

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria



SORORIDADE

ACOLHIMENTO, EMPATIA E UNIÃO
ENTRE AS MULHERES

**CÂNCER
DE OVÁRIO**
SILENCIOSO
E ASSINTOMÁTICO

**ANEMIA
GESTACIONAL**
PREVENÇÃO
E TRATAMENTOS



Cara leitora,

Nos dias atuais, empatia, acolhimento e união são essenciais para o relacionamento feminino no enfrentamento do dia a dia e nos tristes casos de assédio e abuso.

Um novo conceito de apoio mútuo entre mulheres já vem sendo praticado há algum tempo por grupos femininos, ganhando espaço no mundo virtual e no real. Sororidade, com origem no latim – *soror*, que significa irmã –, é exatamente o acolhimento, o respeito, a solidariedade e a união entre mulheres. E nós, da Febrasgo, estamos ao lado de vocês, brasileiras, para orientá-las e ajudá-las – por meio dos ginecologistas e obstetras, com os quais trabalhamos – com informações de qualidade e credibilidade, visando sempre a cuidar de sua saúde e de seu bem-estar.

Nesta edição da revista **Ela**, alertamos as grávidas sobre os perigos da anemia gestacional, que pode e deve ser prevenida, tratada com seriedade e, por vezes, continuidade.

Leia o artigo sobre o câncer de ovário, que, além de silencioso, é de difícil diagnóstico e quase sempre assintomático. Como consequência, muitas vezes, quando ele é descoberto, pode já estar em estágio bastante evoluído.

Já pensou em experimentar os leites vegetais? Eles são ricos em vitaminas e podem ser feitos em casa. Em **Nutrição** você vai conhecer dicas de vários tipos e, ainda, aprender uma receita de preparo.

Por fim, mostramos que envelhecer é um privilégio! A seção **Ela destaca** apresenta a geração prateada com o Hype 50+. Essas pessoas com 50, 60, 70 anos ou mais estão com a corda toda e têm muita vontade de trabalhar e viver com alegria e independência. Em especial as mulheres!

Saúde, paz, amor e nossa total admiração pela força de cada uma de vocês!

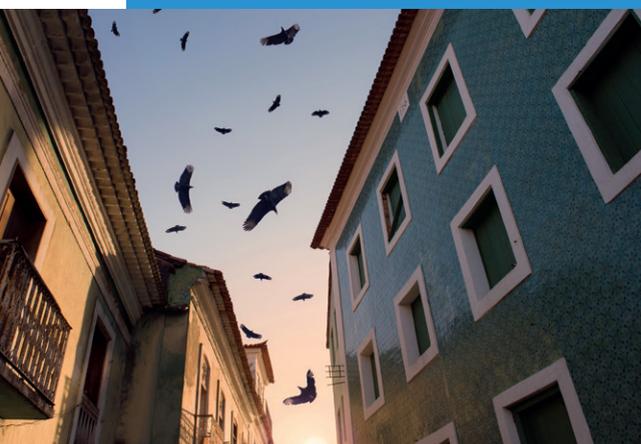
Um abraço,



AGNALDO LOPES

PRESIDENTE DA FEBRASGO

SÃO LUÍS – MARANHÃO



Situado entre as regiões Norte e Nordeste do país, o Maranhão oferece uma diversidade de ecossistemas que vai do cerrado à floresta amazônica.

Sua capital, São Luís, é a única cidade brasileira fundada por franceses. Mas foram os portugueses que colonizaram o município e ali deixaram sua marca, até mesmo na arquitetura local: os mais de 3 mil casarões do Centro Histórico, tombados como Patrimônio Histórico pela Unesco, deram-lhe o apelido de “Cidade dos Azulejos” – já que a maioria das fachadas exibe essas peças de cerâmica de origem lusa.

A riqueza cultural e artística de São Luís é impressionante. Destaques para o bumba meu boi, festa de origem afro-indígena que ocorre no mês de junho, para o tambor de crioula, dança de tradição africana, e para o cacuriá, uma derivação do carimbó maranhense.

As praias são uma ótima opção da também chamada “Ilha do Amor” – das badaladas Calhau e Ponta d’Areia às mais distantes, como a Olho d’Água, a 13 quilômetros do centro, e a do Meio, no município de São José de Ribamar, distante 30 quilômetros da capital.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS



Não deixe de conhecer as peculiaridades dos arredores de São Luís. Alcântara, marco do período colonial, a apenas uma hora de barco, é destino indispensável. O Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses, distante 250 quilômetros do centro da cidade, fica às margens do Rio Preguiças e oferece uma beleza ímpar, com lagoas e grandes dunas que formam um cenário paradisíaco.

Na gastronomia, os quitutes maranhenses se superam a cada sabor. Os peixes e frutos do mar são fartos e deliciosos. Experimente também a carne-seca banhada em manteiga de garrafa, com baião de dois, paçoca e feijão-verde. O arroz de cuxá é o destaque da culinária local: arroz branco feito no molho de vinagreira, com gergelim, camarão seco, farinha de mandioca e pimenta-de-cheiro. Na sobremesa, deguste as frutas da região: caju, cajá, cupuaçu, pitomba, jambo, murici, seriguela, bacuri, buriti... É difícil escolher!

Para acompanhar tanta gostosura, prove o Guaraná Jesus, bebida doce, cor-de-rosa, criada para ser um



xarope mas que acabou se transformando em refrigerante, encontrado apenas no Maranhão.

Em São Luís, nossa federada Febrasgo é a Associação de Ginecologia e Obstetrícia do Maranhão (Sogima), fundada em 1953. Seu objetivo é promover conhecimento, capacitação científica, defesa profissional e integração social entre obstetras e ginecologistas, visando à melhoria da qualidade de vida das mulheres maranhenses. Acesse:

