

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

SEXO NA GRAVIDEZ

*ORIENTAÇÃO DE QUALIDADE
PODE DESMISTIFICAR OS
RISCOS DA RELAÇÃO SEXUAL
DURANTE A GESTAÇÃO*

PÍLULA DO DIA SEGUINTE

QUANDO E COMO USÁ-LA

VULVOVAGINITES

A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO CORRETO

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

VIAJANDO COM VOCÊ

Planejada desde sua criação, em 1989, para ser a capital do Estado do Tocantins, Palmas é quente quase o ano todo, com temperatura média de 27 graus. A melhor época para conhecê-la é de maio a outubro.

Bem longe do mar, a cidade reserva praias de rio muito bonitas formadas no Lago de Palmas: a Graciosa é uma das mais conhecidas; a do Prata e a do Caju são mais afastadas do centro e bastante frequentadas, principalmente pelos moradores locais. No meio do lago está a Ilha do Canela, e há barcos que fazem a travessia.

Na Praça do Girassol, no centro, estão os principais edifícios da cidade, como o Memorial Coluna Prestes, projetado por Oscar Niemeyer, uma homenagem que reúne um acervo de fotos e objetos de Luís Carlos Prestes.

Nas praias ou na ilha, é possível experimentar o tradicional tucunaré – peixe típico da região –, que pode ser frito, assado ou enrolado na folha de bananeira. Para quem prefere carne, há



o chambari, feito com músculo bovino refogado. Vale provar também o feijão-tropeiro e o arroz de pequi.

A 30 quilômetros do centro encontra-se o município de Taquaruçu, com suas incríveis cachoeiras, no caminho do sensacional Jalapão – mas essa já é uma outra história.

Em Palmas fica a nossa federada Sogito – Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Tocantins. Foi fundada em 2001, atendendo a um desejo dos profissionais do estado, que necessitavam de constantes atualizações e capacitação em prol da saúde da mulher tocantinense. ●

FOTO MEMORIAL COLUNA PRESTES: CARLOS EBERT / FOTO LAGO DE PALMAS: EDUARDO ROLIM / WIKIMEDIA COMMONS

Caras leitoras,

Nós, da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), trabalhamos com os médicos que cuidam da saúde de 110 milhões de mulheres brasileiras.

Nossa responsabilidade é imensa e nosso compromisso é com cada uma de vocês.

Por isso, trazemos na revista **ELA** conteúdo de qualidade e credibilidade em artigos de seu interesse.

Nesta edição, você vai saber da importância do diálogo entre o casal e o obstetra quando o assunto é sexo durante a gravidez. Aproveite o pré-natal para esclarecer as dúvidas e receber informação adequada para desmistificar o tema.

Conheça a importância do diagnóstico feito pelo ginecologista se você tiver sintomas de vulvovaginites como candidíase, vaginose bacteriana ou tricomoníase. Os sinais podem ser semelhantes, mas os cuidados e tratamentos são diferentes.

Também conhecida como contraceptivo emergencial, a pílula do dia seguinte não deve ser utilizada como método habitual de anticoncepção. Saiba mais na seção **Elas por Ela**.

Em tempos de covid-19 e do necessário isolamento social, cuidar também da saúde mental é essencial. Comemore seus sucessos diários, busque o bem individual e, principalmente, o coletivo.

Leia em **Nutrição** a importância de preparar pratos caseiros como alternativa à *fast-food* dos *deliveries*.

A seção **Ela destaca** traz o ótimo trabalho do Instituto Oncoguia, voltado para pacientes de câncer e seus familiares, que oferece orientação personalizada sobre a doença: dúvidas, tratamentos, direitos sociais e qualidade de vida.

Boa leitura. Saúde e paz a todas!



AGNALDO LOPES

PRESIDENTE DA FEBRASGO



REPORTAGEM
SEXO NA GRAVIDEZ



ELA EXPLICA
VULVOVAGINITES



ELA INDICA *BELA VINGANÇA*



NUTRIÇÃO
DELIVERY (FAST-FOOD)



ELAS POR ELA
PÍLULA DO DIA SEGUINTE



COMPORTAMENTO
AUTOESTIMA



ELA DESTACA
ONCOGUA

EXPEDIENTE

FEBRASGO

PRESIDENTE **AGNALDO LOPES**

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

NÚMERO 13 • ABRIL DE 2021

EDIÇÃO **MANGARÁ EDIÇÃO E CRIAÇÃO**

DIRETORA DE REDAÇÃO **CÁSSIA FRAGATA**

DIRETORA DE ARTE **CAROL GRESPAN**

REVISORA **ANA ELISA CAMASMIE**

COLABORADORES DE TEXTO

CÁSSIA FRAGATA

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

CAPA **DEPOSITPHOTOS**

AGRADECIMENTOS

ELIANO PELLINI, FLÁVIA FAIRBANKS,

JOEL RENNÓ JR., LUCIANA HOLTZ,

RENATA SAFFIOTI, RITA MAIRA ZANINE,

ROGÉRIO BONASSI MACHADO

JORNALISTA RESPONSÁVEL

CÁSSIA FRAGATA (MTB 23731)

IMPRESSÃO **COMPANY GRAF PRODUÇÕES**

GRÁFICAS E EDITORA LTDA.

