

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria



EXAMES DE ROTINA

A PREVENÇÃO
QUE PODE
SALVAR
SUA VIDA

PARTO PREMATURO
QUANDO O BEBÊ NÃO ESPERA

CÂNCER DE COLO DO ÚTERO
VAMOS ELIMINÁ-LO DO PLANETA?



VIAJANDO COM VOCÊ

CONHECIDO POR SUA BELEZA NATURAL E PELA RIQUEZA CULTURAL E HISTÓRICA, RECIFE, CAPITAL DE PERNAMBUCO, É UM DOS DESTINOS MAIS COBIÇADOS DO PAÍS.

É NA CIDADE QUE SE LOCALIZA A SOGOPE (ASSOCIAÇÃO DOS GINECOLOGISTAS E OBSTETRAS DE PERNAMBUCO), FEDERADA DA FEBRASGO QUE ATUA DESDE 1948 COM OS GINECOLOGISTAS E OBSTETRAS DA REGIÃO, BUSCANDO SEU APERFEIÇOAMENTO EM BENEFÍCIO DA SAÚDE DA MULHER PERNAMBUCANA.

MUITO PROCURADA PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E CAMINHADAS, BOA VIAGEM É A PRAIA URBANA MAIS FREQUENTADA DO RECIFE.

NO LITORAL NORTE DE PERNAMBUCO, CONHEÇA A ILHA DE ITAMARACÁ, A ILHOTA COROA DO AVIÃO E O FORTE ORANGE. NO LITORAL SUL, VÁ À PRAIA DE PORTO DE GALINHAS E DESFRUTE DE SUAS PISCINAS NATURAIS, PROTEGIDAS POR RECIFES DE CORAIS.

DE VOLTA À CAPITAL, CONHEÇA O RECIFE ANTIGO (BAIRRO DO RECIFE). VÁ AO CENTRO DE ARTESANATO, AO MUSEU CAIS DO SERTÃO – HOMENAGEM A LUIZ GONZAGA – E AO PARQUE DE ESCULTURAS FRANCISCO BRENNAND. O PAÇO DO FREVO, QUE REVERENCIA O RITMO E A DANÇA MAIS TRADICIONAL DO ESTADO, É IMPERDÍVEL.

NO BAIRRO DE SÃO JOSÉ, VÁ AO MERCADO DE MESMO NOME E ENCONTRE ARTESANATO DE BARRO, MADEIRA, PALHA E CORDA, ARTIGOS DE COURO, RENDAS E MUITO MAIS.

OLINDA É VISITA OBRIGATÓRIA! CONHEÇA O CENTRO HISTÓRICO – AS IGREJAS, O CASARIO COLONIAL E OS MUITOS ATELIÊS DE ARTISTAS LOCAIS –, A BELA VISTA DO ALTO DA SÉ, E ENCANTE-SE COM A CASA DOS BONECOS GIGANTES, SÍMBOLO DO CARNAVAL LOCAL.

A GASTRONOMIA TÍPICA É BASEADA PRINCIPALMENTE EM PEIXES E FRUTOS DO MAR. NA HORA DA SOBREMESA, SABOREIE AS FRUTAS EXÓTICAS DA REGIÃO, O BOLO DE ROLO (UMA ESPÉCIE DE ROCAMBOLE DE PÃO DE LÓ COM RECHEIO DE GOIABADA) E A CARTOLA (BANANA FRITA COM QUEIJO DE COALHO DERRETIDO, CANELA E AÇÚCAR). ▼

FOTO BRENNAND: VALDINEY PIMENTA/WIKIMEDIA COMMONS | FOTO OLINDA: DEPOSITPHOTOS

Cara leitora,

A Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) trabalha com os médicos que cuidam da saúde de 110 milhões de mulheres brasileiras, os ginecologistas e obstetras. Por isso, nosso compromisso é imenso, motivo de grande dedicação e orgulho para todos.

Sempre com a qualidade e credibilidade Febrasgo, **ELA** traz, nesta edição, uma reportagem sobre a importância dos exames de rotina para a sua saúde. Eles podem colaborar, juntamente com a vacina do HPV (papiloma vírus humano), para eliminar o câncer de colo do útero até 2030. É o que preconiza a proposta da Organização Mundial da Saúde (OMS), com o apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) e da Febrasgo.

O artigo sobre o nascimento de bebês antes do tempo mostra os estágios da prematuridade e os principais cuidados com a mãe e o recém-nascido.

Em **Nutrição**, conheça as qualidades das farinhas mais consumidas pelos brasileiros, que substituem a farinha de trigo branca. Na seção **Ela brilha**, espelhe-se na força e na coragem da educadora Antonieta de Barros, a primeira parlamentar negra do país. E, para encarar o finzinho de ano difícil que estamos passando, é necessário aprender a relaxar; a prática da ioga é uma excelente sugestão.

O ginecologista Eliano Pellini, nosso colaborador de cultura, faz uma reflexão sobre a obra de Tarsila do Amaral para falar de um tema urgente e necessário: a igualdade racial.

Informe-se e cuide sempre muito bem de você.

Saúde e paz!



AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO

VIDA PLENA
IOGA



5

ELA EXPLICA
CÂNCER DE COLO DO ÚTERO



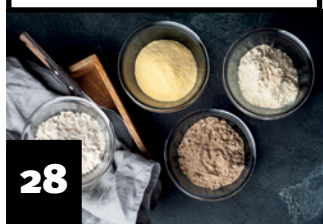
14

ELAS POR ELA
PARTO PREMATURO



20

NUTRIÇÃO
FARINHAS

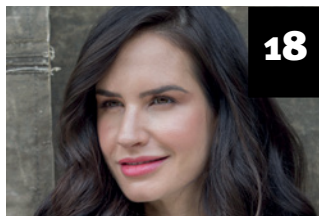


28



8

REPORTAGEM
EXAMES DE ROTINA



18

ENTREVISTA
NAYANE ROMA S. SALLES



25

ELA BRILHA
ANTONIETA DE BARROS



30

ELA INDICA
TARSILA DO AMARAL

FEBRASGO
PRESIDENTE
AGNALDO LOPES

ELA É UMA PUBLICAÇÃO DA
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS
ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA
E OBSTETRÍCIA – FEBRASGO
NÚMERO 11
SETEMBRO/OUTUBRO DE 2020

EDIÇÃO
MANGARÁ EDIÇÃO E CRIAÇÃO
DIRETORA DE REDAÇÃO
CÁSSIA FRAGATA
DIRETORA DE ARTE
CAROL GRESPAN
REVISORA
ANA ELISA CAMASMIE

COLABORADORES
TEXTO
CÁSSIA FRAGATA
MARIA LÍGIA PAGENOTTO

CAPA
DEPOSITPHOTOS
AGRADECIMENTOS
ELIANO PELLINI, ILZA
MONTEIRO, MÁRCIA PAVÃO,
NAYANE ROMA SOUZA SALLES,
NEILA DE GÓIS SPECK, RENATA
SAFFIOTI, ROSIANE MATTAR

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

IOGA

**A PRÁTICA FREQUENTE
DA IOGA PROPICIA UM
MERGULHO INTERNO,
LEVANDO-NOS AO
AUTOCONHECIMENTO
DO CORPO E DA MENTE**

Na rotina de um dia comum, são raros os momentos sem tensão – seja na família, seja no trabalho, eles acabam por influenciar negativamente o corpo. Surgem dores, mal-estar, cansaço, irritação.

“Se vivemos essas sensações no nosso dia a dia, precisamos também encontrar um momento para harmonizar o corpo”, diz Márcia Pavão, instrutora de ioga que foca suas aulas no autocuidado e na auto-observação, em busca de uma prática diária de alinhamento do corpo.

A ioga, explica ela, estimula essa reflexão sobre nossas posturas, que dizem muito sobre nós. “Defino a ioga como um laboratório em que nos autoinvestigamos, mergulhamos em nós mesmos para observar nosso ritmo interno, nossos músculos, nossa respiração.”

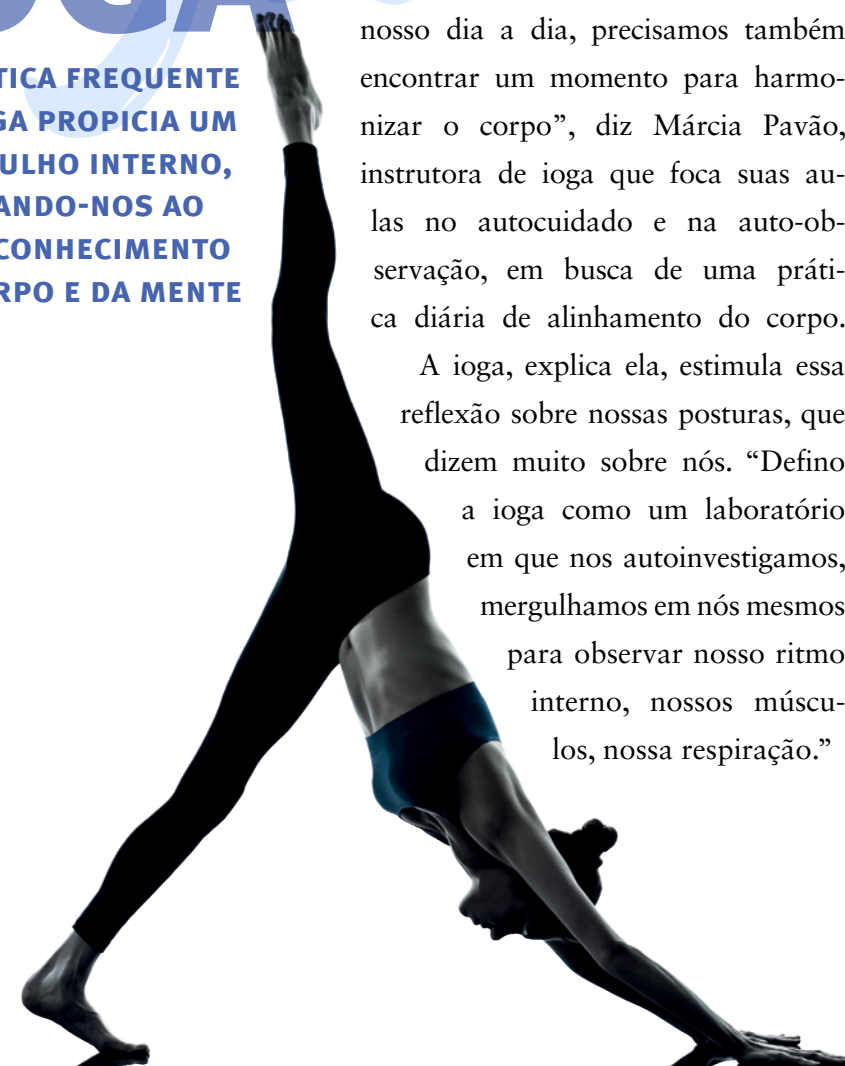


FOTO: DEPOSITPHOTOS

Em tempos de pandemia de covid-19, de isolamento, muitas das tensões cotidianas se acentuaram. A exemplo de outros profissionais, Márcia tem investido em aulas on-line. Nelas, orienta os participantes a ter consciência de sua postura e a respirar de forma mais profunda. “As posições da ioga, além de fortalecerem o corpo, tonando-o mais flexível, têm como princípio o conforto, a estabilidade e a permanência”, esclarece. “Elas levam a pessoa a viver o momento presente, a estar de certa forma em um estado meditativo, dando uma trêgua para a mente.”

Segundo a instrutora, essa é a principal diferença da ioga em relação a outras práticas que exercitam o corpo. A permanência na postura promove o massageamento interno de órgãos e estimula

a sua vascularização, o que aumenta a sua funcionalidade. O aparelho digestivo trabalha melhor, assim como o sistema nervoso, com impacto positivo sobre o sono.