WWW.SOGIMA.ORG.BR ●

SUMÁRIO



ELAS POR ELA
ANEMIA GESTACIONAL



REPORTAGEM
CÂNCER DE OVÁRIO



ELA INDICA
O “NEVOEIRO” FEMININO



COMPORTAMENTO
SORORIDADE



NUTRIÇÃO
LEITES VEGETAIS



ELA DESTACA
HYPE 50+

EXPEDIENTE

FEBRASGO

PRESIDENTE **AGNALDO LOPES**

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

NÚMERO 14 • MAIO DE 2021

EDIÇÃO **MANGARÁ** EDIÇÃO E CRIAÇÃO

DIRETORA DE REDAÇÃO **CÁSSIA FRAGATA**

DIRETORA DE ARTE **CAROL GRESPAN**

REVISORA **ANA ELISA CAMASMIE**

TEXTO **CÁSSIA FRAGATA**

CAPA **ISTOCK / GETTY IMAGES**

AGRADECIMENTOS

BETE MARIN, CELINA T.O. PELIN,

ELIANO PELLINI, JOANA GARFUNKEL,

LILIAN HSU, WALQUÍRIA QUIDA SALLES

PEREIRA PRIMO

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

ELAS POR ELA

ANEMIA GESTACIONAL

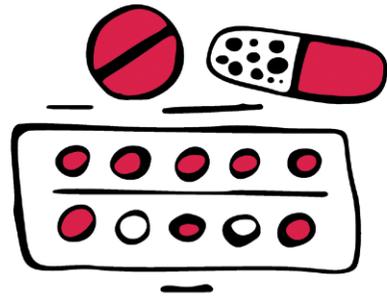
O ORGANISMO DA GESTANTE NECESSITA DE MAIS NUTRIENTES,
EM ESPECIAL DO FERRO. A DEMANDA AUMENTA À MEDIDA
QUE O BEBÊ CRESCE, E MUITAS VEZES É NECESSÁRIO FAZER
SUPLEMENTAÇÃO PARA QUE ELA NÃO DESENVOLVA ANEMIA

IMAGENS: ISTOCK / BETTY IMAGES

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, em países em desenvolvimento, cerca de 50% das mulheres grávidas apresentem anemia. Não há dados nacionais, mas as estimativas apontam que de 30% a 40% das gestantes brasileiras são acometidas pela anemia ferropriva – a mais prevalente –, que é causada pela deficiência de ferro.

A anemia gestacional surge devido à maior necessidade orgânica desse nutriente durante a gravidez, justificada pelo crescimento da placenta e do bebê e pela expansão do volume plasmático do sangue. “Existe um útero crescendo, um território placentário que precisa levar o sangue para que a criança possa se nutrir e se desenvolver adequadamente”, esclarece a ginecologista e obstetra Lilian Hsu, professora adjunta da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP), chefe do Setor de Gestação de Alto Risco do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP) e vice-presidente da Comissão Nacional Especializada em Pré-Natal da Febrasgo.

“Aumenta também o número de células vermelhas – as hemácias –, porém esse crescimento não   proporcional: o volume plasmático eleva-se muito mais do que as hemácias, causando um efeito dilucional”, explica a professora da Santa Casa. “  como se você colocasse mais água no feijão para fazê-lo render: o volume pode ser maior; no entanto, o caldo ficará ralo”, completa.



TIPOS DE ANEMIA GESTACIONAL

A obstetra relata que a maior necessidade de ferro na gesta o   considerada normal. “A mulher não está com déficit, mas sim precisando de maior volume do nutriente do que antes.”

Na gravidez, os estoques de ferro no organismo diminuem. Consequentemente,   medida que a demanda aumenta, a gestante pode não ter a reserva exigida

pelo organismo e acaba por ficar deficiente dele, desenvolvendo a anemia, com altera es na dosagem de hemoglobina. “Consideramos a anemia real, não a fisiológica característica das grávidas, quando a mulher está com a hemoglobina abaixo de 11 g/dL,  ndice menor do marcador que usamos para as não gestantes”, comenta a chefe do Setor de Gesta o de Alto Risco da Santa Casa. “Nesse momento podem surgir os primeiros sintomas: cansaço, queda de cabelo, enfraquecimento das unhas, falta de disposi o e altera o de humor, entre outros.”

Além da anemia ferropriva, existem ainda as causadas por deficiência de vitamina B12 e de ácido f lico (folato) – ambas pertencentes ao grupo do complexo B – e as de origem imunológica e genética, como a

talassemia (doença hereditária) e a anemia falciforme. “A mulher já nasce com esse problema, portanto conhece esse diagnóstico antes da gesta o e dificilmente engravida sem ter informa o prévia de suas condi es hereditárias”, relata Hsu.

As causas de anemia são divididas em fisiológicas – menstrua o, gravidez e lacta o; patológicas, que abrangem sangramentos excessivos, parasitoses (ancilostomose) – que podem levar a uma perda de sangue intestinal –, retocolite ulcerativa e doa o cr nica de sangue; e nutricionais, que têm a anemia ferropriva como sua principal causa.

As dietas restritivas com baixa disponibilidade de ferro, as doenças inflamatórias intestinais, as cirurgias bariátricas e as de ressec o intestinal – quando   removido parte do intestino delgado,

do intestino grosso ou de ambos –, que dificultam a absorção devida do nutriente, são também causadoras das anemias nutricionais “Essa é a nossa maior preocupação, e também a mais prevalente”, diz a vice-presidente da Comissão Nacional Especializada em Pré-Natal da Febrasgo.

O uso prolongado de certos medicamentos – aspirina, antiácido, anti-inflamatório – também pode levar a alguma carência de ferro.

RISCOS E TRATAMENTOS

Mulheres com anemia adquirida na gestação podem sofrer muito com suas consequências físicas e emocionais. Lilian Hsu afirma que elas ficam mais suscetíveis a mudanças

de humor, instabilidades afetivas e depressão no pós-parto, mas estão sujeitas também a parto prematuro, abortamento espontâneo, pré-eclâmpsia e insuficiência cardíaca congestiva (ICC), que causa a perda da capacidade do coração de bombear sangue corretamente, o que diminui o transporte de oxigênio para os tecidos. “Em casos mais graves, as funções cognitivas são afetadas e o sistema imunológico oferece menor resistência a infecções”, comenta Lilian Hsu.

Se há sinais de anemia durante a gravidez, é essencial que a mulher inicie o tratamento com suplementos ferrosos indicados durante o pré-natal – e não o abandone. “Essa terapia vai inicialmente corrigir a anemia, o que leva cerca de dois meses para acontecer. Portanto, mesmo que os índices de hemoglobina estejam adequados, é preciso seguir com o tratamento, muitas vezes até depois do parto, para repor os estoques”, alerta a ginecologista.