TIRAGEM **15.000 EXEMPLARES**

CONTATO

PROJETOS@FEBRASGO.ORG.BR

PUBLICIDADE **RENATA ERLICH**

GERENCIA@FEBRASGO.ORG.BR



FOTO: DEPOSITPHOTOS

Durante a gestação, há muita insegurança por parte do casal sobre a atividade sexual. As mulheres, em especial, preocupam-se com a possibilidade de o sexo afetar o bebê. É um momento novo, diferente, com um turbilhão de hormônios que alteram o organismo, o corpo e a vida da gestante – e, por consequência, do parceiro.

A ginecologista e obstetra Flávia Fairbanks, graduada, pós-graduada, mestre e doutora em ginecologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), coordenadora do setor de Ginecologia do ProSex, membro do Núcleo de Sexologia da Ginecologia – ambos do Hospital das Clínicas da FMUSP – e secretária da Comissão Nacional Especializada de Sexologia da Febrasgo, revela que a gravidez é baseada em um tripé: a mulher pode sentir-se empoderada por estar gerando uma vida, mas, por outro lado, ela fica frágil devido a todas as alterações físicas e emocionais que estão acontecendo. “A outra parte desse triângulo é, ainda, uma carga imensa de responsabilidade

pelo bebê, e isso pode ser muito duro para a mulher.”

A orientação de qualidade por parte do obstetra e a comunicação entre o casal são fatores essenciais para que esse triângulo se equilibre e a gestante tenha confiança para viver a experiência de gerar e parir com segurança. “Dessa forma, é possível desmistificar os riscos da relação sexual durante a gestação, propiciando um período bem mais agradável e tranquilo”, explica Fairbanks.

Segundo a especialista, é importante que o relacionamento sexual do casal antes da gravidez seja levado em conta. “Temos dois tipos de situação que levam à gestação. Uma é a dos casais que tinham uma vida sexual satisfatória, com algum projeto gestacional, e que lidam com a novidade sem traumas nem dificuldades”, diz. “Observa-se que esse casal costuma passar melhor pelas atividades sexuais na gravidez, pois ela veio como algo absolutamente natural.”

Em outro cenário, existe o casal que teve dificuldades para engravidar; foi preciso planejamento, inclusive do ponto de vista socioeconômico, tendo às vezes

sido necessário um tratamento por meio de reprodução assistida ou fertilização *in vitro* (FIV). “Nesse caso, tudo passa a ficar tão matematicamente programado que a gravidez vira um projeto de vida, além de ser infinitamente valorizada, e isso pode impactar a vida sexual do casal”, alerta a coordenadora do setor de Ginecologia do ProSex.

Nessa condição, o casal fica ainda mais inseguro e com medo de, ao fazer sexo, prejudicar de alguma forma a gestação tão esperada. “É uma questão instintiva de proteger o útero contra qualquer tipo de agressão. A consequência é que muitas dessas mulheres param de ter relações sexuais ou diminuem muito sua frequência”, relata Fairbanks.

DESEJOS

A libido das mulheres varia muito durante a gravidez. As alterações hormonais mexem com o lado físico: a pele fica mais viçosa, os cabelos, mais cheios, a lubrificação vaginal é mais fácil. Do ponto de vista fisiológico, portanto, algumas podem se sentir sexualmente mais atraentes.



FOTO: DEPOSITPHOTOS



FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

“No cenário ideal, se a vida sexual do casal já era prazerosa, é bem provável que os dois tenham uma vivência muito boa durante a gestação”, afirma a obstetra. “Pode haver, porém, outra paciente que esteja passando pela mesma experiência mas sinta enjoos, cansaço, sono, tenha episódios de vômito... Nesse caso, é natural que ela deixe a atividade sexual no plano secundário.”

Há os casos em que a mulher não quer ter contato nenhum com o parceiro. A especialista reforça que é preciso entender que se trata apenas de um período. “Não se cobre. Não é sua culpa. É preciso respeitar-se e ser respeitada pelo parceiro”, aconselha a secretária da Comissão Nacional Especializada de Sexologia da Febrasgo.

“Ficar juntinho, aproximar-se, abraçar, fazer uma refeição gostosa pode ajudar os dois. E, quando o vínculo entre o casal é forte, o sexo é retomado facilmente após a gestação”, sugere.

ORIENTAÇÃO ADEQUADA

Durante a gravidez, as conversas entre o casal, e também com o obstetra, são essenciais. Elas devem ser estimuladas, com a mulher e o homem expondo os medos, os tabus, as fantasias. Para Flávia Fairbanks, a relação sexual numa gestação de baixo risco é normal e muito bem-vinda.

Das conversas do casal com o obstetra pode surgir a correção de atividades sexuais que já eram praticadas antes da gestação. Um exemplo disso é o sexo anal.

A especialista explica que essa prática, quando seguida do sexo vaginal, pode causar grandes prejuízos; por isso, no sexo anal, é imprescindível o uso de preservativo. “É uma prática usual da população, portanto é preciso falar sobre isso no pré-natal, para que haja a orientação adequada. Se o casal tem uma relação anal sem preservativo e, na sequência, uma vaginal, serão transportadas milhares de bactérias, que sobem pelo canal genital materno e infectam a bolsa, que pode ser rompida de modo prematuro, comprometendo a gravidez”, esclarece.