A respiração – consciente e profunda – influencia o alongamento dos músculos. O objetivo é utilizar o máximo da capacidade pulmonar, com o intuito de controlar emoções e pensamentos, proporcionando relaxamento.

Vale lembrar que existem várias modalidades de ioga. Elas visam aos mesmos objetivos, mas enfatizam condições específicas, por isso diferenciam-se um pouco na prática. São elas, segundo o portal Namu:

HATHA: focada no condicionamento físico, no fortalecimento do corpo e no aumento da flexibilidade. Indicada para iniciantes.



FOTO: DEPOSITPHOTOS

ASHTANGA: envolve séries de posturas fixas, que vão sendo desenvolvidas ao longo do tempo. Seus benefícios são ganho de força, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal.

KUNDALINI: voltada para o trabalho espiritual. É o estilo mais contemplativo, com muito foco na respiração.

VINYASA: os movimentos seguem uma sequência, juntando-se quase como uma coreografia. A execução das posturas é sincronizada com a respiração, o que leva à maior consciência corporal e à redução do estresse.

RAJA: semelhante à Kundalini, tem como princípio trabalhar o lado emocional e atrai quem quer aprender a meditar ou já tem esse hábito.

IYENGAR: incentiva a permanência nas posições, exigindo muita concentração do praticante. Indica-

da para quem tem alguma limitação de movimento ou precisa corrigir certas posturas.

Márcia aponta que, seja qual for a modalidade, o importante é tentar

inserir os princípios da ioga na nossa rotina.

Em suas aulas, ela incentiva a autonomia dos alunos, para que, com ou sem um instrutor, eles saibam pôr os ensinamentos em prática no cotidiano. “Procuro fornecer os recursos necessários para que cada um tenha esse autocuidado consigo”, pontua a instrutora.

“A prática rotineira deixa os tecidos

mais oxigenados, há uma liberação de hormônios positivos, o corpo fica mais confortável, mais forte do ponto de vista imunológico também, e responde melhor às tensões diárias, muitas inevitáveis.” ▼

“As posições da ioga levam a pessoa a viver o momento presente, a um estado meditativo, dando uma trêgua para a mente”



A SAÚDE É,
SEM DÚVIDA,
NOSSO BEM
MAIS PRECIOSO.
FIQUE ATENTA
À PREVENÇÃO,
CONSULTANDO
SEMPRE
O SEU MÉDICO
E FAZENDO
OS EXAMES
NECESSÁRIOS

Exames de ROTINA

O acompanhamento do médico nas diversas fases da vida da mulher é essencial para que ela se mantenha com saúde. É ele quem vai nos orientar sobre os cuidados com alimentação, a importância da atividade física, o cumprimento do calendário vacinal, os exames complementares e os de rotina, garantindo a prevenção de diversas doenças e uma melhor qualidade de vida.

Durante a infância, os pais devem levar seus filhos ao pediatra. Já na pré-adolescência, existe a opção do hebiatra, médico especializado em jovens na transição da infância à puberdade. No caso das meninas, é muito importante que nesse período os pais as observem, para verificar o momento de levá-las ao ginecologista para sua primeira consulta.

Livre-docente em ginecologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas (Unicamp) e vice-presidente da Comissão Nacional Especializada de Anticoncepção da Febrasgo, Ilza Monteiro explica que essa demanda depende do estilo de vida da menina. “Uma garota que ainda não

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

tem preocupação com sua sexualidade pode ser atendida por um hebiatra”, explica. “A partir do momento em que isso passa a ser importante para ela – o que costuma acontecer a partir dos 10 anos, e é raro que ocorra antes disso –, a visita deve ser ao ginecologista.”

PRIMEIROS EXAMES

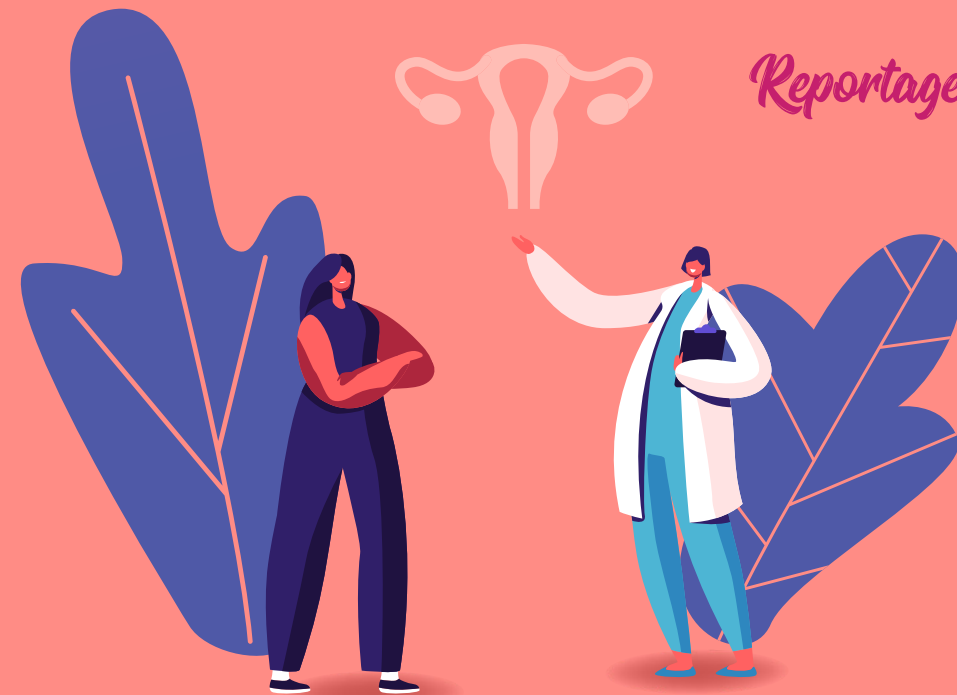
Clínico da mulher, o ginecologista é quem vai acompanhá-la durante toda a vida, em uma relação de confiança mútua. “Uma boa conversa na primeira consulta gera segurança”, relata Ilza. Nessa visita de estreia, a adolescente será entrevistada pelo médico, para que ele possa conhecê-la. Depois será realizada uma avaliação clínica, sempre com sua permissão, para determinar os exames a ser pedidos. “Caso não haja nenhuma queixa específica, será feita uma orientação sobre a prevenção de doenças – com che-