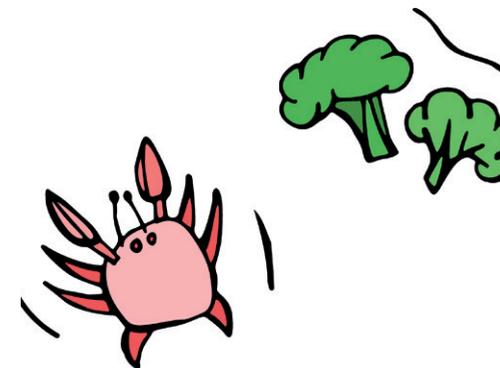
A orientação sobre a continuidade do tratamento é bastante importante, já que é preciso contar também com o sangramento normal que ocorre por ocasião do parto, independentemente da via, normal ou cesárea. A especialista ressalta que essa perda de sangue pode provocar ou agravar uma anemia já instalada, mas, se a paciente tiver reservas adequadas de ferro, as chances de ter o nutriente nas quantidades necessárias são certas.

Muitas mulheres precisam continuar o tratamento depois do parto. “A tendência é a mãe focar no bebê e esquecer-se de suas demandas pessoais, e a anemia no puerpério pode comprometer a produção do leite materno, gerando a síndrome do leite insuficiente, e ainda dificultar a cicatrização”, explica Hsu.



Os bebês também sofrem com a anemia gestacional. O maior risco é o desenvolvimento lento do feto, levando à restrição de seu crescimento, o que causa, por vezes, o nascimento com baixo peso. “As crianças que vêm prematuramente ficam mais suscetíveis a infecções e ao desenvolvimento de problemas físicos e neurológicos, além de também apresentarem depósito de ferro inadequado”, relata a obstetra.

Para controlar a anemia gestacional, a alimentação saudável é fundamental. “Nem sempre a população tem acesso a esse tipo de dieta, e, do ponto de vista nutricional, a mulher pode não conseguir ingerir o ferro necessário. Mas é importante, se possível, que ela consuma carnes vermelhas – a maior fonte desse nutriente – e vegetais verde-escuros, como espinafre, couve, agrião e brócolis”, sugere a professora da Santa Casa. ●



IMAGENS: ISTOCK / GETTY IMAGES / DEPOSITPHOTOS

SORORIDADE FEMININA

EMPATIA, ACOLHIMENTO E UNIÃO SÃO
ESSENCIAIS NO RELACIONAMENTO
FEMININO DA ATUALIDADE. SEGUIMOS
JUNTAS E CADA VEZ MAIS FORTES



Quem de vocês já não sentiu medo e insegurança ao andar sozinha na rua, numa noite escura, e imaginou que poderia ser seguida, abordada, assediada ou coisa pior? Esse sentimento nos acompanha com frequência, e, em meio a essa angústia, o que nos passa pela cabeça é como seria bom se aparecesse alguém para seguir conosco pelo caminho.

O movimento *Vamos Juntas?*, concebido pela jornalista Babi Souza, em 2015, surgiu após uma situação como a descrita acima. Ao voltar para casa numa sexta-feira à noite, ela se viu sozinha, no centro de Porto Alegre, caminhando em direção a um ponto de ônibus, o segundo que pegaria. E então reparou que muitas mulheres que desceram com ela da primeira condução seguiram sozinhas até o mesmo ponto. “Poderíamos ter ido juntas”, pensou.

Aos poucos, o movimento foi agregando, em uma página criada por Souza no Facebook, uma avalanche de adeptas – hoje são cerca de 500 mil seguidoras. Em 2016, a jornalista lançou o livro *Vamos*

Juntas? – *O Guia da Sororidade para Todas*, ampliando a ação do grupo, que passou a reunir uma série de reivindicações femininas.

Essa palavra difícil, sororidade, tem origem no latim – *soror*, que significa irmã e vai muito além do conceito de irmandade. Sororidade é, acima de tudo, empatia, respeito, solidariedade, união, acolhimento, escuta e apoio recíproco entre mulheres.

Se o mercado de trabalho dá preferência aos homens na hora da contratação, podemos nos unir e dar prioridade aos serviços oferecidos por mulheres. O Trampo das Minas, por exemplo, com quase 30 mil seguidoras no Facebook, reúne um público exclusivamente feminino que divulga na página solicitações e disponibilização de trabalhos realizados por mulheres, abrindo, assim, oportunidades de melhores colocações dessas profissionais.

No campo das mães, o WhatsApp vem sendo a ferramenta preferida. No aplicativo, grupos se unem para a realização das tarefas cotidianas: organizam caronas, revezam-se para cuidar das crianças, fazer pequenas compras etc.

Em situações de perigo, violência, assédio, abuso e desigualdade, ou mesmo em uma necessidade rotineira, essa prática chegou para fortalecer o relacionamento feminino. Para a psicóloga Joana Garfunkel, na sororidade há uma identificação muito maciça. “Pode ser de negação: ‘Não quero ver isso, não quero estar perto’, mas pode ser também um gancho de reconhecimento e força: ‘Vamos nos cuidar, cuidar de nós, mulheres. Juntas vamos resolver a situação’”, comenta. “Pode ser que haja uma oportunidade aí de se fortalecer junto com a outra, que está em um mau momento, lembrando que, às vezes, cuidar de uma mulher é cuidar de si mesma.”

Vários outros movimentos foram surgindo com o objetivo de empoderar e engajar as mulheres na luta contra o assédio sexual e moral, entre outras bandeiras: o Me Too, que acarretou uma explosão entre as celebridades dos Estados Unidos; o Mexeu com Uma, Mexeu com Todas, desencadeado por atrizes brasileiras; e o Não É Não, surgido no carnaval do Rio de Janeiro, que distribuiu gratuitamente tatuagens com a frase-título e que chegou rapidamente aos estados de Minas Gerais, São Paulo, Pernambuco e Bahia. Muitos deles nasceram nas redes sociais e ganharam as ruas do Brasil e do mundo, e o tema

principal sempre versa sobre a união das mulheres por uma causa. “Hoje há um apelo feminista, que vem de fora para dentro, que é como um chamado e é muito forte”, diz Garfunkel.

Olhar para o lado, reconhecer-se na necessidade e/ou na dor da outra e perceber a fragilidade, dando lugar à força, são sensações mais comuns hoje em dia. Empatia e união entraram no lugar da rivalidade, do ciúme e do julgamento, assumindo o protagonismo das relações femininas.