Já na relação vaginal, o preservativo não é uma prática exigida, mas é importante que o caso seja avaliado. Se a paciente tem, por exemplo, uma candidíase que demora a se resolver, ele deve ser utilizado. “Com a ejaculação, existe uma mudança imediata do Ph – o do sêmen é alcalino ou básico, e o vaginal saudável é ácido –, e às vezes o organismo materno recebe mal essa alteração. Então, se você colocar uma barreira, pode evitar essa situação”, explica a obstetra.

Do ponto de vista médico, são poucas as contraindicações formais à prática sexual durante a gestação. “Muitas pacientes, quando questionadas no pré-natal se estão tendo relações, respondem que não. Mas não houve por parte do obstetra nenhuma orientação nesse sentido”, diz Fairbanks. “É muito importante conversar sobre o assunto durante as consultas: se o médico não falar explicitamente sobre recomendações de não haver relações sexuais, mas você tiver dúvidas, pergunte claramente, seja objetiva, peça explicações, incluindo questionamentos sobre outras práticas sexuais – oral, anal, masturbação.”

No caso de uma gestação de alto risco, é preciso seguir e respeitar uma série de recomendações médicas. A obstetra informa que essas indicações valem, por exemplo, para as pacientes que tiveram trabalho de parto prematuro, as que precisaram ficar internadas para segurar a gestação, as que romperam a bolsa antes da hora ou, ainda, as que têm colo do útero curto, distinguido apenas no pré-natal. “Inclui-se também a investigação por alguma dor diferente, enquanto não se tem a definição do problema.” ●



PLANEJE SUA DIETA

EM TEMPOS DE *HOME OFFICE*,
PRATOS CASEIROS DE PREPARO SIMPLES
SÃO ALTERNATIVAS À *FAST-FOOD*



A pandemia do coronavírus mudou a rotina alimentar das pessoas que trabalhavam fora de casa o dia todo e tinham o hábito de almoçar em restaurantes. Com as restrições impostas, muita gente migrou do trabalho presencial para o *home office* e se viu, subitamente, obrigada a comandar, no mesmo espaço, fogão, celular e computador – além de ter de dar conta de outras atribuições domésticas.

Nessas condições, que também desencadearam alguns quadros de ansiedade, a *fast-food* entrou de forma ainda mais contundente na mesa dos brasileiros. Um levantamento feito com um grupo de jovens pela Sociedade Brasileira de Urologia, no ano passado, revelou que depois da chegada do coronavírus ao Brasil o consumo de *junk food* – alimentos calóricos e de baixa qualidade nutritiva – aumentou 54%.

A nutricionista Renata Saffioti (@nutri_renatasaffioti) reconhece que trabalho e alimentação nem sempre são fáceis de conciliar. “Ter comida fresca em

casa diariamente, em todas as refeições, é trabalhoso”, diz.

Nesse contexto, recorrer ao aplicativo para a compra de *fast-food* torna-se a opção mais confortável – embora quase nunca a mais econômica e, nem de longe, a mais saudável. “Alimentos de rápido preparo e consumo, como hambúrgueres, pizzas, salgados, frituras, refrigerantes e doces, podem causar muitos danos à saúde se consumidos com frequência”, alerta a especialista.

“Eles são pobres em vitaminas, minerais e fibras, nutrientes essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo”, diz Saffioti. Em contrapartida, possuem grande quantidade de gorduras, carboidratos simples, açúcares e sódio, que, em excesso, podem trazer doenças como hipertensão, diabetes, aumento do colesterol e de gordura no fígado. Além disso, por serem ricos em calorias, promovem também o ganho de peso. Não é à toa que tantas pessoas relatam ter ganhado vários quilos durante a pandemia.

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA

INGREDIENTES

MASSA

500 G DE ABÓBORA CABOTIÁ (ABÓBORA JAPONESA)
1 DENTE DE ALHO
1 EMBALAGEM DE CREME DE RICOTA
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL

RECHEIO

200 G DE COGUMELOS (SHIITAKE,
SHIMEJI E COGUMELO-DE-PARIS)
1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA COM SAL

FINALIZAÇÃO

PARMESÃO RALADO PARA SALPICAR

MODO DE FAZER

MASSA

COZINHE A ABÓBORA COM POUCA ÁGUA OU NO VAPOR, ATÉ QUE ESTEJA BEM MOLE; RETIRE A ÁGUA E BATA A ABÓBORA NO PROCESSADOR OU LIQUIDIFICADOR COM OS DEMAIS INGREDIENTES.

RECHEIO

DERRETA A MANTEIGA NA PANELA, COLOQUE OS COGUMELOS E DEIXE-OS REFOGAR POR 5 MINUTOS.

MONTAGEM

COLOQUE METADE DA MASSA EM UM REFRAATÓRIO, DISPONHA O RECHEIO E, DEPOIS, O RESTANTE DA MASSA POR CIMA. CUBRA COM PARMESÃO RALADO E LEVE AO FORNO ATÉ QUE O QUEIJO SE DERRETA.

PLANEJAR É PRECISO

O preparo de alimentos em casa exige um mínimo de planejamento. É desta forma que Renata Saffioti ensina seus clientes a driblar a *fast-food*: o primeiro passo para ter uma rotina mais saudável à mesa é elaborar um cardápio semanal, considerando a disponibilidade de tempo de acordo com cada dia. “Se você sabe que na terça-feira terá uma reunião importante bem no horário do almoço, pode deixar a comida pronta na noite anterior – ou, caso a situação se complique, peça nesse dia um prato saudável pelo aplicativo”, exemplifica.