cagem do calendário vacinal – e a recomendação da imunização contra o HPV (papiloma vírus humano), grande responsável pelo câncer de colo do útero”, explica a livre-docente da Unicamp. “O Ministério da Saúde preconiza a vacina quadrivalente, em duas doses, para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos.” (confira a matéria na pág. 14)

Ilza Monteiro diz que o exame clínico, feito pelo médico, é soberano. Os demais, realizados em laboratório, são definidos conforme a consulta e o histórico de cada paciente. “Se a menina já começou a menstruar – nessa fase é comum o sangramento uterino aumentado –, é preciso checar se ela tem alguma deficiência de ferro e se apresenta anemia. Nesse caso, serão solicitados hemograma e dosagem de ferritina.”

É essencial que o ginecologista tenha sensibilidade para verificar se essa menina demonstra interesse na sexualidade. “Se existe essa percepção, ele deve contemplar ainda a orientação sobre o uso de camisinha, para evitar ISTs (infecções sexualmente transmissíveis), e métodos de anticoncepção”, alerta.

ILUSTRAÇÕES: DEPOSITPHOTOS



DOS 20 AOS 45 ANOS

O papanicolau – exame de citologia para rastrear o câncer de colo do útero – começa a ser feito anualmente a partir dos 25 anos. “Conforme recomendação da Febrasgo, na população geral, após dois exames anuais consecutivos normais, o rastreamento pode continuar a ser realizado a cada três anos, até que a paciente atinja os 64 anos”, esclarece a ginecologista. “Mulheres imunossuprimidas – que tomam corticoide cronicamente, por exemplo – e tabagistas devem fazer o papanicolau semestralmente no primeiro ano e depois, anualmente.”

Às mulheres que querem engravidar, o médico solicita os exames seguindo os protocolos atualizados do Ministério da Saúde. Sorologias (sangue) são importantes para aferir a necessidade de vacinação antes da gravidez. Doenças infecciosas sérias na gestação devem ser testadas, como rubéola, toxoplasmose, aids e hepatite B. “Algumas podem ser evitadas com a imunização; portanto, é primordial que o calendário vacinal seja checado, verificando-se vacinas específicas da época, que podem ser incluídas temporariamente”, indica a ginecologista.

Entre os exames clínicos de rastreamento, a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia recomenda ainda a dosagem de TSH, para verificar a função da tireoide, a cada cinco anos, a partir dos 35 anos de idade. Se aumentado, é necessário dosar o T4 livre.

A mamografia passa a fazer parte da rotina médica a partir dos 40 anos. “A recomendação é que esse exame seja feito até os 75 anos, ou conforme avaliação clínica. O ultrassom complementa a mamografia no caso de mulheres que têm mamas muito densas”, aponta a especialista.

A vice-presidente da Comissão de Anticoncepção da Febrasgo lembra a

importância do autoexame ou palpação das mamas. “Ele deve ser feito a partir dos 16 ou 17 anos, para que a adolescente conheça as suas mamas. Como rastreamento de câncer, é útil para a mulher adulta, a partir dos 30 ou 35 anos, principalmente.”

A palpação das mamas deve ser feita preferencialmente no banho, uma vez por mês, após a menstruação. “Para que a mão deslize mais fácil, use um pouco de sabonete, levante o braço da mama que vai ser palpada e passe os dedos, de forma radiada, da axila em direção ao mamilo. Ao final, você faz uma pressão no mamilo, apertando-o suavemente”, ensina a médica.

A PARTIR DOS 45 ANOS

A menopausa acontece quando a mulher fica um ano seguido sem menstruar, mas o processo tem início sete anos antes. Ilza Monteiro explica que, nessa fase, pode haver ciclos irregulares e sangramentos anormais, que causam anemia e até mesmo limitação social. “É importante ficar alerta a partir dos 40 anos e conversar com o ginecologista para que ele

possa investigar possíveis causas, como a presença de miomas, por exemplo.”

A mamografia, o papanicolau, o ultrassom transvaginal, se necessário, e a densitometria óssea, para pesquisar osteoporose, devem ser realizados a partir dos 45 anos, assim como o rastreamento de diabetes mellitus tipo 2. “Recomendam-se anualmente exames de hemoglobina glicada e teste de tolerância à glicose”, indica a médica. “Caso a mulher apresente fatores de risco, como aumento de triglicérides, sobrepeso, obesidade ou hipertensão arterial, eles podem ser solicitados mais precocemente.”

Na pós-menopausa, a mulher deve continuar com a mamografia e o papanicolau e reportar ao médico qualquer problema ou sinal de sangramento. “Esses são os exames mínimos recomendados. O médico definirá quais devem ser solicitados àquela paciente.”

Também se recomenda que sejam dosados anualmente, em especial após a menopausa, os lípides (colesterol total, HDL, LDL e triglicérides).

A vitamina D, importante para os ossos e a imunidade, tem tido bastante



destaque nos estudos. Principalmente após a menopausa, sua dosagem deve ser feita regularmente. A especialista da Unicamp alerta que o uso constante de filtro solar e a terapia antirretroviral – usada por pessoas infectadas pelo HIV –, além de sobrepeso e obesidade, são tradicionalmente fatores de risco para a hipovitaminose D.