“A sororidade é um conceito lindo, mas não é uma coisa pronta e acabada. Ela tem nuances e necessita de cuidados

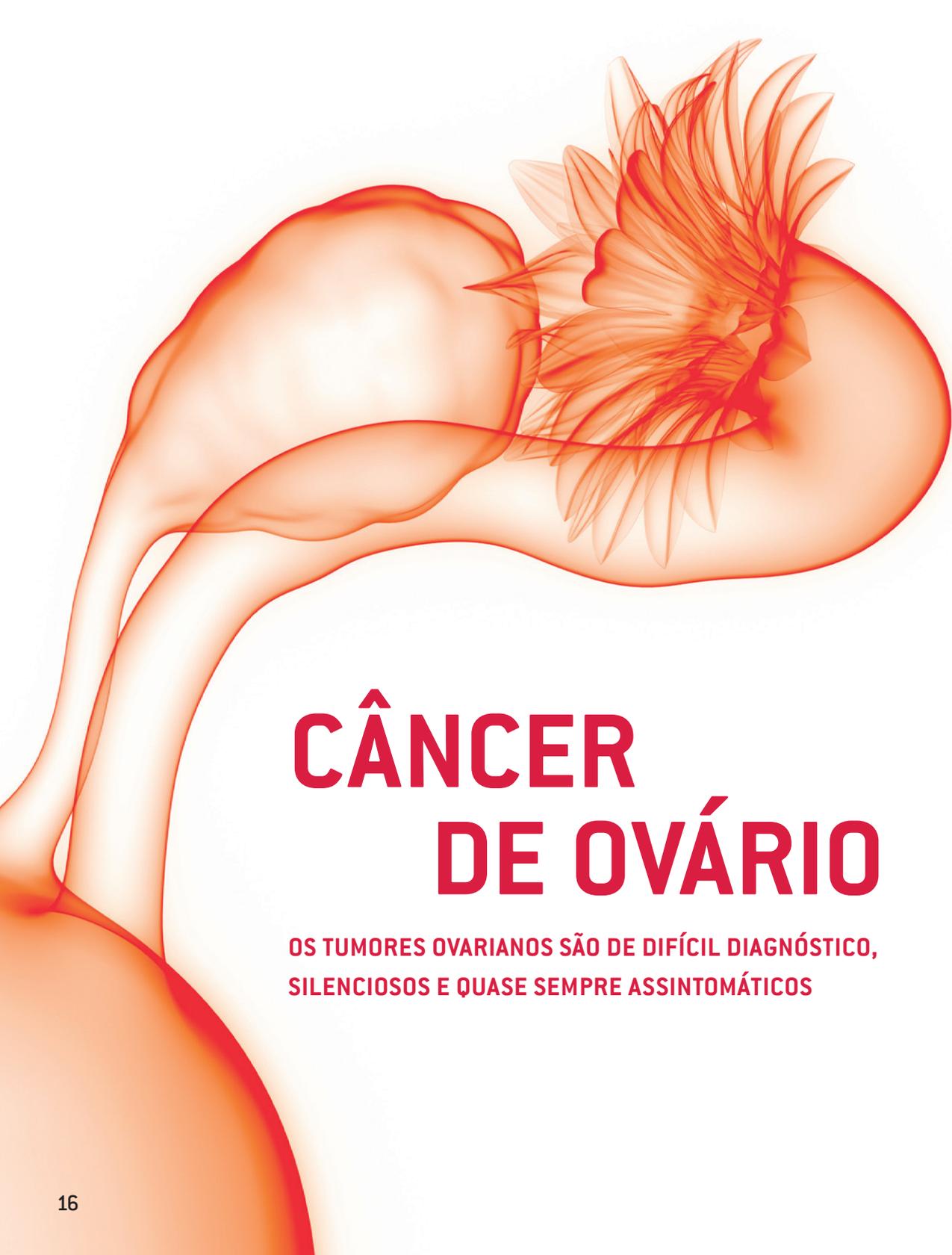
e atenção”, alerta a psicóloga. “Apenas o conceito de sororidade não resolve as relações e os conflitos entre as mulheres, mas pode ser um convite: vamos juntas, vamos nos fortalecer.”

Joana Garfunkel dá a dica de que a sororidade deve ser vista e vivida como uma rede estendida na varanda. “Pense numa rede e toda a sua simbologia: você se deita, distribui o peso, não sobrecarrega nenhum lugar para ficar confortável, sente-se sustentada adequadamente, embalada, acolhida, mais relaxada, e sabe que ela não vai se esgarçar em nenhum ponto.”

Portanto, meninas, sigamos juntas! ●

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS





CÂNCER DE OVÁRIO

**OS TUMORES OVARIANOS SÃO DE DIFÍCIL DIAGNÓSTICO,
SILENCIOSOS E QUASE SEMPRE ASSINTOMÁTICOS**

Com estimativa de 6.650 novos casos por ano, conforme dados de 2020 do Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de ovário é o segundo tipo de tumor ginecológico mais comum, atrás apenas do de colo do útero.

Na maioria das vezes, os sintomas que surgem são comuns a outras doenças. Portanto, os tumores ovarianos, quando descobertos, podem já estar em estágio bastante evoluído. De acordo com dados da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), mais de sete em cada dez casos diagnosticados são avançados.

Para a ginecologista Walquíria Quida Salles Pereira Primo, presidente da Comissão Nacional Especializada de Ginecologia Oncológica da Febrasgo e professora adjunta do Departamento de Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UnB), as características de localização dos ovários e a falta de um exame para rastreio populacional da doença em fase inicial retardam o diagnóstico. “Até o momento, nenhum exame se mostrou capaz

de reduzir a mortalidade por câncer ovariano.”

Um dos principais tipos de tumor ovariano é o epitelial. “Atualmente, pressupõem-se pelo menos duas vias moleculares que levam ao desenvolvimento do câncer ovariano, com comportamento biológico diferente”, explica a professora da UnB. “O tipo I (baixo grau) corresponde ao tumor que surge das células epiteliais e de inclusões mullerianas (invaginação da superfície epitelial durante o processo de reparação da ovulação). São os carcinomas serosos de baixo grau, endometrioides, de células claras, mucinosos, de células transicionais e de Brenner. Já os de tipo II (alto grau) são altamente agressivos, evoluem rapidamente e são habitualmente diagnosticados em estágios avançados – incluem-se aí os carcinomas serosos de alto grau, tumores epiteliais mistos (carcinosarcomas), indiferenciados e outros. Acredita-se que o carcinoma seroso de alto grau de ovário seja originado da trompa de Falópio, mais especificamente das fímbrias, e não do próprio ovário”, complementa.