Mas procure fazer disso uma exceção – que seja uma ou duas refeições por semana, para não causar prejuízo à saúde. “Semanalmente, decida as preparações e faça uma lista de compras. Dessa forma, você economiza tempo e dinheiro e reduz o desperdício de alimentos na geladeira ou no armário”, aconselha a nutricionista.

Segundo ela, uma boa pedida é “fazer do jantar de hoje o almoço de amanhã”.

Outra dica: feitas as compras, já deixe tudo lavado e acessível. Aposte ainda no congelamento como uma facilidade: “Cozinhar em maior quantidade e deixar a comida congelada em porções pode ser a salvação naquele dia supercansativo”, orienta Saffioti.

Para quem não quer se arriscar com tanta frequência na cozinha, por falta de tempo ou de habilidade, a especialista lembra que a *fast-food* não precisa ser necessariamente gordurosa – existem opções bem razoáveis do ponto de vista nutricional. Ela sugere que o investimento maior seja feito em pratos no estilo de alimentação caseira, como os clássicos arroz, feijão, proteína e saladinha; macarrão com molho à bolonhesa; purês com proteínas e vegetais e/ou legumes. “Nos dias em que se está disposto a pagar um preço mais alto, por algo mais sofisticado, existem opções como pokes (combinação de peixe com vegetais e grãos), wraps, saladas elaboradas ou um combo oriental sem frituras”, indica. ●

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

DIAGNÓSTICO FUNDAMENTAL

AS VULVOVAGINITES PODEM TER SINTOMAS SEMELHANTES. POR ISSO, É PRECISO CONSULTAR UM GINECOLOGISTA PARA RECEBER O DIAGNÓSTICO CORRETO E O TRATAMENTO ADEQUADO

Grande parte das visitas ao consultório de ginecologistas acontece por causa dos sintomas das vulvovaginites – inflamações ou infecções da vulva e da vagina –, que são as causas mais comuns de problemas ginecológicos em mulheres sexualmente ativas.

As mais prevalentes são a vaginose bacteriana, a cândida (ou candidíase) e a tricomoníase. Vale ressaltar que muitos sintomas são comuns a todas elas; sendo

assim, é essencial que a mulher vá ao médico e não se automedique.

“Pelo fato de algumas vulvovaginites serem muito comuns, é frequente que a pessoa converse com uma amiga que já tenha passado pela situação e indique um medicamento facilmente comprado na farmácia. Mas isso pode ser bastante arriscado e perigoso”, comenta Rita Maira Zanine, ginecologista, professora associada do Departamento de Tocoginecologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR), chefe do setor de Patologia do Trato Genital Inferior e Colposcopia do Hospital de Clínicas da UFPR e presidente da Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Paraná (Sogipa) – federada da Febrasgo, da qual ela também é membro da Comissão Nacional Especializada de Trato Genital Inferior.

A presidente da Sogipa explica que essa atitude de se automedicar pode mascarar casos mais graves e transformar uma vulvovaginite em doença crônica ou recorrente. Portanto, caso haja algum sintoma, procure seu ginecologista, que poderá, com um exame “a fresco” – realizado com uma gota do conteúdo vaginal, no próprio consultório –, diagnosticar corretamente o problema e indicar o tratamento apropriado.

MAIS PREVALENTES

A vaginose bacteriana é uma das vulvovaginites mais frequentes. Ela acontece devido a uma alteração no microbioma da vagina, conhecido anteriormente como flora vaginal. “Ali há muitos micro-organismos, bactérias, patógenos, bacilos que são normais. Mas, quando suas proporções são alteradas, ocorre uma transformação no equilíbrio do microbioma, provocando os sintomas. E o principal deles é o corrimento vaginal com odor bastante ruim e forte”, explica Zanine.

Não há uma causa específica para o surgimento da vaginose bacteriana, mas



FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES



**A ATITUDE DE SE
AUTOMEDICAR PODE
MASCARAR CASOS
MAIS GRAVES E
TRANSFORMAR UMA
VULVOVAGINITE EM
DOENÇA CRÔNICA
OU RECORRENTE**

fatores externos podem colaborar para a sua ocorrência. São eles: o uso de roupas muito apertadas e de tecidos sintéticos; o de desodorante íntimo e sabonete muito perfumados; e, às vezes, o excesso de higiene. “Uma hiper-higiene pode ajudar esse desequilíbrio do microbioma, pois altera a defesa existente, causando o corrimento com odor ruim”, alerta a ginecologista. A vaginose bacteriana não é transmitida via contato sexual, e o parceiro não precisa ser tratado junto com a mulher.

A atenção deve ser redobrada caso a mulher engravide e apresente algum

FOTO: DEPOSITPHOTOS

sintoma. “Se, por exemplo, ela ficar grávida, for passar por uma cirurgia ginecológica ou colocar um DIU e tiver vaginose bacteriana, isso poderá lhe trazer consequências danosas”, diz a especialista.

A candidíase é a vulvovaginite mais conhecida. Trata-se de uma infecção causada, na maioria das vezes, pelo fungo *Candida albicans*, que tem como habitat natural locais quentes e úmidos. Acredita-se que 75% das mulheres terá pelo menos um episódio de cândida durante a vida. Seus principais sintomas são coceira persistente, ardência ao urinar, vermelhidão e irritação da vulva e um corrimento branco – com aparência de leite talhado.