Em tempos de pandemia, após os 60 anos deve ser avaliado o risco-benefício de ir ao laboratório ou hospital para realizar consultas e exames. Conversar com o médico por telefone ou videoconferência é essencial para que ele possa orientar o que deve ser feito. “Assim que possível, volte à sua rotina de realização de consultas e exames anuais”, conclui Ilza. ▼



UM ATO de amor

A VACINA CONTRA O HPV É O MELHOR RECURSO CONTRA O CÂNCER DE COLO DO ÚTERO. COM ELA PODEMOS ELIMINÁ-LO DO PLANETA E EVITAR MUITAS MORTES

O câncer de colo do útero, ou cervical, é o terceiro tumor maligno mais frequente na população feminina, atrás apenas do de mama e do colorretal – excluindo o de pele não melanoma. É também a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), que mostra um prognóstico de 16.710 novos casos no país em 2020.

Sua principal causa é a infecção persistente pelo HPV (papiloma vírus humano), que atinge pele e mucosas – genital, oral ou anal – de homens e mulheres e é transmitido principalmente por contato sexual.

Existem mais de 150 subtipos de HPV, e pelo menos 13 deles são considerados oncogênicos (que apresentam maior risco para o surgimento do câncer).

Considerado uma infecção sexualmente transmissível (IST), o HPV é um vírus comum, e todos podem ter contato com ele em algum momento da vida sexual. “Mas não necessariamente essa pessoa será infectada ou ficará doente, porque o nosso sistema imunológico

tem capacidade de lutar e permitir que a doença não se manifeste”, explica Neila de Góis Speck, ginecologista, professora adjunta do Departamento de Ginecologia da Escola Paulista de Medicina, da Unifesp, e presidente da Comissão Nacional Especializada do Trato Genital Inferior da Febrasgo.

A especialista relata que, por uma questão genética ou de imunidade – ou ainda por fatores externos como alimentação inadequada e tabagismo –, algumas pessoas contaminadas por subtipos específicos de HPV podem desenvolver uma infecção persistente e, por terem o sistema imunológico deficiente, não conseguem combatê-la. “Lesões vão se manifestando progressivamente, até chegar a um câncer invasor”, aponta.

O HPV muitas vezes é assintomático. “Existem os de alto risco, que levam a lesões e ao câncer de colo do útero mas não apresentam nenhum sintoma. Daí a importância da prevenção e do rastreamento por meio de exames, para que tenhamos um diagnóstico precoce”, explica a presidente da Comissão Nacional Especializada do Trato Genital Inferior

**“NÃO É PELO FATO DE
O HPV SER UMA INFECÇÃO
TRANSMITIDA PELO CONTATO
SEXUAL QUE A VACINA
VAI SEXUALIZAR
ESSA GAROTA”**

da Febrasgo. “Os HPVs de baixo risco, que não são cancerígenos, são os responsáveis pelo aparecimento de verrugas externas, os condilomas, na região genital.”

Com detecção precoce e tratamento nos estágios iniciais, o câncer de colo do útero tem excelentes chances de cura. “Quando o diagnóstico é de pré-câncer – que são as lesões precursoras – e o tratamento é iniciado imediatamente, a possibilidade de recuperação é de até 95%”, informa a professora da Unifesp. “O câncer já manifesto depende muito do estadiamento (fase). Conforme o estágio, que são quatro, as chances de cura vão diminuindo: no estadiamento número 1 há 90% de probabilidade de cura; na fase 4 ela é mais remota, cerca de 20% ou 30%.”

PREVENÇÃO ESSENCIAL

A melhor forma de prevenção contra o câncer de colo do útero é a vacina quadrivalente, ou tetravalente, que protege

contra quatro subtipos de HPV (6, 11, 16 e 18). “Ela não cobre todos os subtipos, mas oferece proteção contra os dois tipos mais agressivos e que estão mais presentes na formação do câncer”, esclarece Neila Speck. Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza a vacina em duas doses para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14.

Em setembro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou um projeto que cria uma estratégia global para a eliminação do câncer de colo do útero até 2030. As metas são: vacinar 90% das meninas de até 15 anos contra o HPV; realizar exames de rastreamento em 70% das mulheres aos 35 e aos 45 anos; e tratar 90% das diagnosticadas com lesões pré-malignas. “A Febrasgo endossa a proposta, assim como a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), entre outras instituições do setor, para erradicar a doença do planeta em dez anos”, aponta a ginecologista.

É preciso valorizar a vacina do HPV. “Ela foi estudada durante muitos anos, é extremamente segura e, afinal, vai proteger a menina contra um câncer”, afirma a especialista. “É preciso alertar as mães para que levem suas filhas para ser imunizadas, a partir dos 9 anos. Do contrário, daqui a 20 ou 30 anos elas podem morrer de câncer de colo do útero.”

O imunizante entra como prevenção primária e, tomado nessa faixa etária, é

possível pegar a fase em que ainda não houve nenhum contato da criança com o vírus. “É simples de resolver, basta dar a vacina”, elucida Speck. Ela destaca a necessidade de as mães se conscientizarem sobre a importância da imunização: “Não é pelo fato de o HPV ser uma infecção transmitida pelo contato sexual que a vacina vai sexualizar essa garota. Mas, quando isso acontecer, ela já estará protegida. É um ato de amor”. ▼



FOTO: DEPOSITPHOTOS

SAÚDE É TUDO

A atriz Nayane Roma Souza Salles, de 34 anos, casada, mãe de Maria Clara, de 5, e Pedro, de 3, descobriu ser portadora do HPV e do câncer de colo do útero em fase inicial. Tudo em meio à pandemia do coronavírus

COMO FOI A DESCOBERTA DA DOENÇA?

Sempre fiz tudo muito certinho, exames de rotina, mas eles não diagnosticaram que eu tinha o vírus HPV. Era assintomática. Quando o Pedro nasceu, logo meu pai faleceu, me mudei de cidade e não fiz mais o acompanhamento ginecológico.

DEIXOU DE FAZER OS EXAMES DE ROTINA...

