

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

febrasgo

Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

EXAMES MAMÁRIOS
RASTREAMENTO, PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO

TIREOIDE

A FALTA E O EXCESSO DE
HORMÔNIOS QUE ESSA
GLÂNDULA PRODUZ

NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

Cara leitora,

Durante a gestação e no pós-parto, a necessidade de vitaminas e nutrientes para o organismo aumenta. É essencial que a mulher esteja atenta ao valor da alimentação saudável para si e para o bebê. Visando a estimular e conscientizar a futura mamãe – e a população de modo geral – sobre a importância da busca de um padrão saudável de nutrição no período gestacional, no pós-parto (puerpério) e durante a amamentação, a Febrasgo lançou, em novembro, a campanha Nutrindo o Amor. Com ela, mantemos o compromisso de orientá-la – por meio dos ginecologistas e obstetras, com os quais trabalhamos –, trazendo informações de qualidade. Leia mais sobre o assunto na seção **Nutrição**.

Uma reportagem desta edição fala sobre a tireoide, uma pequena glândula em forma de borboleta, responsável por manter o bom funcionamento do nosso organismo, incluindo órgãos vitais como coração, cérebro, fígado e rins, entre outros. Quando a tireoide não funciona corretamente, pode ocorrer a liberação de hormônios em quantidade insuficiente, causando o hipotireoidismo, ou em excesso, ocasionando o hipertireoidismo.

A mamografia anual a partir dos 40 anos é essencial para o rastreamento do câncer de mama, seu diagnóstico precoce e a alta possibilidade de cura. Alguns outros exames podem ser excelentes aliados dela, viabilizando a descoberta de um tumor com menos de 1 centímetro. Cuide-se sempre e faça seus exames periodicamente.

Muitas mulheres vêm optando por não ter filhos, apesar das pressões familiares, sociais e culturais. De acordo com uma pesquisa global realizada em 2019 pela farmacêutica Bayer, com o apoio da Febrasgo e do Think about Needs in Contraception (Tanco), 37% das brasileiras não querem ser mãe. Informe-se sobre o tema e quais são os métodos contraceptivos de longo prazo mais indicados.

Nenhum tipo de agressão contra a mulher pode ser admitido. Fique atenta, seja solidária e denuncie! **Ela destaca** apresenta o Comitê de Combate à Violência do Grupo Mulheres do Brasil, que pode ajudá-la e orientá-la nesses casos. Conheça-o.

Boa leitura a todas! Desejamos um 2022 de paz, amor, saúde e muitos sonhos realizados!

Um abraço,



AGNALDO LOPES
PRESIDENTE DA FEBRASGO



ARACAJU / SE

A capital de Sergipe, Aracaju, oferece muito calor, sol, praias, lindas paisagens e gastronomia deliciosa.

Atalaia é uma das praias mais procuradas. Seu calçadão movimentado, repleto de bares e restaurantes, encanta os turistas. Visite a feira da Passarela do Artesão e, à noite, vá à famosa Passarela do Caranguejo.

Também bastante agitada, a Praia dos Artistas, continuação da Atalaia, é sucesso entre os surfistas. Pertinho dali, um pouco mais sossegada, está Aruana, com seu mar de águas calmas.

FOTO: ISTOCKPHOTOS

A Praia do Saco está na divisa do Estado de Sergipe com a Bahia. Mar tranquilo, coqueiros e dunas justificam o título de uma das paisagens mais bonitas do litoral sergipano.

Na Praia do Mosqueiro (*ao lado*), curta o encontro do Rio Vaza-Barris com o mar e faça um passeio de catamarã até a Crôa do Goré. De lá, aproveite a proximidade e vá conhecer a Praia do Refúgio, com suas águas mansas e vista paradisíaca.

Na gastronomia, os frutos do mar dão o tom dos melhores pratos, mas o caranguejo é a grande iguaria. Experimente o aratu, o caldo de frutos do mar e o “camarão de cueca”, uma moqueca típica e deliciosa! Na hora da sobremesa, saboreie uma das muitas frutas, como mangaba, pitomba, graviola e jaca-dura – em suas mais variadas formas: *in natura*, em sorvetes, compotas ou geleias.

Em junho de 1973, foi fundada em Aracaju a Sociedade de Obstetrícia e Ginecologia de Sergipe (Sogise), nossa federada Febrasgo, que atua junto dos profissionais da área. Ela contribui para o aprimoramento técnico-científico na especialidade, com o objetivo maior de cuidar da saúde da mulher sergipana. ●



NUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ



ELAS POR ELA
EXAMES MAMÁRIOS



ELA DESTACA
NÃO À VIOLÊNCIA



COMPORTAMENTO
MULHERES SEM FILHOS



REPORTAGEM
PROBLEMAS DA TIREOIDE



ELA INDICA
MARIA MARTINS



CRÔNICA
RUAS DA ESTAÇÃO

FEBRASGO

PRESIDENTE **AGNALDO LOPES**

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

NÚMERO 16 • NOV/DEZ 2021

EDIÇÃO **MANGARÁ EDIÇÃO E CRIAÇÃO**

DIRETORA DE REDAÇÃO **CÁSSIA FRAGATA**

DIRETORA DE ARTE **CAROL GRESPAN**

REVISORA **ANA ELISA CAMASMIE**

TEXTO **CÁSSIA FRAGATA**

CAPA **DEPOSITPHOTOS**

AGRADECIMENTOS

BRUNO RAMALHO, CRISTIANO

BARCELLOS, DAIANE PAULINO, EDUARDO

CARVALHO PESSOA, ELIANO PELLINI,

ELIZABETE SCHEIBMAYR, FERNANDA

SURITA, 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

**DURANTE A GESTAÇÃO
E NO PÓS-PARTO,
A NECESSIDADE
DE VITAMINAS E
NUTRIENTES AUMENTA.
É ESSENCIAL QUE
A MULHER ESTEJA
ATENTA E CONSCIENTE
DA IMPORTÂNCIA
DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PARA SI
E PARA O BEBÊ**

ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

Alimentar-se bem, comer de tudo um pouco, sem excessos, montar pratos saudáveis e coloridos deve ser o objetivo de todos nós. Há uma época da vida, porém, em que precisamos dedicar ainda mais atenção a esses cuidados: a gravidez.

Visando a conscientizar e estimular a mulher – e a população de modo geral – sobre a importância da busca de um padrão saudável de nutrição no período gestacional, no pós-parto (puerpério) e durante a amamentação, a Febrasgo lançou, em novembro, a campanha Nutrindo o Amor.