Existem fatores que podem potencializar a infecção. “Com a cândida há uma irritação da vulva. O uso de absorvente diário ou de roupas muito apertadas e de tecido sintético, por exemplo, causam um abafamento da região, propiciando mais umidade ao local”, esclarece a professora da UFPR. “Isso não vai causar a candidíase, mas pode ajudar no crescimento do fungo.”

Rita Maira Zanine relata ainda que o uso de antibióticos pode propiciar o aparecimento da cândida e que gestantes, diabéticas e mulheres com HIV positivo são mais propensas a contrair essa infecção. “Ela afeta muito a qualidade de vida da mulher, e o tratamento correto é essencial, porque ela tende a recidivar (*voltar*). Então, é o médico quem pode orientá-la para que isso não ocorra.”

O parceiro pode ter a *Candida* e outras bactérias, mas não há estudos que comprovem a transmissão por contato sexual. O uso de preservativo, porém, é indicado.

Já a tricomoníase, diferentemente das anteriores, é uma infecção sexualmente transmissível, causada pelo protozoário *Trichomonas vaginalis* – atingindo, portanto, mulheres e homens.

Os principais sintomas são corrimento esverdeado com odor bastante forte e desagradável, acompanhado ou não de dor no ato sexual e de ardor ao urinar. “Hoje sua prevalência é bem menor, mas, nesse caso, o uso de preservativo é obrigatório para a sua prevenção”, afirma Zanine. ●



FOTOS: DEPOSITPHOTOS

PÍLULA DO DIA SEGUINTE

TAMBÉM CONHECIDA COMO CONTRACEPTIVO EMERGENCIAL, ELA NÃO DEVE SER UTILIZADA COMO MÉTODO HABITUAL DE ANTICONCEPÇÃO

Mulheres que não fazem uso de nenhum anticoncepcional e têm uma relação desprotegida podem utilizar a pílula do dia seguinte para evitar uma gravidez.

O mecanismo de ação do medicamento não é o aborto, mas sim o atraso ou a inibição da ovulação. “Se a mulher tem uma relação no período do ciclo menstrual anterior à ovulação, a pílula do dia seguinte retarda esse momento, impossibilitando assim a fecundação e a gravidez”, explica Rogério Bonassi Machado, ginecologista e obstetra, professor livre-docente da Faculdade de Medicina de Jundiaí (SP) e presidente da Comissão Nacional Especializada de Contracepção da Febrasgo. “Ela atrapalha o funcionamento do hormônio luteinizante (LH), que é responsável pela ovulação.”

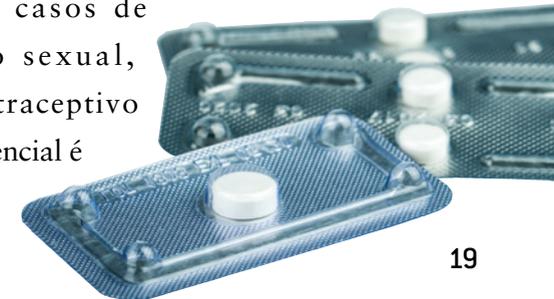
No caso de essa relação acontecer no período do ciclo pós-ovulação, o contraceptivo emergencial impede o ritmo do encontro do espermatozoide com o óvulo. “Se a mulher ovula hoje e a relação acontece no dia seguinte, aquele óvulo já saiu do ovário e está caminhando pela trompa”, afirma Bonassi

Machado. “O espermatozoide vai alcançar o óvulo na trompa e, quando a pílula do dia seguinte agir, a velocidade desse encontro diminuirá. É como se ele criasse alguns obstáculos para o óvulo, que anda mais devagar, atrasando e impedindo a fecundação.”

A mulher deve tomar a pílula do dia seguinte quando ela tem uma relação sexual desprotegida e não está fazendo uso de nenhum outro método contraceptivo eficaz, no período próximo à metade de seu ciclo – quando está ocorrendo a ovulação –, o que pode originar uma gravidez. “Ela deve ser usada em qualquer situação emergencial; por exemplo, quando há algum acidente com o preservativo, causando sua ruptura”, esclarece o ginecologista.

Outro momento em que a pílula do dia seguinte deve ser uma opção é quando a mulher está usando o anticoncepcional convencional, mas esquece de tomá-lo e mantém relações naquele dia da falha.

Em casos de abuso sexual, o contraceptivo emergencial é



indicado pelo médico – nos locais em que as vítimas de violência são atendidas –, que tem por rotina prescrevê-lo.

COMO TOMAR

Rogério Bonassi Machado alerta para o “apelido” de pílula do dia seguinte: “Apesar do nome, ela pode ser tomada imediatamente após o ato sexual. Quanto mais precocemente, mais próximo à relação ela for usada, maior sua eficácia”.

As taxas médias de sucesso do contraceptivo emergencial são altas, mas dependem também da época do ciclo menstrual em que a mulher está ao praticar sexo. Se tomado dentro das primeiras 24 horas após o ato sexual, ele previne a gravidez em 95% dos casos. Entre 24 e 48 horas da realização do ato, essa taxa diminui para 85% de eficácia. Entre 49 e 72 horas, o índice

desce para 58%. Por isso a importância de tomá-lo logo após a relação.