Nessa correria de mudança, cheguei a São Paulo e não tinha um ginecologista, mas fui levando. Neste ano, em plena pandemia, alguma coisa me soprou no ouvido para fazer um check-up. Aquilo acendeu uma necessidade urgente. Fui a uma endocrinologista e fiz alguns exa-

mes, entre eles a mamografia, o ultrassom transvaginal e o papanicolau.

COMO FOI O DIAGNÓSTICO? Quando veio o resultado do papanicolau, deu alteração de alto grau. Quase caí pra trás! Não tinha sintoma nenhum! Fui a uma especialista em colo do útero, que falou que possivelmente eu teria de fazer uma minicirurgia para tirar um pedaço do meu útero, chamado cone.

FEZ BIÓPSIA? O resultado da primeira biópsia mostrou que eu estava com uma infecção NIC3 (neoplasia intra-epitelial cervical de grau III), um pré-câncer de colo do útero. Marcamos a cirurgia, e lá fui eu para o hospital em meio à pandemia de covid-19. Uma loucura!

COMO FOI A CIRURGIA? Tiramos o cone e foi feita nova biópsia. Com o resultado, descobrimos um início de câncer de colo uterino. Portanto, eu deveria tirar o útero todo.

FEZ NOVA CIRURGIA? Sim, corri contra o tempo. Em duas semanas descobri, fiz a primeira cirurgia e marquei a segunda.

Como disse a ginecologista, eu descobri na hora certa e fiz o que tinha de fazer.

E AGORA, ESTÁ SE CUIDANDO? Vou fazer acompanhamento a cada seis meses. Tenho o vírus ainda, e há muito tempo. Acredito que a baixa na imunidade – com mudança, morte do meu pai, pandemia, quarentena, crianças e marido em casa, eu sozinha com trabalho dobrado – tenha colaborado pra que ele se manifestasse.

QUAL O CONSELHO QUE DARIA ÀS MULHERES? Muitas delas não se cuidam porque não entendem a gravidade do vírus, da doença. É uma coisa assintomática, e a gente acaba indo ao médico só quando existe algum sintoma. Eu não me vacinei e acho que uma menina, antes da primeira relação sexual, já tem de estar vacinada para não correr o risco que eu corri.

QUAL FOI A SENSÇÃO COM SUA EXPERIÊNCIA? Estranha. Sou muito nova, mas amadureci muito. Eu me fortaleci, cresci, sou outra pessoa. Saúde é tudo, e sem ela não somos nada. Temos de valorizá-la sempre. ▼



Prematuridade NO PARTO

NO BRASIL, ANUALMENTE, 11,5% DAS CRIANÇAS NASCEM ANTES DO TEMPO. AS FUTURAS MAMÃES DEVEM FICAR ATENTAS E REALIZAR O PRÉ-NATAL COM RIGOR

A duração de uma gravidez, chamada de idade gestacional, varia de 37 a 42 semanas, a contar do primeiro dia da última menstruação. Os partos ocorridos entre a 20ª e a 37ª semanas (36 semanas e seis dias) são considerados prematuros.

A prematuridade pode ser espontânea ou eletiva. A primeira acontece quando ocorre um parto antes do tempo. A segunda é causada pelo profissional de saúde, visando ao bem-estar materno e fetal. “A prematuridade eletiva é quando você causa o parto – por indução ou por cesárea – porque a mãe tem uma doença e não pode continuar grávida ou o conceito apresenta algum comprometimento de sua vitalidade”, relata Rosiane Mattar, ginecologista e obstetra, professora titular do Departamento de Obstetrícia da Escola Paulista de Medicina, da Unifesp, presidente da Comissão Nacional Especializada de Gestação de Alto Risco da Febrasgo e diretora científica da Associação de Obstetrícia e Ginecologia de São

FOTO: DEPOSITPHOTOS

Paulo (Sogesp). “Fazemos o procedimento quando existe perigo para a mãe ou para a criança, que tem no útero um ambiente hostil.”

Existem diferentes níveis de prematuridade. “Sempre que a criança nasce entre 20 semanas e 36 semanas e seis dias de gravidez, ela é considerada prematura”, esclarece Mattar. “Aquele bebê que nasce com menos de 28 semanas é considerado prematuro extremo; entre 28 e 34 semanas, é classificado como moderado ou intermediário; e, entre 34 e 37 semanas, é o prematuro tardio, que tem menor possibilidade de sequelas.”

EVOLUÇÃO NO TRATAMENTO

A neonatologia – especialização da pediatria focada nos cuidados e na saúde dos bebês desde o momento do nascimento até os primeiros dias de vida – evoluiu muito nos últimos tempos, permitindo a diminuição de mortes de recém-nascidos, em especial dos prematuros. Aparelhos, dispositivos, medicamentos e equipe multiprofissional altamente capacitada e humanizada pos-



FOTOS: DEPOSITPHOTOS

sibilitam o melhor entendimento de suas peculiaridades. “A prematuridade ainda é o problema mais importante para os obstetras e pediatras, porque ela acontece em cerca de 11% ou 12% dos partos. E, mesmo tendo passando por várias intervenções e chegando a uma sobrevivência maior, essa é uma criança cara em termos emocionais e também em termos monetários”, explica Rosiane Mattar.

Estima-se que em 2020 o número de nascimentos ocorridos antes das 37 semanas supere a marca de 315 mil. “Quando essa criança fica na UTI, dependendo do grau de maturidade – hoje um recém-nascido de 28 ou 29

semanas sobrevive –, isso não quer dizer que ela não tenha sequelas. É um bebê que precisa ser muito estimulado, tem de ter fisioterapia, fonoaudiologia. Além disso, a amamentação e a alimentação são bastante difíceis. É bem estressante”, comenta a obstetra.