Fernanda Surita, ginecologista e obstetra, professora do Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e presidente da Comissão Nacional Especializada de Assistência Pré-Natal da Febrasgo, que participou da campanha, destaca a necessidade dessa sensibilização durante a gravidez: “Comer bem é sinônimo de adotar uma alimentação rica em nutrientes, fonte de vitaminas e minerais essenciais para a saúde da gestante/puérpera e do feto/bebê”.

“A recomendação é ingerir alimentos preferencialmente naturais, que não sofreram interferências da indústria – como verduras, legumes, ovos, peixes, carnes e frutas. Ou consumir os minimamente processados – submetidos a pequenas alterações, como moagem, secagem e pasteurização, mas que não possuem acréscimo de substâncias como conservantes e aditivos alimentares –, tais quais arroz, feijão, lentilha, leite, farinha de mandioca, de trigo, de milho ou tapioca”, explica a ginecologista. “A hidratação adequada também deve ser observada durante toda gravidez e no período pós-parto. Sua importância deve ser ressaltada na manutenção do líquido amniótico durante a gestação e no aleitamento.”

Daiane Paulino, nutricionista, doutora pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) na área de Saúde Materna e Perinatal e supervisora do Serviço de Nutrição do CAISM, também da Unicamp, aponta que, além de uma dieta rica em proteínas (que ajudam na construção e renovação de tecidos), carboidratos complexos (que fornecem energia) e boas gorduras (mono e poli-insaturadas),



FOTO: DEPOSITPHOTOS

existem minerais e vitaminas essenciais para a saúde da mulher e do bebê. São eles:

- **VITAMINA B9** (folato ou ácido fólico), que atua na função neurológica e no desenvolvimento do cérebro e do tubo neural do feto;

- **VITAMINA B12**, fundamental para a função neurológica e para a formação das hemácias e do tubo neural;

- **FERRO**, responsável pela síntese de hemoglobina e pela oxigenação do sangue;

- **CÁLCIO**, que influencia na manutenção da pressão arterial e da saúde óssea da mulher, no desenvolvimento esquelético do feto e também na transmissão dos impulsos nervosos e na produção hormonal de ambos;

- **VITAMINA D**, que atua no desenvolvimento ósseo, na manutenção da pressão arterial e também na imunidade.

Fernanda Surita alerta que, quando as necessidades nutricionais não são atendidas com os alimentos, ou em situações em que as demandas diárias estão muito aumentadas, como na gestação e na amamentação, a suplementação pode ser imprescindível. “Durante a gestação, são necessários maiores níveis de folato para o desenvolvimento fetal e a manutenção da saúde materna. A orientação é utilizar suplementos de ácido fólico, preferencialmente desde o período pré-concepcional”, informa.



“COMER BEM É SINÔNIMO DE ADOTAR UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM NUTRIENTES, FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS ESSENCIAIS PARA A SAÚDE DA GESTANTE/PUÉRPERA E DO FETO/BEBÊ”, DIZ FERNANDA SURITA

peixes, verduras e legumes verde-escuros) e de ferro (carnes em geral, verduras e legumes verde-escuros, leguminosas), além de frutas, verduras e legumes, importantes para o fornecimento de fibras e vitaminas essenciais, como a A e a C.

Sobre o que não deve ser consumido pelas gestantes e puérperas, é fundamental não ingerir nenhuma bebida alcoólica. “Não existe uma dose segura para o consumo de álcool”, diz a nutricionista da Unicamp. Fernanda Surita complementa: “A síndrome alcoólica fetal (em que o álcool atravessa a placenta e atinge o feto) pode ocasionar deformidades ósseas e articulares, problemas cardíacos

e dificuldade de aprendizagem. Assim, a recomendação é álcool zero!”.

Outros alimentos podem ser consumidos, mas com restrições, como a cafeína, que possibilita a restrição do crescimento do bebê, baixo peso ao nascer e outras complicações. “A ingestão deve ser de, no máximo, duas xícaras de café coado ou uma xícara de café expresso ao dia. Atente ainda para o consumo moderado de chá-verde, chá-preto, chá-mate, energéticos e chocolate, que podem conter cafeína. A opção segura é o café descafeinado. Leites e derivados não pasteurizados, carnes e ovos crus ou malcozidos também devem ser evitados”, alerta Surita.

Daiane Paulino acrescenta à lista os alimentos ultraprocessados: “Refrigerantes, sucos em pó, macarrão instantâneo, doces e biscoitos industrializados têm, em geral, alta densidade energética, poucos nutrientes e são ricos em sódio, açúcares e aditivos alimentares, como conservantes, aromatizantes e corantes. Por essas razões, podem afetar a saúde da mulher e do feto, aumentando o risco de ganho de peso excessivo, pressão alta, diabetes e obesidade”. ●

“O ferro é fundamental para a saúde, e na gravidez seu papel é também muito importante. Nesse período, há aumento da volemia (quantidade de sangue no organismo), com desproporcional acréscimo das células sanguíneas e do plasma (hemodiluição gravídica), que, por sua vez, pode levar a quadros de anemia (anemia fisiológica da gravidez)”, explica a ginecologista. “A suplementação rotineira do ferro reduz o risco de anemia na gestação e deve ser mantida no pós-parto, para corrigir a perda de sangue que ocorre naturalmente em qualquer tipo de parto.”

Sobre a suplementação de cálcio, a professora de Tocoginecologia da Unicamp

destaca que ela é recomendada para populações com baixo consumo do mineral, caso da brasileira. “Atualmente vivemos uma situação de insegurança alimentar sem precedentes, e que não poupa as gestantes. Portanto, sua suplementação pode ser necessária.”

Na hora de amamentar, as exigências energéticas e proteicas são maiores, devido à produção do leite. “As proteínas podem ser encontradas em carnes, ovos, leite e derivados, além de leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico). E devem fazer parte da alimentação da mulher também durante a amamentação”, indica Paulino. Ela destaca ainda as fontes de cálcio (leite e derivados,

EXAMES DE MAMA

CUIDAR-SE SEMPRE! ESSE DEVE SER NOSSO FOCO QUANDO SE TRATA DE PREVENÇÃO E RASTREAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

Ir ao ginecologista, fazer os exames solicitados, voltar à consulta e seguir as orientações do seu médico são ações fundamentais para que você leve uma vida com saúde.