Na prática, temos na pílula do dia seguinte o princípio ativo levonorgestrel, uma progesterona sintética, que atua como método contraceptivo de emergência e funciona atrasando ou inibindo a ovulação. “A mulher pode usá-la em dose única de 1,5 mg ou em duas doses de 0,75 mg, tomadas com intervalo de 12 horas. Não é necessária prescrição médica”, ensina o professor livre-docente. “Ela está disponível nas farmácias e, gratuitamente, no SUS.”

Para aquelas que se esqueceram de tomar o contraceptivo convencional, o ginecologista explica o procedimento: “No caso de esquecimento – se a mulher passa dois dias sem tomá-lo, tem relação sexual e recorre à pílula do dia seguinte –, ela deve voltar a usar seu anticoncepcional normalmente”.

“APESAR DO NOME, ELA PODE SER TOMADA IMEDIATAMENTE APÓS O ATO SEXUAL. QUANTO MAIS PRECOCAMENTE, MAIS PRÓXIMO À RELAÇÃO ELA FOR USADA, MAIOR SUA EFICÁCIA”

FOTO: DEPOSITPHOTOS



USO CORRETO

A pílula do dia seguinte não deve ser usada como método contraceptivo, e sim de forma emergencial, como sugere o nome. O anticoncepcional convencional é bem mais seguro e oferece uma taxa de proteção de 99%, significativamente superior. Além disso, o medicamento de emergência desregula os ciclos menstruais, e a usuária pode, com isso, ficar cada vez mais exposta a uma gravidez, sem conseguir reconhecer os períodos de fertilidade, os mais arriscados para a concepção. “Seria viver perigosamente”, diz Bonassi Machado.

“Vamos imaginar uma mulher que tenha uma relação com um parceiro que está presente só nos fins de semana. Fazer

uso da pílula do dia seguinte uma vez por semana não seria lógico e faria do ciclo dela uma desordem absoluta. Vale lembrar que o contraceptivo emergencial só faz efeito naquela relação; ele não protege a mulher no restante do mês”, exemplifica o ginecologista. “Caso tenha outras relações naquele mês, a pílula já tomada não terá efeito nenhum, e ela ficará desprotegida e exposta a uma gravidez.”

O fator psicológico da mulher também deve ser levado em consideração. O uso do medicamento emergencial pode afetá-la emocionalmente, já que os ciclos ficam alterados e ela não tem mais controle sobre datas, atrasos e períodos mais férteis, o que a leva a se angustiar ao pensar em uma gestação indesejada. ●

FIQUE FIRME!

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS É ESSENCIAL. COMEMORE SEUS SUCESSOS DIÁRIOS, POR MENORES QUE POSSAM PARECER

Vivemos uma situação inusitada com a pandemia de covid-19 e, muitas vezes, temos a sensação de total perda de controle. A sobrecarga do dia a dia em *home office*, os cuidados domésticos, a alimentação, os filhos, o companheiro – que muitas vezes também está trabalhando em casa –, os medos, as incertezas nos remetem a situações de ansiedade e angústia.

A necessidade de reestruturar-se, reinventar-se e manter-se firme – com a certeza de estar fazendo o melhor –, visando ao bem individual e, principalmente, coletivo, é premente. Buscar a perfeição agora pode ser muito desgastante, e, se levarmos em consideração os referenciais do passado, poderemos ficar com a impressão de que falhamos.

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

O psiquiatra Joel Rennó Jr., coordenador desde 2001 do Programa de Saúde Mental da Mulher do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP), professor de psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e coordenador da Comissão de Saúde Mental da Mulher da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), explica os dias atuais: “É preciso saber lidar com a situação, que é muito triste. Não é possível fazer tudo de modo perfeito. Vivemos uma sucessão de perdas – amigos, familiares – e ainda temos as privações consequentes da falta do contato social”.

O importante, no momento atual, é ser mais flexível, não exigir de si tarefas impossíveis, impor-se os limites necessários e sempre comemorar as pequenas vitórias diárias.



“O BOM ENTENDIMENTO DE SEU POTENCIAL, DE SUAS HABILIDADES, E A SEGURANÇA SOBRE O QUE A PESSOA PODE OU NÃO REALIZAR, INDEPENDENTEMENTE DO OLHAR EXTERNO, SÃO FUNDAMENTAIS.”

O OLHAR DO OUTRO

Pessoas que têm uma autopercepção distorcida, que não enxergam os próprios talentos nem os pequenos sucessos e são dependentes de avaliações externas podem estar sofrendo de baixa autoestima.

Críticas construtivas são bem-vindas. Elas nos ajudam a crescer como ser humano e a evoluir profissionalmente, mas é necessário dosar a forma como recebemos a opinião do outro. Conviver com alguém muito crítico, incapaz de fazer um elogio, pode gerar um grande desconforto. “A pessoa com baixa autoestima vai achar que poderia ter feito melhor; vai, portanto, se culpar e não vai conseguir ter uma vida em paz”, diz Rennó Jr. “A comparação de sua vida com a do outro impossibilita a realização pessoal e, muitas vezes, profissional.”

Para o especialista, é preciso ter uma vida muito bem estruturada, no

sentido de percepção de si mesma: “O bom entendimento de seu potencial, de suas habilidades, e a segurança sobre o que a pessoa pode ou não realizar, independentemente do olhar externo, são fundamentais.”