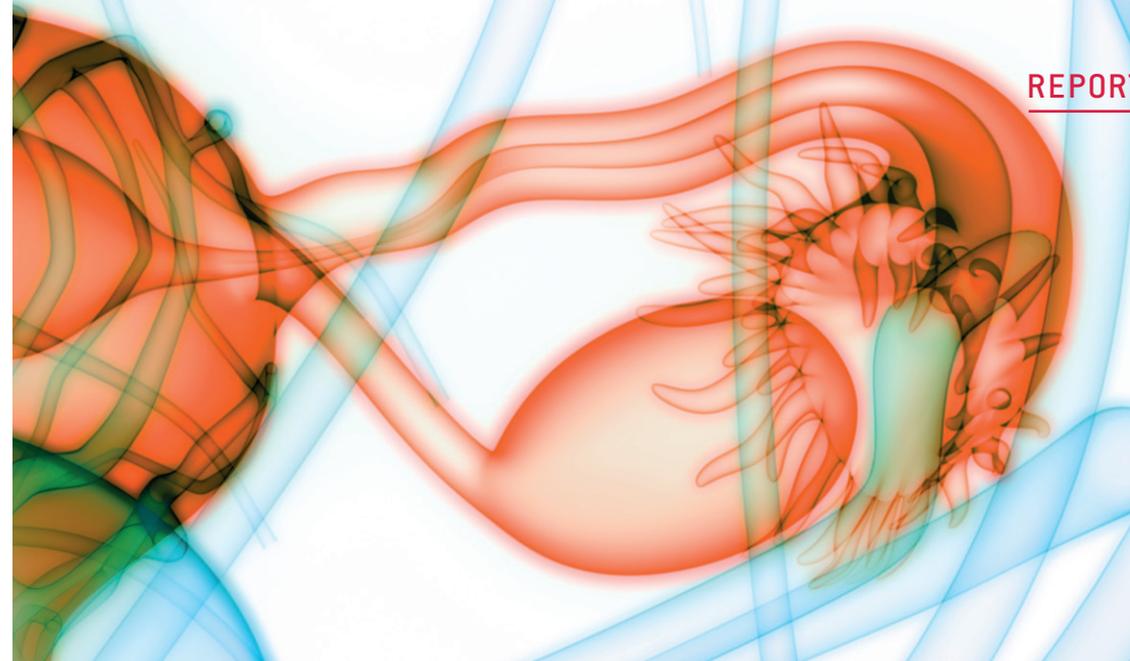
Noventa por cento dos tumores ovarianos malignos são de origem epitelial, e a maioria deles é serosa. “No que se refere à extensão da doença, 70% a 80% dos adenocarcinomas epiteliais são diagnosticados em fase avançada, ou seja, estágio clínico III e IV, segundo a Federação Internacional de Ginecologia e Obstetrícia (Figo). Menos comuns são os tumores mucinosos (10%) e endometrioides (10%); devido à frequência desse grupo de tumores epiteliais, grande

“O TRATAMENTO DO CÂNCER DE OVÁRIO – ESSENCIALMENTE CIRURGIA E, QUANDO NECESSÁRIO, QUIMIOTERAPIA – DEPENDE DA IDADE DA PACIENTE, DE SUA HISTÓRIA REPRODUTIVA, DO TIPO HISTOLÓGICO DO TUMOR E DO SEU ESTADIAMENTO”

parte das pesquisas centraliza-se em sua abordagem”, acrescenta a ginecologista.

Além dos tumores de origem epitelial, existem os de células germinativas – que começam a partir das células que produzem os óvulos –, os do cordão sexual e os de estroma. Os tumores metastáticos do ovário são secundários de outros órgãos, com um tumor primário (câncer de mama, câncer gastrointestinal etc.).

Apesar da dificuldade em diagnosticar o câncer de ovário, alguns exames e o histórico clínico e familiar da paciente podem inicialmente mostrar a necessidade de uma investigação mais minuciosa. “A ultrassonografia é o método de imagem escolhido para diagnosticar um tumor ovariano, com cerca de 96% de precisão em verificar se ele é maligno ou benigno, baseado em suas características morfológicas (aparência)”, explica Pereira Primo. “O manuseio das neoplasias ovarianas, porém, depende da combinação de vários fatores, incluindo status menopausal, tamanho e características ultrassonográficas do tumor, presença ou ausência de sintomas e o valor, no exame de sangue, de marcador tumoral. A idade é um fator importante para determinar o potencial maligno de um tumor ovariano.”



SINTOMAS E FATORES DE RISCO

Sobre os sintomas, a presidente da Comissão Nacional Especializada de Ginecologia Oncológica da Febrasgo relata que os mais frequentes são o aumento do abdômen (ascite) e a presença de tumores pélvicos ou pélvico-abdominais. Para identificá-los, é realizado o exame bimanual ou vaginal combinado, em que são verificados pelve e abdômen simultaneamente. Mas isso ocorre nas fases avançadas.

Muitos outros sintomas recorrentes são, no entanto, comuns a outras doenças e têm baixa capacidade diagnóstica. “Observa-se que alguns indícios são identificados pelas pacientes antes do resultado

dos exames. Mas eles são inespecíficos, como desconforto abdominal e/ou dor, náusea, diarreia, constipação, perda de apetite, alteração urinária e sangramento genital”, complementa Pereira Primo.

Mulheres acima de 60 anos são as que têm maior risco de desenvolver o câncer de ovário. Mas sua origem está relacionada a um conjunto de fatores. “Questões genéticas, endócrinas, alimentares, ambientais, reprodutivas e infecciosas, além da exposição a agentes oncogênicos, são alguns deles”, aponta a especialista.

Os fatores de risco mais importantes são: o histórico familiar de parente de primeiro grau com câncer do ovário; o pessoal (de câncer endometrial, de cólon

ou de mama); e o menstrual (menarca precoce e menopausa tardia). Mulheres portadoras de mutação dos genes BRCA-1 ou BRCA-2 também devem ser avaliadas periodicamente.