Mas, afinal, o que é rastreamento? Eduardo Carvalho Pessoa, mestre doutor em Mastologia e professor de pós-graduação da Unesp, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Mastologia da Regional São Paulo e presidente da Comissão Nacional Especializada de Imaginologia Mamária da Febrasgo, explica: “Quando temos uma doença muito prevalente, muito presente, e queremos diagnosticá-la num momento bem inicial, que permita que o tratamento seja mais simples e mais eficiente, com menor custo para todos, fazemos o seu rastreamento por meio de exames”.

Pessoa esclarece que o rastreamento detecta a doença antes que ela cause sintomas clínicos, ou seja, num

FOTO: DEPOSITPHOTOS



momento inicial, diminuindo o custo para todos. E esse custo não é apenas financeiro, mas sim um valor imensurável que afeta a vida da mulher e da sociedade.

Quando falamos em rastreamento do câncer de mama, temos de pensar em dois grupos. O primeiro é formado por mulheres com risco normal, habitual para desenvolver o câncer de mama, ou seja, aquelas que não têm histórico familiar da doença e nunca tiveram uma biopsia que mostrasse uma lesão suspeita. “Para esse grupo, é indicado que o rastreamento seja feito com o exame de mamografia e que ele comece aos 40 anos, porque é a partir dessa idade que há um aumento expressivo na incidência da doença”, explica o professor da Unesp. “O câncer de mama não é comum antes dos 40 anos.”

Nesse grupo, o rastreamento deve ser feito anualmente com o exame mamográfico, que é de fácil realização e permite comparações. “Aos 40 anos, a mama já não está em processo de desenvolvimento e se encontra em fase de substituição do tecido fibroglandular pelo tecido adiposo, e não

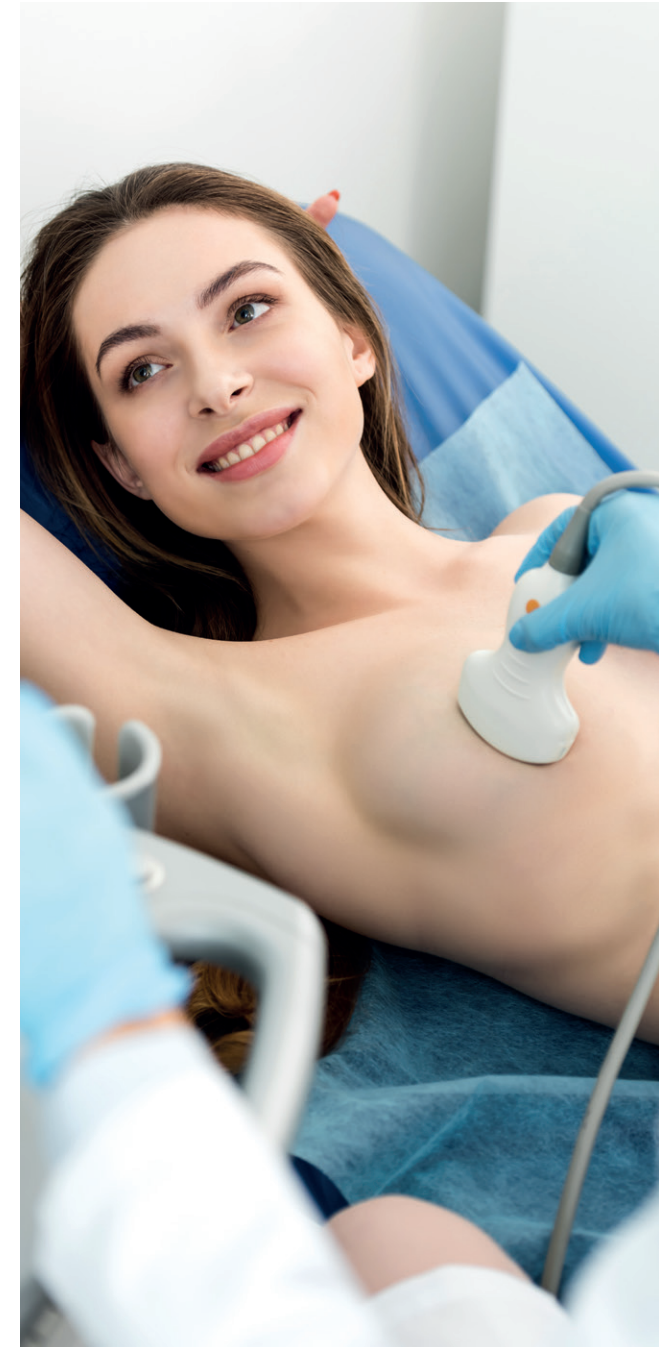
é para surgir nada de novo. Portanto, ao compararmos uma mamografia realizada agora com uma anterior, deve ser como ver uma foto do presente e uma do passado. Não pode haver nada de diferente”, diz Pessoa. E ele indica: “Isso, somado aos estudos que mostram uma redução na mortalidade por câncer de mama em mulheres que realizam o rastreamento mamográfico, faz com que a mamografia seja o padrão ouro do rastreamento de câncer de mama para a população em geral.”

No caso de mulheres com mamas densas – com muito tecido fibroglandular –, o ultrassom pode complementar a mamografia. O especialista alerta que essa solicitação deve ser personalizada e que a realização de um exame de qualidade é essencial. “A ultrassonografia pode trazer novas informações, mas também pode gerar resultados falsos positivos, aumentando o número de biopsias”, alerta. “Essa conversa é fundamental, para que o ginecologista explique os riscos e os benefícios da ultrassonografia como complemento do rastreamento em mulheres com mamas densas.

A mamografia deve ser feita por todas as mulheres, a partir dos 40 anos, anualmente, por recomendação da Febrasgo, da Sociedade Brasileira de Mastologia e do Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem. Pessoa indica que esse acompanhamento deve ser feito até quando a mulher tiver uma expectativa de vida aproximada de sete a dez anos. “Podemos considerar uma idade em torno de 74 anos, mas isso depende muito da saúde da mulher. Tenho pacientes com 80 anos que estão ótimas e em plena atividade”, diz.

Sobre o segundo grupo, este pode ser caracterizado como o das mulheres com maior risco. O especialista explica que a probabilidade de uma mulher de 40 anos desenvolver um câncer de mama ao longo de sua vida é de 10% a 12% nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, por exemplo. “Quando temos índices superiores a esse, acima de 20%, consideramos essa paciente de alto risco. Ela é identificada, principalmente, pelo histórico familiar ou por chegar ao consultório com um teste genético que aponte uma alteração que eleva essa possibilidade”, relata.

FOTO: DEPOSITPHOTOS



“QUANDO DESCOBERTO NO INÍCIO, O CÂNCER DE MAMA É UMA DOENÇA ALTAMENTE CURÁVEL. POR ISSO, OS INVESTIMENTOS NA EDUCAÇÃO DO RASTREAMENTO SÃO FUNDAMENTAIS. A PARTIR DOS 40 ANOS, FAÇA ANUALMENTE OS SEUS EXAMES!”

A variação genética mais conhecida é a das mutações dos genes BRCA 1 e 2, que tornam uma pessoa mais suscetível a desenvolver determinados tipos de câncer, entre eles o de mama e o de ovário. Por vezes, essas mutações são de origem hereditária, podendo, portanto, afetar os descendentes. Para essas mulheres, o ideal é começar o rastreamento anual com ressonância das mamas a partir dos 25 anos e, a partir dos 30, associar a ela a mamografia.

ACHADOS SUSPEITOS

Vale ressaltar que o rastreamento por meio de exames de imagem não evita o

câncer, mas permite o diagnóstico precoce, que pode salvar uma vida. Eles são capazes de mostrar um tumor com menos de 1 centímetro, impossível de ser detectado em autoexame. “Quanto menor o tamanho do tumor diagnosticado, melhor para tratar e curar”, afirma Pessoa. Ele alerta: “No exame clínico, é muito difícil pegar um tumor abaixo de 2 centímetros, assim como no autoexame. Dificilmente eles vão diagnosticar um tumor pequeno e inicial. Portanto, não pense que eles podem substituir a mamografia; trata-se de aliados, mas não de substitutos do rastreamento mamográfico.”

Nos exames de rastreamento, podem aparecer alterações mamográficas suspeitas, como nódulos, calcificações, distorções da arquitetura (um desarranjo) ou assimetrias na mama.

Para classificar esses achados, utilizamos o BI-RADS (Breast Imaging Reporting and Data System), criado pelo Colégio Americano, que padroniza a linguagem utilizada na descrição dos resultados dos exames de imagem da mama (mamografia, ultrassom e ressonância) e classifica os achados em

categorias: benignos, provavelmente benignos e suspeitos.

As categorias com BI-RADS 4 e 5 são suspeitas de câncer de mama. Nesses casos – por exemplo, um nódulo categorizado com BI-RADS 4 ou uma assimetria com a mesma categoria –, a indicação é uma biopsia. A mais utilizada é a *core biopsy*, feita com uma agulha grossa, na qual são retirados pequenos pedacinhos de tecido da lesão para análise e posterior diagnóstico.

Eduardo Carvalho Pessoa destaca a importância de todas as formas de rastreamento. “Participei de um estudo no qual acompanhamos, por um período mínimo de cinco e máximo de 12 anos,

cerca de 900 pacientes com diagnóstico de câncer de mama atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), na Faculdade de Medicina de Botucatu. Essas pacientes, diagnosticadas com tumores pequenos, menores que 2 centímetros e axila negativa (quando o câncer não se disseminou para os linfonodos axilares), tiveram sobrevida altíssima!”

Fica a dica do especialista: “Quando descoberto no início, o câncer de mama é uma doença altamente curável. Por isso, os investimentos na educação do rastreamento são fundamentais. A partir dos 40 anos, faça anualmente os seus exames!”. ●

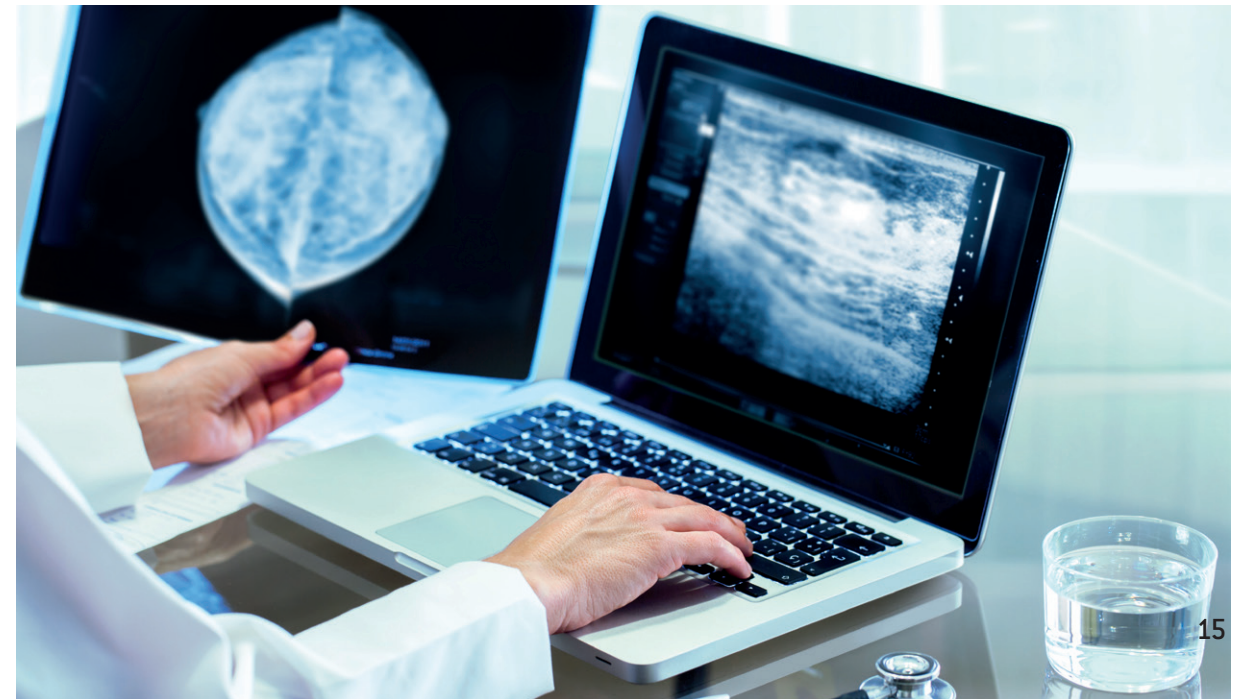
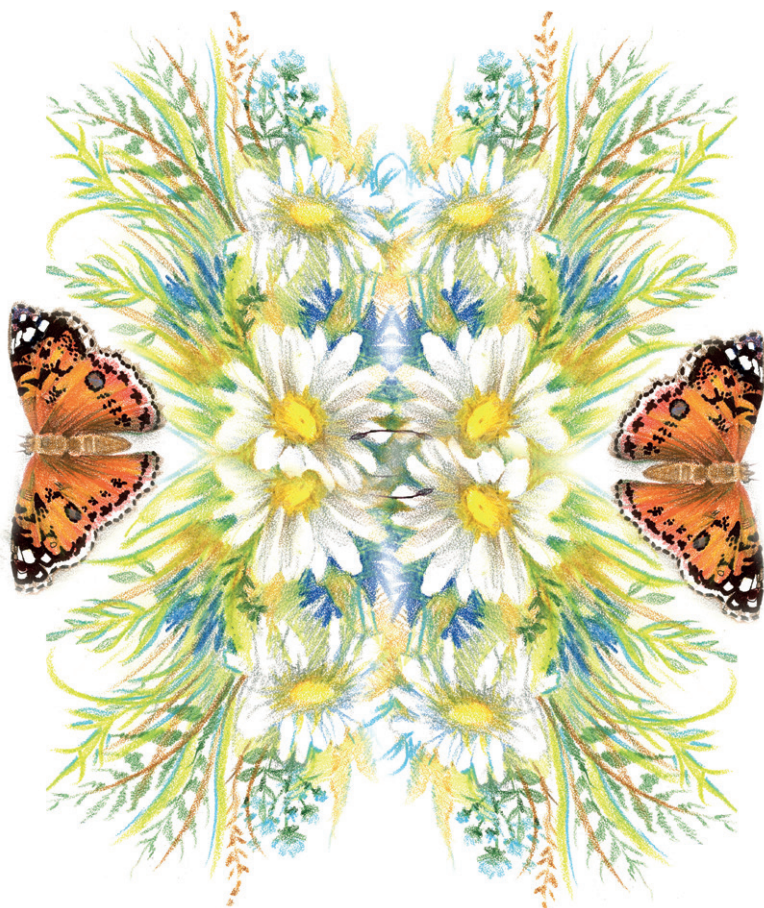