CONSEQUÊNCIAS DA PREMATURIDADE

As dificuldades mais frequentes dos prematuros são problemas pulmonares conhecidos como síndrome do desconforto respiratório ou síndrome da membrana hialina. “Isso ocorre pela falta de surfactante no pulmãozinho da crian-

ça”, diz a diretora científica da Sogesp. Essa substância, produzida pelo organismo, propicia a troca de gases respiratórios nos pulmões, permitindo que os alvéolos sejam capazes de permanecer abertos e cheios de ar depois do nascimento, para que o recém-nascido respire de maneira independente.

Rosiane Mattar explica que outro possível problema é a hemorragia intraventricular: “As estruturas são muito frágeis. Com essa hemorragia podemos ter um risco maior de paralisia cerebral, de seqüela neurológica ou neuromotora para o resto da vida”. Há ainda o fe-

chamento do canal arterial, que por vezes não teve o tempo necessário para se formar. “É preciso corrigir isso com medicamento ou cirurgia.”

A especialista relata ainda que existem outros distúrbios que podem ocorrer com os prematuros, como uma maior possibilidade de desenvolvimento de hérnia, chances de o testículo não descer para a bolsa escrotal (quando é do sexo masculino), risco de retinopatia de prematuridade (ROP), problemas auditivos e a enterite necrosante (complicação no intestino), associada à maior probabilidade de rupturas de membranas.



PRÉ-NATAL RIGOROSO

As mães devem ficar atentas. “A prematuridade espontânea não tem um único motivo, e por vezes não conseguimos descobrir qual foi o fator causador”, relata Mattar, que alerta para as condições que podem interferir nessa ocorrência: “Se a mulher já teve um aborto tardio ou um parto prematuro, antes de engravidar novamente é essencial que ela procure um especialista qualificado, para uma investigação minuciosa”.

Para a obstetra, quadros infecciosos, sangramentos, febre e dores devem

ser observados, relatados no pré-natal e tratados com atenção. “No caso de essa gestante apresentar um quadro de trabalho de parto, ela deve procurar o hospital com urgência, para que o médico faça, quando possível, uma tocólise”, adverte.

A tocólise é um procedimento que consiste na administração de medicamentos para interromper as contrações uterinas durante um trabalho de parto prematuro. “Com isso podemos ganhar tempo para poder administrar corticoides por dois dias e melhorar as condições do recém-nascido, ajudando no seu desenvolvimento pulmonar.” ▼



FOTO: ISTOCK | GETTY IMAGES

A CADA 15 DE OUTUBRO, DIA DO PROFESSOR, ELA DEVERIA SER LEMBRADA. NÃO SÓ POR TER CRIADO A DATA QUE HOMENAGEIA QUEM SE DEDICA À EDUCAÇÃO NO BRASIL, MAS POR TER SIDO ELA MESMA UMA INCANSÁVEL EDUCADORA



FOTO: MEMORIAL ANTONIETA DA BARROS / MUSEU UDESC

ANTONIETA DE BARROS

Negra, filha de Catarina, uma lavadeira que era escrava liberta, Antonieta de Barros nasceu em Florianópolis (SC), em 1901.

Já na infância percebeu que o caminho para sua afirmação na sociedade passava pela educação. Mas como vencer as barreiras da pobreza e do preconceito sendo negra e mulher? Antonieta encontrou uma brecha quando sua mãe, com muito

ANTONIETA FOI A PRIMEIRA PARLAMENTAR NEGRA DO PAÍS, A PRIMEIRA DEPUTADA DE SANTA CATARINA E A TERCEIRA MULHER ELEITA PARA UM MANDATO NO BRASIL

Ilha. Foi a forma que encontrou para não se deixar intimidar pelos ataques machistas e racistas.

Com sua dedicação à educação, voltou a atuar como professora de Português e Literatura e, nessa trajetória, ganhou mais respeito, enfrentando melhor os preconceitos. Lecionou na Escola Normal Catarinense, a partir de 1934, no Colégio Coração de Jesus e no Colégio Dias Velho, do qual se tornou diretora, de 1937 a 1945. Foi ainda professora do atual Instituto Estadual de Educação, entre 1933 e 1951, e sua diretora, de 1944 a 1951.

Na política, como deputada Antonieta brilhou: escreveu dois capítulos da Constituição catarinense, sobre Educação e Cultura e Funcionalismo, até ser destituída do cargo pelo golpe de Getúlio Vargas. Também escreveu o livro *Farrapos de Ideias*, com três edições – os lucros da primeira foram doados para a construção de uma escola para filhos de pessoas internadas na Colônia Santa Tereza, instituição que abrigava pacientes de hanseníase.

É autora de leis importantes na área da educação, como a de concessões de bolsas em cursos superiores para alunos carentes e a que estabeleceu concursos para o magistério público, a fim de evitar apadrinhamentos. E é dela também o projeto de lei, criado em

1948, que deu origem ao Dia do Professor – uma forma de enaltecer o trabalho do educador no Brasil. A data foi oficializada em todo o país em 1963 pelo então presidente João Goulart.

Hoje, não há quem não saiba quando é o Dia do Professor no Brasil. No entanto, a história de Antonieta de Barros, essa mulher que abriu caminho para tantos, é ainda pouco conhecida, inclusive por educadores. “A grandeza da vida, a magnitude da vida, gira em torno da educação”, escreveu em seu livro. Antonieta morreu em 1952. ▼

esforço e algum apoio, abriu uma pequena pensão para estudantes na então Desterro, hoje Florianópolis.

A menina curiosa e desejosa de se alfabetizar aprendeu as primeiras letras com esses hóspedes. Tomou gosto pela escrita e pela leitura e, por conta própria, aprofundou seus conhecimentos.

Aos 17 anos já dava aulas – fundou um curso com seu nome, cujo foco era ensinar adultos a ler e a escrever, pois via a educação como algo de fato libertador.

Foi com o propósito de levar o ensino a mais pessoas, especialmente mulheres e negros, que Antonieta ingressou na política. Em 1934, elegeram-se deputada estadual – um feito notável para a



época: foi a primeira parlamentar negra do país, a primeira deputada de Santa Catarina e a terceira mulher eleita para um mandato no Brasil.