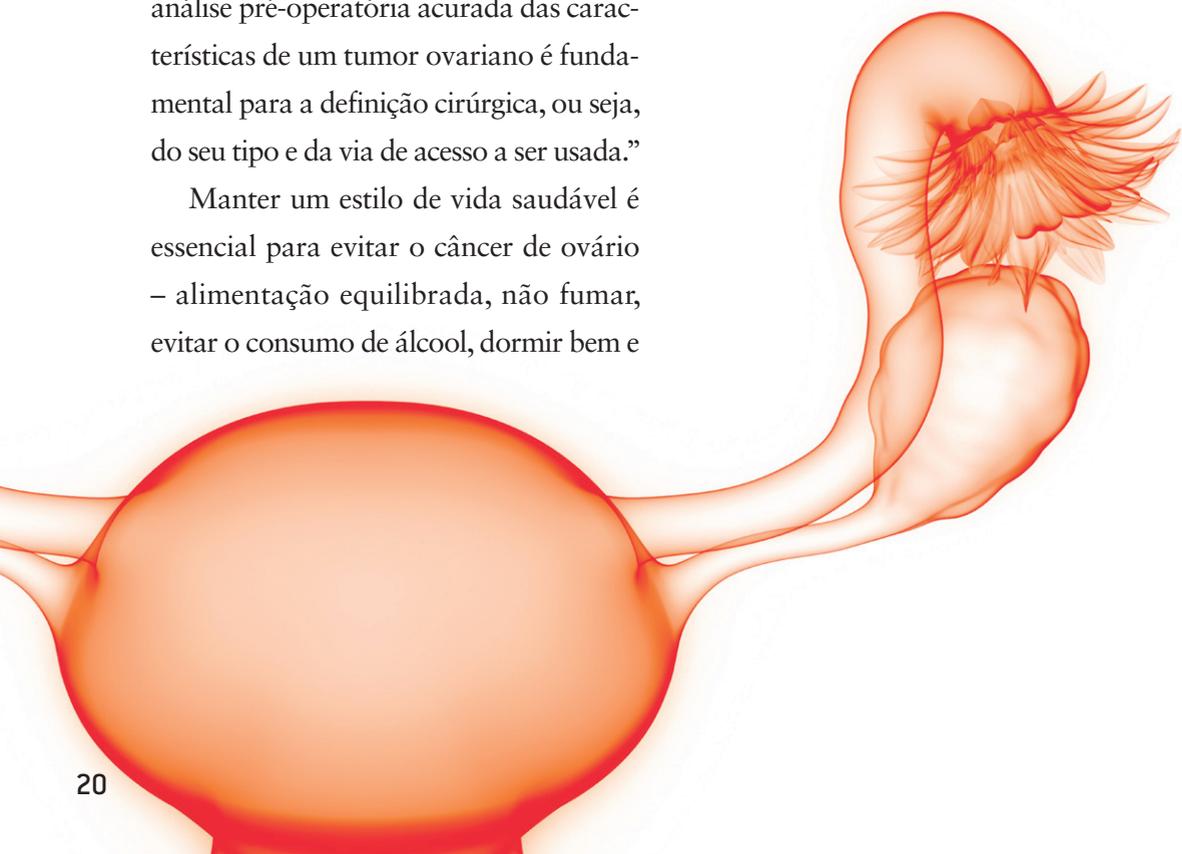
TERAPÊUTICA E PREVENÇÃO

“O tratamento do câncer de ovário – essencialmente cirurgia e, quando necessário, quimioterapia – depende da idade da paciente, de sua história reprodutiva, do tipo histológico do tumor e do seu estadiamento”, esclarece a ginecologista. “A análise pré-operatória acurada das características de um tumor ovariano é fundamental para a definição cirúrgica, ou seja, do seu tipo e da via de acesso a ser usada.”

Manter um estilo de vida saudável é essencial para evitar o câncer de ovário – alimentação equilibrada, não fumar, evitar o consumo de álcool, dormir bem e

praticar exercícios são algumas ações que podem colaborar. “O uso de anticoncepcionais hormonais combinados (ACHC), partos até os 25 anos e a amamentação podem reduzir o risco de câncer de ovário de 30% a 60%”, diz a especialista. Para as mulheres de alto risco – as que têm história familiar de câncer ovariano e as portadoras de mutação dos genes BRCA-1 ou BRCA-2 – deve-se avaliar e discutir a possibilidade de realização da salpingo-forectomia bilateral profilática (retirada dos ovários e das trompas de Falópio). ●

ILUSTRAÇÃO: ISTOCK / GETTY IMAGES



LEITES VEGETAIS

DE SOJA, AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA... SÃO MUITAS AS OPÇÕES DE LEITE PARA OS VEGANOS, PARA ALGUNS VEGETARIANOS, PARA QUEM TEM INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU PARA QUEM SÓ QUER EXPERIMENTAR

Durante a pandemia de covid-19, nós nos arriscamos na cozinha e testamos nossos dotes culinários: aprendemos a fazer novos pratos, saladas coloridas, bolos, tortas e, principalmente, pães. Que tal agora conhecer os leites vegetais e prepará-los em casa?

A variedade é grande, e já existem no mercado muitos tipos de leite vegetal. “As opções são oferecidas em pó e prontas para o consumo, em caixas Tetra Pak”, diz Celina T.O. Pelin, nutricionista clínica funcional especializada em alimentação vegetariana e vegana. “Os preços são bem altos, por isso vale a pena prepará-los em casa. É fácil, rápido, e o custo se reduz significativamente”, sugere.

FOTO: DEPOSITPHOTOS



Os leites vegetais podem ser usados por pessoas de qualquer idade, como alternativa para quem tem intolerância à lactose, para veganos e ovovegetarianos – os que não aceitam laticínios, mas comem ovos.

Pelin alerta, porém, para a importância de verificar os rótulos dos produtos para a alimentação de bebês que são comprados prontos para o uso. “Quando o aleitamento materno não é possível, devem-se utilizar fórmulas lácteas vegetais específicas, que possuem perfil nutricional semelhante ao do leite materno, e sempre seguir a orientação de um profissional”. O mesmo procedimento deve ser feito para crianças em período de desmame: buscar informações com um especialista e optar por fórmulas específicas para a idade. “Improvisação e criatividade não entram nesses casos.”

Vegetarianos e veganos podem substituir sem susto o leite de vaca pelo vegetal, se as refeições diárias forem balanceadas e contemplarem todos os grupos alimentares, compondo o cardápio com alimentos frescos e variados. Celina Pelin afirma que, dessa forma,

não há risco de deficiência de vitaminas e minerais. “O cálcio encontra-se em grande quantidade nos leites vegetais e também em outras fontes, como gergelim, couve, rúcula, brócolis, repolho, tahine, batata-doce, feijões, tofu etc.”

Para a nutricionista, é importante avaliar a biodisponibilidade de um determinado nutriente, que é o percentual dele realmente aproveitado pelo organismo. “Por exemplo, um copo de 200ml de leite de vaca integral tem 240mg de cálcio, mas o organismo só consegue absorver 32% disso, ou seja, **77mg de cálcio**; duas colheres de servir arroz (cerca de 90g) de couve refogada contêm 163mg de cálcio, dos quais é aproveitado 49%, ou seja, **79mg cálcio**. Conclusão: comer a couve ou beber o leite, para ingerir cálcio, resulta igual. Só que a couve, além do cálcio, ainda

fornece ferro, caroteno e fibras, nutrientes que o leite não possui”, explica.