Mas a baixa autoestima não aparece de repente. “Muitas vezes, ela vem do passado, da infância, de nossas relações familiares, de pais negligentes, violentos ou extremamente críticos”, esclarece Rennó Jr. “Nos primeiros meses após o nascimento, até a primeira infância, a forma como a criança é cuidada, como se vincula à mãe e ao pai, é essencial na formação de sua autoestima. Quando não há esse suporte psicoafetivo e até material, ou quando existem vivências de violência com ela ou no ambiente, a formação da autoestima fica prejudicada.”

O professor de psiquiatria da USP destaca ainda as redes sociais como um

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES



problema que afeta até os mais seguros de si. “Aquilo não é real, mas, quando alguém posta fotos de uma vida perfeita, harmoniosa, de gente bonita com corpo escultural, a comparação é inevitável, e logo surgem os questionamentos para quem sofre de baixa autoestima: ‘É incrível, para essa pessoa dá tudo certo, ela tem dinheiro, é feliz, tem uma família bacana, um corpo maravilhoso’. A imaginação constrói um cenário que, na prática, não existe.”

Buscar outra leitura de si mesma, aprendendo a valorizar suas realizações, pode ser um exercício essencial para lutar

contra a baixa autoestima. “Um trabalho de terapia cognitiva pode ajudar muito essa pessoa, para que ela aprenda a prestigiar seus feitos, apreciando também as pequenas metas, e para que não fique sonhando apenas com grandes projetos, deixando de focar e dar importância às pequenas conquistas”, indica.

“A vida é feita de vitórias e frustrações. Não podemos fazer um arquivo de memória seletiva, guardando apenas os fracassos. Se isso a está incomodando, isolando-a do convívio pessoal ou profissional, busque ajuda”, conclui o especialista. ●

ORIENTAÇÃO E ACOLHIMENTO

A INFORMAÇÃO DE QUALIDADE É UM DIREITO DO PACIENTE DE CÂNCER, E ISSO PODE FAZER TODA A DIFERENÇA. CONHEÇA A ONG INSTITUTO ONCOGUIA

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca) para os anos de 2020/2021, o Brasil terá 625 mil novos casos de câncer por ano. São números alarmantes, mas, com prevenção, diagnóstico precoce, tratamentos adequados e informação de qualidade, certamente haverá muitos pacientes curados no país.

A palavra câncer pode parecer bastante assustadora, e ninguém gosta de falar sobre uma doença tão estigmatizada. Quando o diagnóstico chega, porém, é necessário buscar informações de fontes seguras para se preparar da melhor forma possível.

Para Luciana Holtz, psico-oncologista fundadora do Instituto Oncoguia ([HTTP://WWW.ONCOGUIA.ORG.BR](http://www.oncoguia.org.br)) – ONG voltada para os pacientes de câncer e seus familiares –, não se fala da doença antes de tê-la. “Hoje existem muitas notícias boas no

mundo do câncer, só que elas ficam restritas, e o que se espalha é que ele mata, trazendo muito sofrimento e dor”, afirma. “A informação pode te preparar e ajudar a desmistificar o estigma do câncer, e o canal Ligue Câncer da ONG Oncoguia (0800 773 1666) oferece orientação personalizada para temas ligados à doença: dúvidas pontuais, tratamentos, direitos sociais e qualidade de vida.”

HISTÓRICO

Desde os tempos de faculdade, na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), Luciana Holtz começou a se interessar pelos “problemas mais complexos”, como costuma dizer. A fundadora do Instituto Oncoguia plantava ali as primeiras sementes para dar apoio, acolhimento e orientação aos pacientes de câncer. “No 5º ano eu estava bastante envolvida com o tema da dor. Fiz meu estágio dentro do Ambulatório de Dor da Santa Casa, e meu TCC foi sobre o enfrentamento da dor do câncer.”

Holtz foi se envolvendo cada vez mais com as questões ligadas à psico-oncologia, trabalhando em hospitais

e clínicas. “Atendendo esses pacientes, percebi a importância da informação e o peso que ela pode ter na vida de uma pessoa quando não tem qualidade.”

No dia a dia, a psico-oncologista deparava com muitos pacientes que chegavam ao consultório com um texto impresso, tirado da internet, e dizendo: “Parece que eu tenho uma taxa de sobrevivência de 27%”. Isso a levava a muitos questionamentos sobre a qualidade e a credibilidade da informação. Paralelamente, Luciana Holtz realizava um curso de pós-graduação em Bioética pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). “Tudo passou a ter mais conexão, e aprofundi as pesquisas sobre o tema da informação, reunindo ainda o direito a autonomia, justiça e equidade. Mas eu não sabia como materializar tudo isso.”

Assim nascia, em novembro de 2003, o portal Oncoguia, com o objetivo de oferecer apoio e acolhimento aos pacientes de câncer e seus familiares, por meio de orientação de qualidade, útil, confiável e que fizesse a diferença na vida de cada um deles.



FOTO: DEPOSITPHOTOS



Nos seis anos seguintes, Luciana Holtz foi se envolvendo cada vez mais com o cenário oncológico, aproximando-se de outras ONGs, nacionais e internacionais. Era hora de crescer, e, em 2009, foi criado o Instituto Oncoguia – resultado da união de profissionais de saúde e ex-pacientes, liderados por ela – para auxiliar a pessoa com câncer a viver melhor, com projetos e ações de informação de qualidade, educação em saúde, apoio e orientação, defesa de direitos e *advocacy*.