Certa de suas posições políticas, conquistou espaço como cronista em um jornal, lugar até então ocupado apenas por homens em Santa Catarina.

Em 23 anos de vida como jornalista, Antonieta escreveu mais de mil artigos, em oito veículos, sobre educação, política e condição feminina; criou e dirigiu, em Florianópolis, o jornal *A Semana*, mantido até 1927, e a revista intitulada *Vida Ilhoa*, em que costumava assinar com um pseudônimo, Maria da

FOTO: ÁLBUM DA NORMALISTA MARIA CAROLINA GALLOTTI KEHRIG / MUSEU UDESC

Saudáveis e vitaminadas

Farinha de aveia, amêndoa, arroz, quinoa, chia, banana-verde e tantas outras ganharam lugar nas receitas, nos sucos, nos *shakes* e também como acompanhamento.

Renata Saffioti, nutricionista ortomolecular e esportiva, mestra em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e docente em cursos de pós-graduação, aponta que o uso dessas farinhas pode trazer um perfil nutricional diferente às receitas tradicionais. “Elas são ricas em fibras e isentas de glúten, mas têm características distintas.”

A PRESENÇA DE FARINHAS NA MESA DOS BRASILEIROS CRESCE DIARIAMENTE. CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DE CADA UMA DELAS

A profissional esclarece as propriedades de algumas das mais consumidas:

AVEIA – muito versátil, pode ser usada em preparações doces ou salgadas, fornecendo uma boa quantidade de fibras;

ARROZ – fonte de carboidrato de rápida absorção, substitui a farinha de trigo em dietas isentas de glúten;

BANANA-VERDE – é farta em amido resistente, fibra importante para o funcionamento intestinal e o controle da glicemia e do colesterol. Não tem sabor, e por isso vai bem em receitas de bolos e pães, como complemento de sucos ou no iogurte;

AMÊNDOA – é a oleaginosa triturada, uma boa opção para preparações com menos carboidratos. Atenção à quantidade, pois é um produto calórico;

QUINOA – possui alto teor de proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes. Contém triptofano, um aminoácido que ajuda na produção da serotonina (neurotransmissor conhecido como “hormônio da felicidade”);

CHIA – rica em fibras, ajuda a reduzir a absorção de gorduras e glicose, oferecendo saciedade. Possui ômega 3, magnésio, fósforo, potássio e cálcio.

A nutricionista explica que o uso das farinhas deve ser equilibrado. “Tudo engorda se for consumido em excesso. Como substitutas da farinha de trigo em receitas ou como complemento de um *shake*, elas oferecem mais saciedade, colaborando em estratégias de emagrecimento”.

As oleaginosas costumam ser mais calóricas, por conterem gorduras. “Cada uma fornece diferentes nutrientes e funções, e as farinhas integrais costumam ser mais nutritivas”, aponta.

É preciso ter atenção aos resultados para substituir a farinha de trigo branca por qualquer outra. “O glúten presente no trigo tem a função de dar elasticidade e textura às massas. Já as farinhas isentas de glúten não oferecem o mesmo efeito”, explica a docente. “A de arroz pode trazer resultados parecidos, mas não tem nenhuma vantagem nutricional.”

Saffioti dá uma dica saborosa com aveia: “Ela é a mais barata e versátil entre as farinhas. Em *shakes*, pode trazer um maior teor de fibras e ofertar mais saciedade. Experimente fazer uma vitamina de leite vegetal com banana congelada e aveia. É sucesso na certa!”. ▼

Ela indica



VÍRUS DEVASTADORES

POR: ELIANO PELLINI, GINECOLOGISTA

Estamos em plena pandemia do coronavírus e, felizmente, em menos de um ano de evolução científica teremos, em breve, várias vacinas.

Entretanto, dois outros vírus igualmente devastadores espalharam-se pelo mundo com a mesma velocidade: a ignorância, que leva ao negativismo científico; e o racismo, instituído em nossa sociedade, que expõe a latente e dolorosa discriminação num coração miscigenado.

Nossa cultura, uma amálgama extraordinária de costumes diversos – europeus, indígenas e africanos –, infelizmente ainda se ressent de um forte conteúdo de discriminação racial, revelando um sentimento nacional em que a cor da pele imobiliza e interfere.

Penso em Tarsila do Amaral. Mulher branca, nascida em 1886, filha de família abastada, proprietária de fazendas. No Brasil do início do século XX, ela fez parte de uma nova geração de artistas com o Modernismo, movimento introduzido pelas vanguardas europeias, que buscava

“abrasileirar” a arte, colocando em evidência os aspectos da nossa cultura.

Em duas obras da artista vê-se o sentimento de equilíbrio racial: *A Negra*, de 1923, e *Operários*, de 1933. Dez anos de intervalo mudaram a concepção e a arte de Tarsila. Na primeira, ela expõe a visão das escravas que preencheram sua infância – com mamas alongadas, pela amamentação extenuante dos filhos dos senhores, e pernas cruzadas, num sinal de não mais tolerar a violência sexual de seus feitores. Na segunda, reorganiza seu olhar da real sociedade brasileira – vemos negros, mulatos, pardos, brancos, apenas gente em busca de um bem comum: identidade e cidadania.

Quantos anos levaremos para finalmente conhecer um Brasil mais igual para todos? Dez anos, como levou Tarsila? Precisaremos de uma nova pandemia que nos mostre que somos todos iguais na saúde e na doença? Quando a razão, o direito ou a ética ficam sem respostas, quem sabe o coração seja definitivamente tocado pela arte. ▼

A NEGRA: MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO/DIVULGAÇÃO
OPERÁRIOS: JORGE BASTOS/ACERVO ARTÍSTICO-CULTURAL DOS PALÁCIOS DO GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO/DIVULGAÇÃO



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



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-uterio>



Realização

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

Apoio



Apoio Institucional

veja SAÚDE