Para quem quer experimentar os leites vegetais, devem ser avaliados o sabor, o bolso e a tolerância de cada um. Apenas evite, no caso de comprá-los prontos, os que contenham gordura vegetal hidrogenada e aditivos alimentares, como conservantes, acidulantes, estabilizantes, aromatizantes e edulcorantes, além de adição de açúcar. E, lembre-se, há pessoas que são intolerantes a amendoim, soja, nozes etc., portanto é preciso atenção.

A diversidade é grande: “Podemos produzir leites de arroz branco, arroz integral, amêndoa, amendoim, aveia, broto de soja (*moyashi*), castanha de caju, castanha-do-brasil, coco, gergelim, girassol, inhame, linhaça, macadâmia, noz, noz-pecã, quinoa, sementes de abóbora, de melão e de soja, entre outros”, diz Pelin.

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

“O CÁLCIO ENCONTRA-SE EM GRANDE QUANTIDADE NOS LEITES VEGETAIS E TAMBÉM EM OUTRAS FONTES, COMO GERGELIM, COUVE, RÚCULA, BRÓCOLIS, REPOLHO, TAHINE, BATATA-DOCE, FEIJÕES, TOFU ETC.”

PROPRIEDADES NUTRICIONAIS

LEITE DE AMÊNDOA: possui alto teor de proteínas, carboidratos e gorduras boas; é fonte de vitamina E, cálcio, ferro, manganês, fósforo, potássio, magnésio e fibras.

LEITE DE AMENDOIM: contém gorduras insaturadas e proteína; é rico em cálcio, ferro, magnésio, zinco e vitamina E.

LEITE DE ARROZ INTEGRAL: possui alto teor de carboidratos; tem proteínas (fornece 12 tipos de aminoácidos); é fonte de vitaminas do complexo B, magnésio, cálcio, fósforo, ferro e fibras.

LEITE DE AVEIA: tem alto teor de carboidratos e proteínas (oferece oito aminoácidos essenciais); é rico em cálcio, zinco, ferro, fósforo, manganês, magnésio, vitaminas do complexo B, E, colina e fibras.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU: é fonte de proteínas, gorduras boas, zinco, magnésio, potássio, ferro, selênio, vitaminas K, E e B9.

LEITE DE CASTANHA-DO-BRASIL: tem proteínas, gorduras boas, carboidrato, selênio, vitaminas E, B1 e fibras.

LEITE DE COCO: contém gordura de qualidade e ácido láurico; é rico em ferro, magnésio, sódio, cálcio, vitaminas A, C, K, E, antioxidantes, fibras solúveis e insolúveis.

(Observação: não beba os leites de coco em vidro vendidos para receitas culinárias, pois estão lotados de produtos químicos.)

LEITE DE QUINOA: é riquíssimo em proteínas e fonte de carboidratos; contém ferro, cálcio, fósforo, vitaminas B1, B2, B3, B6, A, C e E e fibras.

LEITE DE SEMENTE DE MELÃO: fornece cálcio, proteína, magnésio, ferro, fósforo, potássio, vitamina B1, B2, niacina, C e A e aminoácidos essenciais. (Observação: normalmente jogamos fora as sementes de melão, então esse leite tem custo zero.) ●

FOTO: DEPOSITPHOTOS



LEITE DE AVEIA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS
3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA MINERAL OU FILTRADA

MODO DE PREPARO

DEIXE A AVEIA DE MOLHO NA ÁGUA POR UMA HORA. COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E BATA BEM. COE E LEVE O LÍQUIDO À GELADEIRA, ONDE ELE PODE SER ARMAZENADO POR ATÉ TRÊS DIAS.

SE QUISER UM LEITE MAIS RALO, COLOQUE MAIS ÁGUA; SE QUISER MAIS GROSSO, DIMINUA A QUANTIDADE DE ÁGUA.

(OBSERVAÇÃO: A POLPA QUE FICOU NO COADOR PODE SER USADA EM BOLOS, MINGAUS, TORTAS E PÃES.)

O “NEVOEIRO” FEMININO

NOSSO COLABORADOR, O GINECOLOGISTA ELIANO PELLINI, HOMENAGEIA UM AMIGO, NA DATA DE SEU ANIVERSÁRIO, REFLETINDO SOBRE A VIDA DA MULHER DE MEIA-IDADE

Hoje, 18 de junho de 2021, escrevo para parabenizar um grande amigo, que me guiou durante os últimos 60 anos por um caminho de descobertas e sonhos. Um geminiano que alegrou minha adolescência e continua me enchendo de música e sorrisos. Ele completa, neste dia, 79 anos.

Ao abrir sua página no Instagram, vejo a foto postada hoje. Nela, ele aparece com suas filhas, Mary e Stella: as duas sem maquiagem, despojadas de glamour e sofisticação mas com um brilho orgulhoso que ilumina seu pai, a elas abraçado.

Imediatamente, penso: “Nossa! Mary está com 49 anos e Stella, com 51”. A primeira é fotógrafa e a segunda, uma famosa estilista. Sinto nelas uma sensação de plenitude e confiança. Certamente estão naquela fase da vida em que as mulheres ganham o poder de simplesmente ser o

que são: maduras e seguras daquilo que quiseram ser. Ganham o brilho de quem não mais depende de ninguém. São finalmente plenas e se bastam.

Produzir, crescer profissionalmente, dirigir seus ideais, representar o melhor potencial de poder e desempenho. Apenas um fantasma ainda as ameaça: a menopausa. Incômoda sina da fisiologia feminina, quando os sinais do provável envelhecimento deprimem e desorientam as mulheres. Chamamos de climatério? A propósito, uma palavra de origem grega, *klimatos*, que significa “crise”. Sim, uma crise hormonal, emocional, física, profissional, sexual e afetiva.

Reflito sobre como Mary e Stella passam por isso: ainda menstruam, sofrem as prováveis ondas de calor e mudanças de humor, perderão o brilho que agora elas têm? Como ginecologista,

penso diariamente em proteger as mulheres desse “nevoeiro” de cognição e capacidade mental que acompanha o hipoestrogenismo.

Atualmente, temos recursos para prevenir os sintomas da pré-menopausa: podemos organizar os ciclos menstruais ou mesmo interrompê-los. É possível prevenir a perda de massa óssea, manter a saúde vaginal e sexual. Podemos ainda evitar a perda de conexões neuronais, mantendo a capacidade criativa e inovadora das mulheres que se aproximam dos 50 anos.