FOTO: DEPOSITPHOTOS

OS PROBLEMAS DA TIREOIDE



**HIPOTIREOIDISMO E HIPERTIREOIDISMO:
CONHEÇA OS DISTÚRBIOS CAUSADOS PELA FALTA
OU PELO EXCESSO DE HORMÔNIOS TIREOIDIANOS**

Localizada na parte anterior do pescoço, a tireoide é uma glândula em formato de borboleta que regula a função de órgãos vitais, como coração, cérebro, fígado e rins. Responsável pela produção dos hormônios T4 (tiroxina) e T3 (tri-iodotironina), seu mau funcionamento pode acarretar o hipotireoidismo, quando essa produção é insuficiente, ou o hipertireoidismo, quando ela é excessiva.

Cristiano Barcellos, endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, explica que a tireoide atua no desempenho de todo o corpo: “Quando ela começa a falhar na produção desses hormônios, o paciente desenvolve o hipotireoidismo, que causa uma lentidão no metabolismo”.

A causa mais comum do hipotireoidismo é representada por uma doença autoimune chamada tireoidite de Hashimoto. “Com ela, o organismo vai produzir anticorpos que reconhecerão a tireoide como inimiga; como consequência, eles vão levar à destruição da glândula”, relata o endocrinologista.

O hipotireoidismo é mais prevalente em mulheres, mas pode afetar pessoas

O HIPOTIREOIDISMO É MAIS PREVALENTE EM MULHERES, MAS PODE AFETAR PESSOAS DE AMBOS OS SEXOS, EM QUALQUER IDADE, INCLUSIVE RECÉM-NASCIDOS

de ambos os sexos, em qualquer idade, inclusive recém-nascidos.

Os sintomas mais frequentes são cansaço extremo, dores musculares, intestino preso, queda de cabelo, unhas quebradiças, batimentos cardíacos lentos (bradicardia), pele seca, inchaço (com ou sem ganho de peso), depressão, aumento da taxa de colesterol, menstruação irregular, infertilidade e problemas de memória. Essas ocorrências devem ser pesquisadas para que se descarte ou se diagnostique a doença. “O TSH aumentado no exame de sangue é usado como marcador de que a pessoa tem hipotireoidismo”, indica Barcellos.

O endocrinologista do Sírio-Libanês informa alguns dos problemas que podem



ocorrer no organismo do paciente com hipotireoidismo: “Os intestinos precisam da tireoide para funcionar adequadamente, para ter os movimentos peristálticos corretos, e a falta desses hormônios pode levar o paciente a ficar com constipação, intestino preguiçoso. O mesmo pode ocorrer com o coração, que vai se contrair com mais lentidão, fazendo com que a performance cardíaca fique prejudicada, além de comprometer também o nosso marcapasso natural, chamado nodo sinusal, que determina

a frequência cardíaca – batimentos por minuto –, causando bradicardia. Então, teremos dois problemas para o coração: a frequência e a contração desse órgão ficarão mais lentas”.

Muitas vezes, associa-se o ganho de peso ao hipotireoidismo, porém esse acréscimo de quilos na balança pode significar uma retenção de líquido. “Sem o hormônio tireoidiano, teremos uma incapacidade de eliminar líquido, porque nossos rins não vão fazer a excreção de forma correta. Consequentemente,

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

a pessoa vai se sentir inchada, edemaciada, e vai ganhar peso às custas dessa retenção”, aponta Barcellos.

Os pulmões também correm o risco de ficar comprometidos com a falta dos hormônios da tireoide. “Eles funcionam mais devagar e podem apresentar problemas nas trocas e na eliminação dos gases, causando, inclusive, a hipercapnia, que é a retenção de gás carbônico (CO₂). Isso faz com que aquela pessoa apresente sintomas semelhantes aos de pacientes de DPOC (distúrbio pulmonar obstrutivo crônico)”, relata o especialista.

A parte neurológica pode igualmente ser afetada, já que precisamos dos hormônios da tireoide para que o raciocínio e a memória funcionem adequadamente. “Existe a possibilidade de o paciente ter sua capacidade cognitiva prejudicada e também a parte psíquica: pessoas com hipotireoidismo tendem a desenvolver mais depressão”, alerta Barcellos.