PRINCIPAIS AÇÕES HOJE

O conhecimento é um direito do paciente de câncer. A busca por informação é uma escolha de cada um, mas ela pode ajudar a entender o momento, oferecendo novos caminhos de entendimento.

Presente em todas as redes sociais – Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, WhatsApp, LinkedIn –, a ONG é rica em informações de qualidade. Hoje conta com 28 colaboradores fixos e centenas de voluntários – profissionais de saúde e pacientes –, que participam de *lives*, eventos educativos e debates, ajudando a ampliar o alcance da organização.

Luciana Holtz diz que o Instituto Oncoguia funciona como uma lanterna, mas é o paciente que tem de apertar o botão para ligá-la. “Podemos iluminar o percurso de enfrentamento do câncer, dar apoio e possibilitar a conexão com outros pacientes para a troca de informações. A pessoa que entra no portal passa a fazer parte de uma rede e tem a chance de compreender com clareza o que está acontecendo com ela”, explica. ●

FOTO: DEPOSITPHOTOS

BELA VINGANÇA, VOCÊ FARIA?



FOTO: DIVULGAÇÃO

NOSSO COLABORADOR, O GINECOLOGISTA ELIANO PELLINI, COMENTA O GANHADOR DO OSCAR DE MELHOR ROTEIRO ORIGINAL

Neste período de isolamento voluntário associado à pandemia de covid-19, uma saída para vencer a passagem do tempo é assistir a mais filmes, desta vez em casa.

Difícil, por outro lado, é encontrar algum tema que nos atraia, nos divirta e nos faça pensar e conversar sobre ele do mesmo modo como, com

saudade, fazíamos ao vivo com nossos amigos, nos jantares após a sessão de cinema.

Bela Vingança é um longa-metragem de suspense psicológico curioso, intrigante e que chama positivamente nossa atenção.

Cassandra (Carey Mulligan) é uma jovem e bela mulher, traumatizada por um drama do passado, que frequenta bares fingindo estar



FOTO: DIVULGAÇÃO

bêbada e vulnerável. Quando homens bem ou mal intencionados se aproximam com a desculpa de ajudá-la, ela entra em ação e se vinga dos predadores.

Lembro-me de que em 2017 o movimento #MeToo – quando a atriz Alyssa Milano publicou em seu Twitter um pedido para que todas as pessoas que já tivessem sofrido assédio sexual usassem a hashtag – causou um efeito avassalador em Hollywood e no mundo. Essa poderosa união feminina contra a perseguição moral e sexual fortaleceu a todos nós que repudiamos a prepotência e a agressividade masculinas.

Dirigido e roteirizado por uma mulher, Emerald Fennell, *Bela Vingança* veio escancarar ainda mais o verdadeiro sentimento de ser agredida. As atuações são excelentes: Mulligan está espetacular, Bo Burnham e Alfred Molina lhe dão o suporte dramático necessário. Embora excessivo nas cores, com lampejos adocicados de romance – talvez um momento de redenção da personagem –

e muito fácil de tornar-se exagerado e agressivo, o filme trata do tema de assédio sexual de uma forma nova e muito criativa.

A vingança provocada pelo trauma ocorrido na faculdade torna-se ainda mais direta e cruel quando a protagonista parte para um plano cujos alvos são seus antigos colegas, homens e mulheres, envolvidos com a antiga agressão.

O longa inicia-se com uma falsa expectativa, que a própria narrativa trata de alimentar, para logo depois subvertê-la. Cassie olha para a câmera ora justiceira, ora redentora, desmoralizando seus oponentes com destruição moral, muito mais que física.

Carey Mulligan foi indicada ao Oscar de melhor atriz e a obra, ao de melhor roteiro, direção, edição e melhor filme do ano. *Bela Vingança* ganhou o prêmio de melhor roteiro original.

Deixo apenas um *spoiler* aos colegas e estudantes: Cassie era universitária da Faculdade de Medicina. ●

Oncoguia

Nascemos da necessidade de levar informações confiáveis aos pacientes com câncer. Porque informação é uma forma de dar segurança, clareza e conforto, principalmente em relação a algo que é ainda tão nebuloso.

Receber o diagnóstico de um câncer deixa as pessoas sem chão, sem saber o que e com quem falar, sem entender porque aquilo está acontecendo, sem saber o próximo passo. Mas não precisa ser assim!

O Oncoguia é o parceiro nessa jornada, ouvindo e guiando para que esse momento seja menos doloroso. Abraçamos, acolhemos, orientamos e mostramos que é possível, sim, passar por esse momento com equilíbrio e com um sorriso no rosto. Quando estamos acompanhados, tudo fica mais leve.

Não, não é fácil e nós conhecemos profundamente os desafios, as necessidades e as prioridades de quem enfrenta essa doença. Somos a voz organizada dos pacientes com câncer e, com muita honra e responsabilidade, batalhamos diariamente para que as injustiças e desigualdades do mundo do câncer deixem de existir e para que os direitos destes pacientes sejam realmente garantidos.

Se você, de alguma forma, já teve sua vida tocada pelo câncer: somos o Oncoguia.

E estaremos sempre aqui.

Com você. Por você.

Câncer? Apoio e orientação
0800 773 1666

▶ oncoguia.org.br  [oncoguia](https://www.facebook.com/oncoguia)

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