) e presidente da Comissão Nacional Especializada de Hiperglicemia e Gestação da Febrasgo.

É em consequência dessa condição de hiperglicemia que ocorre o diabetes gestacional, um distúrbio metabólico que, quando não controlado, tem repercussão na saúde da mãe, do feto e do recém-nascido.

Os cuidados devem começar já no início do pré-natal, com a realização dos exames indicados. “É fundamental fazer esse diagnóstico o mais precocemente possível, para que se permita instituir um tratamento adequado, em momento oportuno”, esclarece a obstetra.

Para a mulher que apresenta diabetes gestacional, pontua a médica, esse é um sinal de alerta para além da gestação. “Ele pode indicar que essa paciente tem um risco de desenvolver, em longo prazo, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica em geral.”

EXAMES DE GLICEMIA

No primeiro trimestre da gestação é solicitado o teste de glicemia, com jejum de pelo menos oito horas. Alguns casos são diagnosticados já nesse momento. Para mulheres com resultados iniciais dentro dos padrões de normalidade, a



FOTO: DEPOSITPHOTOS

investigação deve ser repetida entre a 24^a e a 28^a semana de gestação, utilizando-se preferencialmente o teste oral de tolerância à glicose. A partir daí, o diagnóstico é confirmado ou descartado. “Além do diabetes gestacional propriamente dito, por meio desses exames também é possível estabelecer o diagnóstico de diabetes mellitus primeiramente identificado durante a gestação e iniciar um tratamento adequado, que deverá ser mantido após o parto”, diz a especialista.

Em geral, o diabetes gestacional não apresenta sintomas maternos – por isso a importância dos exames, ressalta a professora da USP. No entanto, as alterações dos níveis glicêmicos podem trazer importantes repercussões para o feto. “Quando não há um controle adequado do níveis glicêmicos maternos, o feto também apresentará hiperglicemia

e, conseqüentemente, estará exposto a risco de complicações como peso acima do esperado para a idade gestacional, produção de líquido amniótico também acima do ideal e, em casos mais graves, alterações de bem-estar”, afirma a presidente da Comissão Nacional Especializada de Hiperglicemia e Gestação da Febrasgo.

FATORES DE RISCO

Segundo Elaine Moisés, gestantes com idade mais avançada, mulheres com antecedente de síndrome metabólica (sobrepeso ou obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e/ou dislipidemias) e as que tomam algum tipo de medicação que aumenta a glicemia (como corticosteroides) são mais propensas a desenvolver o diabetes gestacional.

Outro grupo de risco são as mulheres com parentes de primeiro grau com

diabetes e aquelas que apresentam histórico de desenvolvimento de diabetes gestacional em gravidezes anteriores, filhos com peso muito elevado no nascimento (mais de 4 quilos), perda fetal ou neonatal.

“É importante destacar que o fato de não pertencer a grupos de risco não anula a possibilidade de a mulher desenvolver o diabetes gestacional. Por isso, todas as gestantes devem fazer os testes recomendados”, ressalta a obstetra.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

A prevenção do diabetes gestacional vem de hábitos saudáveis. Se a paciente já apresenta fatores de risco, deve tentar reduzir o impacto que eles possam vir a causar na gravidez. O ideal, sugere a médica, é que, nessas condições, ela planeje sua gestação. “Se a mulher apresenta sobrepeso ou obesidade, por exemplo, deve mudar a alimentação e praticar exercícios para perder peso antes da gestação, diminuindo assim os riscos.”

A boa notícia é que o diabetes gestacional pode ser tratado. “Muitas mulheres conseguem controlar a glicemia apenas

com a mudança de hábitos alimentares e uma rotina de exercícios, com orientação especializada e apoio da família”, diz a médica. Mantendo-se sempre o monitoramento do perfil glicêmico durante a gravidez, em algumas situações é preciso associar o uso de insulina à dieta balanceada e à prática regular de atividades físicas.

Quando o bebê nasce e a placenta é eliminada, a resistência à insulina e, conseqüentemente, os níveis glicêmicos tendem a se normalizar, mas os cuidados com a saúde devem continuar. “Seis semanas após o parto, deve-se repetir o teste diagnóstico”, afirma Moisés. A atenção deve ser mantida em longo prazo: “Essa mulher, idealmente, deve fazer uma avaliação anual de glicemia, ou pelo menos a cada três anos na sua evolução pós-gestação, justamente pelo risco aumentado de desenvolver o diabetes tipo 2 em longo prazo”, destaca a obstetra.

Com prevenção, pré-natal bem-feito, diagnóstico preciso e os cuidados necessários, a gestação tende a seguir seu curso sem que o diabetes traga complicações à saúde da mãe e do bebê. ▼

EDUCAFRO ABRE CAMINHOS PARA JOVENS NEGROS

TODOS TEMOS OS MESMOS DIREITOS, INDEPENDENTEMENTE DE COR, ETNIA, RELIGIÃO OU CLASSE. LUTAR PELA IGUALDADE E PELA EQUIDADE NA EDUCAÇÃO É URGENTE E NECESSÁRIO. CONHEÇA O TRABALHO DA EDUCAFRO

Numa sala de aula de um cursinho popular preparatório para o vestibular, em São Paulo, uma aluna conta que nunca recebeu estímulo para estudar. O desejo de ser médica sempre foi visto com deboche. “Quantas médicas negras você conhece?”, ouviu várias vezes Amanda Marques.

O relato é de 2019 e, embora ele seja usual, é preciso reconhecer que, à custa de muita luta, algumas barreiras vêm sendo quebradas, abrindo caminho para que pessoas como Amanda tenham o direito de concorrer com maior igualdade a uma vaga no ensino superior.

Nesse contexto, vale ressaltar o trabalho feito há 29 anos pela organização Educação e Cidadania de Afrodescendentes e Carentes (Educafro), mantida por franciscanos e criada a partir das ideias do frei David Raimundo dos Santos. Negro, ele conta que, ao ingressar no seminário, foi vítima de racismo. O fato o tornou mais sensível à luta pela mobilidade social das pessoas pretas.

O embrião da Educafro encontrou na cidade de São Paulo terreno fértil para crescer, com a tradição dos movimentos sociais ligados à Igreja e ao Movimento Negro Paulistano, segundo conta Cloves Alexandre de Castro, pesquisador do assunto e autor de uma tese de doutorado sobre cursinhos populares defendida na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), em 2011.

O cursinho da Educafro foi um dos primeiros a oferecer aulas pré-vestibular

gratuitas com foco na população negra periférica. Por meio dele, muitos jovens de baixa renda, vindos de escolas públicas, têm se tornado os primeiros de muitas famílias a ingressar no ensino superior. De cada dez alunos atendidos, sete ou oito chegam às universidades públicas ou privadas, com bolsa do Programa Universidade para Todos (Prouni).

Atualmente, os núcleos da Educafro, que já atenderam mais de 60 mil pessoas, se encontram em todas as regiões da Grande São Paulo e em vários estados. As aulas são gratuitas, e a equipe de educadores é constituída por voluntários, muitos egressos do próprio cursinho. Além de preparar os estudantes para os mais concorridos vestibulares do país, a organização também luta pelas cotas étnicas e sociais, denuncia fraudes e distorções das políticas de ações afirmativas e oferece aulas de português para refugiados.

Segundo o pesquisador Castro, a Educafro, a exemplo de outros cursinhos populares, é um movimento social importante, que luta pelo direito de pessoas pobres de também concorrerem a uma vaga no ensino superior de qualidade.

Frei David continua ativo na direção da ONG, posicionando-se no combate ao racismo no país em diversos assuntos. Para ele, a Educafro oferece uma oportunidade real a esses jovens, contribuindo para um país com menor desigualdade, no qual ver um médico negro não será raridade, como ouviu Amanda. ▼

[HTTPS://WWW.EDUCAFRO.ORG.BR/SITE](https://www.educafro.org.br/site)

FOTO: DEPOSITPHOTOS



C-AME!

DESDE MUITO CEDO SOMOS LEVADAS A ACREDITAR QUE EXISTE UM PADRÃO DE BELEZA ÚNICO. REFLITA E OLHE-SE COM CARINHO

aparência, e atrás delas há uma grande indústria de beleza atuando ferozmente para que você se torne uma consumidora dos produtos oferecidos.

É óbvio que não há nenhum mal em querer sentir-se bonita e, para isso, usar produtos de beleza. Mas buscar um padrão físico para seguir é bastante angustiante, um grande dilema que envolve autoestima e aceitação.

“Olhar o próprio corpo com carinho, amor e gratidão é essencial para encarar esse problema”, diz a ginecologista e obstetra Camila Martins de Carvalho, mestra em Saúde da Mulher pela Universidade Federal de Minas Gerais e professora da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG).

ILUSTRAÇÕES: ISTOCK | GETTY IMAGES

“Sempre me incomodei muito em ver mulheres com baixa autoestima e ouvir tristes relatos de vergonha do corpo como consequência dessa má imagem”, conta.

SUPERAÇÃO

Em 2020, a ginecologista ouviu de uma paciente que ela sentia vergonha de ir à maternidade para ganhar seu filho sem fazer escova progressiva. “Ela tinha um sofrimento real, estava angustiada, e tentei orientá-la a se aceitar”, relata. “Aquilo mexeu muito comigo: ela não pensou no parto, no bebê, na alegria de sua chegada. No mesmo dia, fiz um post desabafo no Instagram e, pela primeira vez, publiquei uma foto minha sem filtro, sem maquiagem, com cabelo natural.”

O retorno foi grande; muitas pessoas começaram a enviar à médica depoimentos com histórias de autoaceitação e superação. Os temas eram variados, mas giravam em torno das angústias causadas pelas mudanças no corpo após o parto, pelos seios depois da amamentação e por situações variadas de bullying. “Percebi que elas sofriam de verdade, não era

superficial. Eu precisava fazer alguma coisa”, revela Carvalho.

A mestra em Saúde da Mulher criou o projeto C-Ame, com o objetivo de de ajudá-las a resgatar o amor-próprio e aceitar o corpo e suas mudanças – incluindo a fase do envelhecimento –, enfim, aprender a praticar a autoaceitação.

Para isso, a especialista desenvolve em suas publicações no Instagram o que chama de “trabalho de formiguinha”. Para ela, a indústria da beleza está enraizada na mulher. “Foram sendo criados conceitos de imagem, de corpo, de cabelo que não são reais. E nós somos!”, afirma.

REDES SOCIAIS

Estimular o questionamento, interrompendo o processo de ansiedade e de busca por algo que não é plausível é a questão mais presente nos posts da ginecologista. “Isto faz parte do aprendizado: essa pessoa pode perceber que está pensando apenas como uma consumidora de padrões estéticos em que a própria indústria a levou a acreditar”, esclarece.

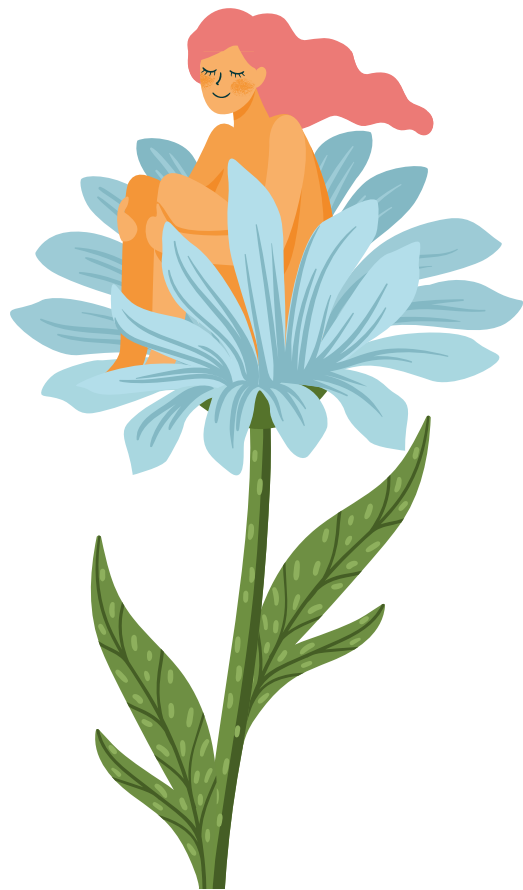


Já virou hábito entre nós, mulheres, falar mal do próprio corpo. O modelo de mulher magra, com cabelos lisos, barriga sarada, pernas desenhadas e bumbum perfeito está presente diariamente na TV, nas revistas e redes sociais. Mas vamos pensar bem: essas pessoas são profissionais, vivem da

Vida plena

As redes sociais pioraram muito esse problema da aceitação da imagem. “É uma época em que as blogueiras fitness viraram referência, mas muito do que elas postam não é real: tem filtro, Photoshop, iluminação, ângulos especiais”, explica Carvalho. “As pessoas acham que o que estão vendo é alcançável, é possível, e entram num círculo vicioso de ódio ao próprio corpo.”

Por outro lado, foi pelas mesmas redes que surgiram movimentos contrários. “Hoje vemos mulheres postando suas fotos sem maquiagem, com cabelos grisalhos ou cacheados. São pessoas reais que chamam as



outras a acordar”, afirma a médica. “Isso ajuda nas questões psicológicas da mulher que tem na aparência física um fator muito determinante para seu bem-estar.”

Para seguir os posts do Projeto C-Ame, vá ao Instagram @camilamdcarvalho. “Lá convido as pessoas a refletir sobre por que elas passam por procedimentos estéticos, por que se escondem em maquiagem e filtros, e chamo todas a olhar o próprio corpo, lembrando que envelhecer, engordar, ter celulite, estrias e cabelos brancos é normal.” ▼

ILUSTRAÇÕES: ISTOCK | GETTY IMAGES



FOTO: WIKIMÉDIA COMMONS



Ela indica

CHANEL: O LEGADO

POR: ELIANO PELLINI, GINECOLOGISTA

Em 1955, muitos meninos adolescentes ficaram fascinados ao ler numa *Life Magazine*, possivelmente do pai, a entrevista da diva Marilyn Monroe em que ela declarava o que vestia para dormir: “Duas gotas de Chanel Número 5”.

Aos 16 anos, eu não sabia quem era Chanel, menos ainda o que era o tal perfume Número 5. Mas passei anos extasiado com essa visão erótica da deusa, nua, em lençóis de cetim da minha fértil e juvenil imaginação.

Apesar de toda a sedução evidenciada na conversa, Marilyn também dava sinais de ingenuidade, espontaneidade e feminilidade, características perfeitas para uma garota-propaganda da marca Chanel.

Em janeiro de 2021, rememoram-se os 50 anos da morte de Gabrielle Bonheur Chanel. Nascida em 1883 na cidade de Saumur, na França, ela se tornou conhecida – com o nome de Coco Chanel – como a estilista mais influente do século 20. Suas criações libertaram a mulher dos espartilhos tradicionais da *belle époque* e trouxeram praticidade ao guarda-roupa feminino.

Chanel foi uma mulher de vanguarda. Ofereceu simplicidade, conforto e pureza. Usou o tweed, tecido típico das vestimentas masculinas, para confeccionar e difundir o *tailleur* feminino, trocando o vestido por uma combinação de duas peças. Os uniformes dos marinheiros a inspiraram a produzir

Ela indica



FOTOS: DIVULGAÇÃO

A atriz Audrey Tautou interpreta a estilista no filme *Coco antes de Chanel*

calças pantalonas e roupas listradas para mulheres. Mas sua maior ousadia foi a bolsa que podia ser pendurada no ombro.

Foi Chanel quem introduziu pérolas falsas, bijuterias e correntes douradas entre os acessórios femininos, e é dela a ideia de criar o Little Black Dress, o vestido chamado no Brasil apenas de “pretinho básico”. Para o historiador de moda Olivier Saillard, a cor preta foi influenciada pelo luto que a estilista vivia pela morte, em 1919, de seu grande amor: o jogador de polo inglês Boy Capel.

O corte de cabelo reto na altura das orelhas tornou-se também sinônimo de Chanel, além do perfume Número 5, alçado à categoria de o mais vendido do mundo em 1921.



Para desfrutar de outros segredos, entre romances e o design dessa grande modista, recomendo os livros *A Era Chanel*, de Edmonde Charles-Roux, com cerca de 400 imagens, e *Chanel*, de François Baudot – obra composta de três volumes –, além dos filmes *Coco Chanel e Igor Stravinski*, de 2018 (YouTube) e *Coco Antes de Chanel*, de 2019 (Globoplay e YouTube).

Cinquenta anos, Chanel N° 5 e meus sonhos juvenis. Quem diria que, hoje, eu escreveria sobre o tema... Quem poderia imaginar que, ao visitar Saumur, anos atrás, eu tinha visto as muralhas do castelo medieval e bebido um vinho icônico do local – o tinto Saumur-Champigny Les Colombes – sem saber que Coco Chanel tinha nascido lá. Que pena... ▼



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



CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

VAMOS ACABAR COM ISSO?

A **Febrasgo apoia** a Estratégia Global da OMS para erradicação do câncer de colo do útero.

Apoie você também!



Metas

Vacinar 90% das meninas com menos de 15 anos de idade contra o HPV

Rastrear o HPV em 70% das mulheres

- uma vez até os 35
- outra vez até os 45

Tratar 90% das mulheres com lesões precursoras ou câncer invasivo

Saiba mais em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/campanhas/cancer-de-colo-de-utero>



Realização

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

Apoio



Apoio institucional

veja SAÚDE