O tratamento para os casos de hipotireoidismo é a reposição do hormônio levotiroxina, conforme indicação do médico endocrinologista.

PRODUÇÃO ABUNDANTE

Já no hipertireoidismo, a produção dos hormônios da tireoide é excessiva, fazendo com que a pessoa fique acelerada e agitada. Os sintomas apresentados são taquicardia, ansiedade, insônia, perda significativa de peso, fragilidade óssea, intestino solto, amenorreia (ausência de menstruação), dificuldade de concentração, fraqueza muscular, queda de cabelo e intolerância ao calor, entre outros.

“O coração do paciente com hipertireoidismo pode ficar comprometido: o excesso de hormônio tireoidiano acelera os batimentos cardíacos, causando taquicardia, palpitação. As contrações são mais rápidas, o que aumenta a pressão máxima (sistólica) e diminui a mínima (diastólica), ocasionando o chamado aumento de pressão diferencial. Em vez de ter a pressão normal de 12 por 8, por exemplo, esse paciente vai apresentar 18 por 5, elevando o risco de um infarto ou de um acidente vascular cerebral (AVC)”, explica Barcellos.

Problemas de cognição também podem surgir. O hipertireoidismo acarreta a fuga de ideias, atrapalhando a concentração,

a atenção. O médico do Sírio-Libanês aponta estudos que mostram que, depois de tratados, muitos desses pacientes não lembram nem 50% do que foi dito a ele na primeira consulta.

O tratamento do hipertireoidismo pode ser feito também com base em medicamentos. Mas, quando a resposta não é positiva, as opções são a radioiodoterapia e, algumas vezes, a cirurgia de retirada de parte ou de toda a tireoide.

PROBLEMAS PARA AS MULHERES

Distúrbios da tireoide, tanto pela falta como pelo excesso na produção dos hormônios, podem causar problemas de

fertilidade. “Mulheres com hipotireoidismo têm sangramento menstrual aumentado no volume, na duração e na frequência e podem ter escapes fora do ciclo. No hipertireoidismo, elas apresentam tendências à amenorreia (*ausência de menstruação*) e a ciclos mais espaçados. Ambas podem apresentar problemas com infertilidade e maior dificuldade para engravidar”, esclarece o endocrinologista.

As gestantes devem ter cuidado e atenção especiais. “Quando a doença surge na gravidez, o tratamento tem de ser feito quanto antes”, alerta Barcellos. O hipotireoidismo aumenta o risco de abortamento e eleva pressão arterial. “Além disso, há estudos demonstrando que os filhos de mães que tiveram hipotireoidismo descompensado durante a gestação podem apresentar discretas alterações neurológicas durante a infância, como dificuldade de aprendizado”, complementa o especialista. “No hipertireoidismo, as consequências para o coração, que pode estar acelerado, são um risco para as gestantes, que já têm a parte cardiorrespiratória muito mais comprometida nessa fase”, conclui. ●

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS



NENHUM TIPO DE AGRESSÃO À MULHER PODE SER ADMITIDO. FIQUE ATENTA, SEJA SOLIDÁRIA E DENUNCIE! O COMITÊ DE COMBATE À VIOLÊNCIA DO GRUPO MULHERES DO BRASIL PODE AJUDÁ-LA E ORIENTÁ-LA

Os números da violência contra a mulher no Brasil são aterrorizantes! O 15º Anuário Brasileiro de Segurança Pública, lançado em julho de 2021 pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), mostrou que em 2020, em plena pandemia de covid-19, 694.131 mulheres recorreram ao telefone 190 para denunciar violência doméstica. Isso nos leva a mais de um telefonema por minuto!

FOTO: DEPOSITPHOTOS

“É um tema seriíssimo, e os índices são alarmantes. Trata-se de uma questão de saúde pública no Brasil”, diz Elizabete Scheibmayr, matemática, advogada, líder dos Comitês de Combate à Violência contra a Mulher e de Igualdade Racial do Grupo Mulheres do Brasil (GMdB), cofundadora da Uzoma Diversidade Cultura e Educação e palestrante sobre os temas diversidade, liderança feminina e violência contra a mulher.

“É PRECISO OBSERVAR, ESTAR ATENTA, MAS SEM SER INVASIVA. MOSTRAR-SE AMIGA E DISPONÍVEL PARA AJUDAR NO QUE FOR NECESSÁRIO, DEIXANDO CLARO QUE ELA NÃO ESTÁ SOZINHA. MAS SEMPRE RESPEITANDO O TEMPO DE CADA UMA.”

“Nós os trazemos para conversar sobre temas ligados à masculinidade, já que eles são os autores da agressão”, relata Scheibmayr. “Os homens precisam pensar em soluções para isso, transformando essa masculinidade para que ela seja positiva.”

Elizabeth Scheibmayr explica que o comitê não realiza atendimento direto às vítimas. “Fazemos o seu encaminhamento aos nossos parceiros”, diz. Um deles é o projeto Justiceiras, idealizado em junho de 2020 pela promotora de Justiça Gabriela Manssur, do Instituto Justiça de Saia, pela advogada Anne Wilians, do Instituto Nelson Wilians, e por João Santos, do Instituto Bem Querer Mulher. A plataforma oferece um serviço multidisciplinar de acolhimento e apoio, atende vítimas em até 24 horas e conta

FOTO: DEPOSITPHOTOS

com 5 mil voluntárias nas áreas de direito, psicologia, assistência social e médica.

Igualmente com foco em capacitar e conscientizar, o Comitê contra a Violência criou o projeto Delegacia da Mulher Nota 10 & Atendimento Eficaz às Vítimas. “O objetivo é pensar em políticas públicas, oferecendo atendimento adequado e multidisciplinar para que essas mulheres sejam acolhidas e vejam seus casos solucionados”, diz a líder do comitê.

“Temos ainda o programa Luzes, desenvolvido nos salões de cabeleireiro, local em que elas podem se sentir seguras, sem ser julgadas, conta Scheibmayr. “Passamos aos atendentes as informações básicas: o que é violência, como identificá-la, onde e como pedir ajuda. Oferecemos palestras para capacitá-los, tornando-os agentes dessa transformação, desse acolhimento.”

Há também, no aplicativo Magalu, do Magazine Luiza, uma iniciativa bastante ágil e eficiente, que qualquer pessoa pode acessar. Ao baixar o app da empresa para fazer suas compras pela internet, vá ao canal “Sua conta”. Lá existe um botão com o ícone de um megafone cujo

título é “Violência contra a mulher”, em que é possível fazer uma denúncia de diferentes formas: chamando a polícia pelo 190; preenchendo um formulário do projeto Justiceiras; acessando o chat do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos; ou ligando para o 180 por chamada telefônica.

Scheibmayr orienta para que todas nós prestemos atenção a mulheres em situação de violência doméstica, que, muitas vezes, podem estar ao nosso lado. “Observe se não há ninguém no seu círculo de amizades passando por um momento semelhante. De que forma? Por exemplo, por mudanças de comportamento: é alegre, de repente fica calada, mais triste; aparece com machucados e sempre diz que foi uma queda, uma batida; casos em que é possível verificar que o marido afasta a companheira do círculo familiar e de amizades”, explica. “É preciso observar, estar atenta, mas sem ser invasiva. Mostrar-se amiga e disponível para ajudar no que for necessário, deixando claro que ela não está sozinha. Mas sempre respeitando o tempo de cada uma.” ●

O Comitê de Combate à Violência atua na orientação às vítimas, trabalhando principalmente com a conscientização sobre o tema, por meio de palestras oferecidas em associações e empresas. O objetivo é sensibilizar a sociedade e os governos sobre os altos números que o Brasil ocupa nos rankings mundiais de violência contra a mulher.

As conferências de conscientização também são dirigidas aos homens.

DESEJO IMAGINANTE

NOSSO COLABORADOR, O GINECOLOGISTA ELIANO PELLINI, INDICA A MOSTRA DA ARTISTA MARIA MARTINS EM CARTAZ NO MASP, EM SÃO PAULO



Caso você more ou esteja em São Paulo, encontre tempo, esteja vacinada e se sinta segura, está na hora de fazer novamente um passeio pela Avenida Paulista. Além da decoração natalina, vale a pena vivenciar de novo o frescor que essa avenida de 150 anos continua transmitindo. As cores, os ciclistas e o desfile *fashion* das pessoas voltaram.

E o Masp continua ali, uma ilha de cultura e surpreendente calma. Em cartaz, a belíssima mostra *Maria Martins: Desejo Imaginante*, que lá permanecerá até janeiro do próximo ano.

A escultura *O Impossível* (1944-1949), de Martins, sempre me fascinou, desde que a vi pela primeira vez, em 1970, enquanto fazia cursinho para a Fuvest no prédio da Gazeta, na mesma avenida. Ela representava um amor impossível, uma figura masculina e outra feminina que se atraem sem nunca se conectarem.

Suas esculturas, de formas monstruosas e sensuais, seduziam e repeliam com a mesma intensidade. Inspirada por lendas amazônicas, a obra de Martins (1894-1973) evoluiu para uma mitologia de híbridos, com elementos da natureza mesclados a corpos humanos. Ela esculpia a sexualidade feminina, com seios e vulvas aparentes e serpentes que

FOTOS: EDUARDO ORTEGA/DIVULGAÇÃO MASP

entrecruzam o corpo. Uma mistura de erotismo com repressão vertida em tentação.

Como esposa do embaixador Carlos Martins Pereira e Sousa, em Washington (época de Getúlio Vargas), Maria Martins teve uma vida dividida em duas: de um lado, a obrigação das aparências sociais; do outro, seu excesso de personalidade.

Conhecida como a Frida Kahlo brasileira, a artista foi amante de Marcel Duchamp e teve sua arte admirada por André Breton e Salvador Dalí.

No Brasil dos anos 1950, seus trabalhos eram considerados obscenos. Foi só no século XXI que Martins alcançou espaço na arte contemporânea. Hoje, reconhece-se em sua obra um olhar feminino num momento de exclusiva ação de mestres masculinos.

O Impossível representa uma imagem surrealista à frente de seu tempo, nos costumes



e na arte, e confesso que só ao revê-la realmente entendi seu verdadeiro significado. É claro que, aos 18 anos, eu não tinha nenhuma capacidade de entender aquela monstruosidade. Mas, 51 anos

depois, é possível perceber o que era exercer essa mediação entre artistas europeus e a consciência de época brasileira e de ser contemporânea de Picasso e Oscar Jespers, num tempo em que, no Brasil, ainda sentíamos a dor da perda do Mundial de 1950.

Hoje continuo intrigado com a visão de *O Impossível*, mas é a imponente *However* (1948), figura feminina de bronze de quase 3 metros de altura, que domina a exposição do Masp e povoa meus pensamentos.

Não mais vulvas e seios disformes, mas sim uma mulher alada, que agora foge de qualquer censura ou crítica e descortina o futuro do respeito ao feminino livre e, principalmente, do respeito e do reconhecimento de sua criadora. ●

NOVOS TEMPOS E ESCOLHAS

A DECISÃO DE NÃO TER FILHOS VEM SE INTENSIFICANDO ENTRE AS BRASILEIRAS. AS MULHERES MUDARAM, E SUAS PRIORIDADES TAMBÉM. SE ESSE É O SEU CASO, CONHEÇA OS MELHORES MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DE LONGA AÇÃO E DEFINA AQUELE QUE É MELHOR PARA VOCÊ

O sonho não acabou, mas aquele desejo de ser mãe que habitava o pensamento das meninas desde a infância parece ter perdido força nos dias atuais. Os tempos mudaram, e as mulheres também. Hoje os anseios femininos são outros, e as prioridades envolvem estudo, profissão, viagens, relacionamentos mais independentes e liberdade de ação.

Ainda há pressão social e cultural. Ainda há julgamento, especialmente da família, mas o número de mulheres que não querem ser mãe surpreende. Uma pesquisa global realizada em 2019 pela farmacêutica Bayer, com o apoio da Febrasgo e do Think about Needs in Contraception (Tanco), mostrou que 37% das brasileiras não desejam ter filhos.

Os motivos podem variar, mas é fato que essa decisão, muitas vezes, é tomada bem cedo. “No consultório, é cada vez mais frequente ver pacientes com a determinação de não ter filhos”, diz 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. “Acredito que podemos pensar em cerca de 30% das pacientes, divididas em dois grupos: vemos algumas que são jovens e já chegam

decididas, e existem aquelas, entre 30 e 40 anos, que não fizeram exatamente uma escolha, mas priorizaram o estudo, o trabalho e a carreira. O tempo passou, e o fato de não terem tido filhos até aquele momento acaba se transformando em uma resolução. É como se elas dissessem: ‘Não aconteceu ainda, agora não quero mesmo’”, conta Bonassi.

O ginecologista também cita as mulheres que não desejam ter filhos nos próximos três ou cinco anos. “Isso não quer dizer que elas não pretendam nunca; apenas que estão planejando a gravidez, o que é ótimo. Uma gestação programada é sempre muito bem-vinda. Mas essa situação ocorre mais nas classes A e B.”

ANTICONCEPÇÃO

Para as mulheres que escolheram não ter filhos, a contracepção deve ser feita com métodos de longa ação (LARC, sigla em inglês para long-acting reversible contraception). Estes são mais simples, práticos, seguros e independem da própria usuária.

Os métodos indicados por Bonassi são: o implante anticoncepcional subdérmico, que tem duração de três anos; o DIU de

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS



cobre, que dura três, cinco ou dez anos; e o DIU hormonal, com validade de cinco anos. “Eles são mais práticos, mais eficazes, pois não contam com os índices de falha causados por esquecimento ou mau uso, como é o caso da pílula.”

A laqueadura também é uma opção para as mulheres realmente decididas a não ter filhos. Trata-se de um processo cirúrgico de esterilização definitiva, no



qual as tubas uterinas (trompas) são fechadas – cortadas, e suas extremidades, amarradas –, o que impede o encontro do óvulo com o espermatozoide e, por consequência, a fecundação.

O processo pode ser realizado na rede pública em mulheres com mais de 25 anos ou com dois filhos vivos. Se ela for casada, o companheiro deve consentir na cirurgia. Está em tramitação em Brasília um projeto de lei que propõe, entre outras, alterações na idade mínima e na necessidade da autorização do cônjuge para a realização do procedimento, conforme a Lei nº 9.263/96, que define tais regras.

Há controvérsias sobre o procedimento. Muitos especialistas acreditam que mulheres mais jovens não têm uma projeção do que pode acontecer em sua vida no futuro, portanto podem mudar de ideia. “Pode-se fazer a reversão da laqueadura, mas não é algo simples. Nesses casos, o ideal é optar pela fertilização *in vitro*, quando o óvulo é implantado já fecundado”, indica o presidente da Comissão Nacional Especializada de Contracepção da Febrasgo.

Existe ainda uma ótima alternativa: a vasectomia do companheiro – que, infelizmente, ainda é cercada de mitos, medos e preconceitos. “Ela é muito eficiente e não atrapalha em nada a vida do homem”, diz Bonassi Machado.

A vasectomia também é realizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS), e a legislação (Lei nº 9.263/96) é a mesma da laqueadura: pode ser feita em homens com mais de 25 anos ou com dois filhos vivos; se ele for casado, também é necessária a autorização da esposa. No entanto, possivelmente sofrerá alterações com a tramitação do projeto de lei em Brasília. ●

ILUSTRAÇÃO: DEPOSITPHOTOS

UM OLHAR SOBRE BRASÍLIA

GINECOLOGISTA, POETA, CRONISTA E TROMPETISTA AMADOR. ESSE É BRUNO RAMALHO, QUE ACABA DE LANÇAR SEU LIVRO DE POESIA *UNS AMORES BEMÓIS*, PELA EDITORA PATUÁ, E NOS BRINDA NESTE FIM DE ANO COM SUA CRÔNICA DE ESTREIA



*O ANO QUE PASSA
LEVA OS PORQUÊS
PORQUE O ANO QUE CHEGA
TRAZ NOVOS IPÊS.*

RUAS DE ESTAÇÃO

Ainda que na maior parte do ano sejam apenas vias para os automóveis e uns raros pedestres, todos no passo da pressa, as ruas de Brasília acontecem com os ipês. É isso mesmo: aqui as ruas não têm nome, e só as sabemos reais quando sabemos do florescer caducifólio dos ipês.

É no fim de maio que ouvimos o soluço, nos dói o espasmo e, enfim, se mostra impudica a alma das nossas ruas, como em uma rua de João do Rio. Ipê-roxos ou cor-de-rosa (e não importa se há mesmo essas duas cores) abrem os

FOTO: ISTOCKPHOTOS

caminhos, assentam o ligante, o agredado e os finos do asfalto, e constroem a nossa consciência da cidade.

As pessoas aparecem e, com os ipês, menos apressadas, a ponto de terem com folga os tempos de parada, árvore a árvore, para as fotografias predestinadas às redes sociais. Todo ano é assim. Registram-se incansável e insistentemente as mais lindas belezas naturais de todos os tempos, como se inéditas fossem. Quem é de Brasília fotografa ipês, e isso é ponto pacífico. Ipês emolduram a vida por aqui.



Nas ruas brasilienses, as flores dos ipês flanam muito mais que as pessoas. A queda bailante da copa ao chão cintila os olhares desacostumados e colore a cena ressequida. Os ipês, por que não dizer, turraram com o inverno e aquecem a paisagem rueira quase sempre despercebida.

Como o artista famoso que tem seu espetáculo aberto por um de menor expressão, o ipê-amarelo abre julho voluptuoso e se assume Midas para dourar tudo o que se enxerga, sem desistir nem mesmo da própria sombra, que atapeta com pétalas morrediças. A parte mais bela da estação dos ipês é amarela, e, sim, para eles não há solstício de inverno que torne as noites mais longas que os dias. Ipês-amarelos fazem verão.

Mas o bom não perdura, alguém já disse, e, tanto quanto é mágico o aparecimento das ruas da capital, o é o sumiço. Elas se vão de setembro para outubro, sem porquês ou despedidas, levadas pelas flores caducas precoces dos ipês-brancos. Em Brasília, só há ruas de estação; idos os ipês, elas voltam a ser molduras sem telas. ●

FOTO: DEPOSITPHOTOS



O amor que nutre e o alimento que sustenta

Gestante, saiba mais sobre a importância da alimentação na gravidez

No site da Febrasgo tem dicas e informações importantes.

Acesse:



 @febrasgo  @febrasgooficial

Realização  Apoio 

O pré-natal é muito importante para a mamãe e para o bebê.
Fale com um médico.

COMPORTAMENTO,
SAÚDE E INFORMAÇÃO



FEITO PARA ELA

ACESSE, CURTA
E COMPARTILHE.

AFINAL, **ELA** É
FEITA PARA VOCÊ!



febrasgo
Federação Brasileira das
Associações de Ginecologia e Obstetria

PLATAFORMA ELA AQUI O ASSUNTO É VOCÊ

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

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

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