Sei que esse meu amigo, mesmo envelhecido, mantém todo o seu poder criativo e, com certeza, não precisará de minha ajuda como ginecologista. Mas suas filhas, sim! Como mulheres, vão precisar de orientação

adequada para passar pela pré-menopausa, comemorando o sucesso que têm hoje para, com certeza, mantê-los no futuro.

Gostaria de escrever a elas para que procurem seus ginecologistas e, com eles, discutam sobre alternativas de prevenção dos sintomas do climatério. De qualquer forma, escreverei apenas a ele.

Parabéns, velho Macca! Obrigado por *Yesterday* e *My Love*.

I'm amazed... with you!

Parabéns pelas filhas e pelo lançamento, ainda neste mês, do livro *Linda McCartney's Family Kitchen: Over 90 Plant-Based Recipes to Save the Planet and Nourish the Soul*. Mais uma merecida homenagem à mãe dessas lindas mulheres. ●

FOTO: DIVULGAÇÃO / VORACIOUS, MARCA DA LITTLE, BROWN AND COMPANY



HYPE50+

CERCA DE UM QUINTO DA POPULAÇÃO DO PAÍS É COMPOSTO DE PESSOAS COM 60 ANOS OU MAIS. O QUE ELAS FAZEM, DO QUE GOSTAM, QUAIS SEUS SONHOS E DESEJOS? UMA COISA É CERTA: ESSA GENTE PRATEADA ESTÁ COM A CORDA TODA E TEM MUITA VONTADE DE TRABALHAR E VIVER COM ALEGRIA E INDEPENDÊNCIA

Uma pesquisa divulgada em fevereiro de 2021, realizada pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), apontou que cerca de 37,7 milhões de brasileiros têm 60 anos ou mais.

Muito já foi conquistado por esse público maduro, mas ainda há bastante a fazer. Afinal, quem são essas pessoas tantas vezes invisibilizadas e até negligenciadas pelo mercado, pelas marcas e pelos serviços?

Um dos maiores problemas que elas enfrentam é o mercado de trabalho, que rechaça essa faixa etária, deixando de lado a experiência que esses profissionais podem oferecer a uma empresa, um projeto ou uma ideia. Em especial as mulheres, a partir dos 40 anos, já encontram dificuldades para conseguir uma vaga nesse mundo tão competitivo.

Mas os tempos estão mudando. Para o público feminino, portas vão se abrindo,

e, num sintoma claro de resistência e união, as mulheres maduras passam a empreender e a se apoiar, trocando vivências e trabalhando muito, várias vezes umas com e/ou para as outras.

Profissional especializada em planejamento estratégico, comunicação integrada, marketing digital e eventos, a paulistana Bete Marin trocou a carreira de sucesso em uma grande empresa para se dedicar a um propósito: empreender com paixão, desenvolvendo projetos para o público maduro.

Marin acompanhou de perto a fase de aposentadoria do pai. “Percebi que ele se viu perdido, sem saber o que fazer da vida, e eu queria ajudá-lo.” Assim, ela passou a idealizar um lugar onde os idosos tivessem atividades, tarefas e suporte médico. “Chamávamos de ‘clubão’, mas, obviamente, era muito caro e ficou só no sonho. Depois que ele faleceu, tudo veio ainda mais forte para mim, eu precisava fazer um trabalho nessa área.”

Em 2015, foi dado o primeiro passo, com a criação do site Amo Minha Idade ([HTTPS://AMOMINHAIDADE.COM.BR](https://amominhaidade.com.br)), um espaço para que as pessoas escrevassem e



debatam sobre esse momento da vida. “Depois de um ano tentando reunir gente da área de marketing para monetizar o site, surgiu a ideia de criar o Hype50+ ([HTTPS://HYPE50MAIS.COM.BR](https://hype50mais.com.br)), que reúne pessoas maduras em torno dos mesmos propósitos: formar um coletivo de profissionais para engajar as empresas a dar valor e voz à maturidade e desenvolver produtos, programas e serviços para esse público”, explica Bete Marin.

Para isso, a equipe mostrou ao mercado, por meio de pesquisas, a força da

ELA DESTACA

economia prateada (*silver economy*). O estudo “Tsunami60+” apresentou, em 2019, dados sobre o mercado maduro internacional e as inovações do setor para o brasileiro com mais de 60 anos. “Deparamos com várias lacunas, algumas delas com mais destaque: por exemplo, as mulheres dessa faixa etária não se sentiam atendidas nas áreas de beleza, moda – roupas e acessórios – e bem-estar”, relata a empreendedora.

Hoje a Hype50+ se consolidou como a principal empresa de marketing do setor e criou, juntamente com Cláudia Reis, do grupo Mulheres do Brasil, uma plataforma para reunir empreendedoras maduras. Segundo Bete Marin, há cerca de

HÁ CERCA DE 10 MILHÕES DE EMPREENDEDORAS MADURAS NO BRASIL, PESSOAS ATIVAS QUE QUEREM CONTINUAR TRABALHANDO APÓS OS 50, 60 OU 70 ANOS



10 milhões delas no Brasil, pessoas ativas que querem continuar trabalhando após os 50, 60 ou 70 anos. “Precisamos nos posicionar e ir atrás do que queremos.”

O [HTTPS://WWW.EMPREENDEDORASMADURAS.COM.BR](https://www.empendedorasmaduras.com.br) tem atualmente 130 mulheres cadastradas, que apresentam ali seu perfil empresarial e seu portfólio. “Não fomos preparadas para empreender, mas estamos mudando esse conceito”, opina Marin. “É fundamental dar mais valor ao seu olhar sobre você mesma e não se preocupar com o que os outros pensam ou falam. Pratique o autoconhecimento e valorize-se pela pessoa que você se tornou. Com isso vem a sensação de liberdade, e passamos a nos gostar mais, a sentir orgulho de quem somos”, conclui. ●

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES



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



Apoio



Apoio institucional





Anemia Gestacional

O organismo da gestante necessita de mais nutrientes, em especial do ferro. A demanda aumenta à medida que o bebê cresce, e muitas vezes é necessário fazer suplementação para que ela não desenvolva anemia

Leia mais na matéria de capa desta edição!

Visite o nosso site: <https://feitoparaela.com.br>



@feitoparaelaoficial



@feitoparaelaoficial



/feitoparaela

febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA