

FECHAMENTO AUTORIZADO. PODE SER ABERTO PELA ECT

EDIÇÃO Nº 07 • 2014

célula mater press

Atualidades em Saúde da Mulher



Outro Olhar

Como a ginecologista
Natalia Zekhry alia a antroposofia
ao cuidado com a mulher

Mente plena, corpo são

Conheça o Mindfulness, programa
que desenvolve a atenção e
melhora a qualidade de vida

Um é pouco

Solidão: uma ameaça ao
bem-estar na maturidade

HPV

Ele está dando o que falar
Mas o que você sabe
sobre esse vírus?

Grávida e bela

Dicas valiosas para manter-se linda
durante e depois da gestação

Maio, mês das mães

Chegou o momento da nossa tão esperada comemoração

9ª Caminhada das Mães Célula Mater



Domingo, 25 de maio de 2014, a partir das 9h

INSCRIÇÃO: Um pacote de fraldas G ou GG para o Berçário Naar Yisrael, instituição beneficente ligada ao TEN YAD

PROGRAMAÇÃO

ATIVIDADES FÍSICAS

9h
Aquecimento para a caminhada

9h15
Largada
Caminhada - 3km
Trote e Corrida - 5km

10h30
Power Pilates

10h50
Relaxamento

Participe de nosso concurso cultural, e concorra a uma sessão de foto família da PubliVÍdeo
Acesse nosso site e confira o regulamento.

ATIVIDADES PARALELAS, a partir das 9h30

- Relaxamento e Bem-estar - Coordenação: Levitas
- 1. Vivências com Exercícios do Método Pilates
- 2. Kinesio Taping Técnica de bandagem terapêutica

- Avaliação: como anda o seu sono?
Coord.: Medicina Diagnóstica Albert Einstein

- Histórias e brincadeiras cantadas.
Coordenação: Espaço Bebê Hebraica
Atividade desenvolvida para mães com bebês ou crianças de até 3 anos.

- Espaço Kids, para crianças de 3 a 11 anos

**VAGAS
LIMITADAS**
Inscreva-se pelo
tel. (11) 3067.6700
ou pelo nosso
site

Encerramento com sorteio e um delicioso BRUNCH da Ghee Banqueteria



ALBERT EINSTEIN
MEDICINA DIAGNÓSTICA



PubliVÍdeo
Imagens que marcam



STEMCORP



ESPAÇO BEBÊ
O MOMENTO

Editorial

Por acaso você se lembra do que comeu no café da manhã? Ou se foi ao banheiro ontem? Se a resposta é não, você não está só. A palavra “atenção” parece estar démodé nos dias de hoje tamanha a quantidade de estímulos que nos exigem todo o tempo. Mas é ela que muitas vezes resume a quantas anda seu cuidado com a própria saúde. Um pequeno exemplo: hidratar bem o corpo e a pele durante a gravidez. Atos simples que exigem, mais que nada, uma pequena dose de zelo – mas cujos resultados na prevenção de estrias podem ser medidos até mesmo anos mais tarde, nas marcas deixadas pelo estica e puxa de qualquer gestação, como você verá na reportagem da página 14. Dedicção às pessoas idosas: outra atitude, agora cientificamente comprovada, que pode provocar um salto significativo na qualidade de vida delas, como mostra o texto da página 10. A ginecologista e obstetra Natalia Zekhry, da equipe da Célula Mater, costuma usar outra palavra que combina muito bem com a primeira: “entrega”. Na entrevista que concedeu à revista, Natalia conta como o ato de observar o próprio corpo e responder a seus estímulos sem pré-julgamentos pode fazer toda a diferença na hora do parto. Mas, como não existe entrega sem atenção, resolvemos investigar mais a fundo um método que vem ganhando entusiastas no mundo todo: o Mindfulness. Trata-se de um programa de desenvolvimento de atenção plena, que você vai conhecer em detalhes na página 18. Tudo isso para trazer a sua consciência para todos os atos da vida – e assim semear mais e mais saúde para você e toda a sua família.

Um forte abraço de toda a nossa equipe!

Sumário

04 • Pílulas

06 • Entrevista

A ginecologista e obstetra Natalia Zekhry traz a antroposofia para o cuidado com a saúde da mulher

10 • Maturidade

Pesquisas comprovam: o isolamento é um perigo para a saúde

14 • Gestante

O que você precisa saber para ficar linda durante e depois da gravidez

18 • Mulher

Conheça o método de meditação que está cativando cientistas do mundo todo

22 • Teste

O que você sabe sobre HPV?

Expediente

Especialista Responsável:

Carlos Eduardo Czeresnia - CRM 20245

Conselho editorial: equipe médica Célula Mater

Editora-chefe: Débora Mamber Czeresnia

Reportagem: Thaís Szego

Direção de arte: E-Made Comunicação

Revisão de texto: Paulo Kaiser



Apps para você manter-se atenta ao seu bem-estar

Socorro

reúne informações médicas relevantes, como o tipo de sangue do dono do smartphone, se ele tem alguma alergia ou doença crônica, qual é o seu plano de saúde e o hospital de preferência, além de telefones de emergência. Outra função útil do aplicativo é a possibilidade de enviar um SMS a alguém de confiança em uma situação de risco. Grátis. Disponível para IOS

Meu Ciclo

ele avisa que chegou a hora de tomar a pílula e alerta sobre a queda na eficácia da proteção caso a pessoa tenha tomado fora de hora. O aplicativo ainda manda um alerta quando chegar a hora de marcar uma consulta com o ginecologista. Grátis. Disponível para IOS e Android.

Sleep Time

ele avalia a quantas anda o sono do usuário, pois detecta os seus movimentos na cama e identifica se a pessoa despertou durante a noite e se atingiu todos os estágios necessários para um descanso de qualidade. Para isso, basta colocar o celular com a tela virada para baixo sobre o colchão e adormecer. Grátis. Disponível para IOS e Android.



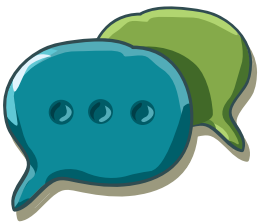
Para o bem dos seus ossos, desligue a TV

Pesquisadores da Universidade Ártica da Noruega descobriram mais uma boa razão para que os jovens deixem de passar horas e horas na frente da telinha: esse hábito pode comprometer o desenvolvimento ósseo. Os especialistas recrutaram 436 meninas e 484 meninos, com idades entre 15 e 18 anos, e mediram a sua densidade óssea durante um ano, além de aplicarem um questionário sobre seu estilo de vida. O trabalho, apresentado em abril no Congresso Mundial de Osteoporose, Osteoartrite e Doenças Musculoesqueléticas, mostrou que os garotos que passavam muito tempo diante da TV ou do computador tinham ossos mais frágeis, o que pode levar a fraturas e osteoporose no futuro, e índice de massa corpórea maior, um fator por trás de diversos problemas de saúde, como o diabetes. Curiosamente, no caso das garotas, essa relação não foi observada.

Parto na água: um risco para a mãe e a criança



Usar uma banheira durante os estágios iniciais do trabalho de parto ajuda a mulher a relaxar entre as contrações. Porém, durante a fase expulsiva, permanecer na água não é uma boa ideia. A opinião, baseada numa revisão de estudos, foi divulgada no mês passado pelo American College of Obstetricians and Gynecologists, nos Estados Unidos. Segundo a nota, o parto na água pode representar riscos para a saúde do bebê. “Até mesmo em hospitais é difícil fazer a assepsia e o controle de bactérias presentes na água, o que pode levar a infecções tanto na mãe quanto na criança”, diz Marcelo Nisenbaum, ginecologista e obstetra da Célula Mater. E mais: a água também dificulta a monitoração dos batimentos cardíacos do feto e impossibilita a anestesia por risco de contaminação no cateter. Fora isso, o recém-nascido pode ter o instinto de respirar e acabar aspirando o líquido.



Orgasmo falso tem perna curta

Está comprovado: não adianta fingir. É o que diz uma pesquisa publicada em abril e realizada na Universidade de Waterloo, na Inglaterra. Os cientistas estudaram os níveis de satisfação e as habilidades de comunicação sobre a vida sexual de 84 casais e concluíram que tanto homens quanto mulheres sabem distinguir igualmente bem quando seus parceiros ficaram contentes ou não com uma relação sexual. Mesmo quando a comunicação entre os dois não era das melhores, eles ainda assim conseguiam dizer se o parceiro ficou ou não satisfeito. Os pesquisadores perceberam ainda que, com base nessa percepção, cada casal vai aos poucos definindo quais são os caminhos que levam ao prazer do outro, desenvolvendo seu script na cama.



Um canal de comunicação para você se manter sempre informada sobre a sua saúde

facebook | clinicacelulamater





Trabalho de formiga

Pequenos passos para tornar o cuidado com a saúde mais humanizado. É o que a ginecologista e obstetra Natalia Zekhry tenta realizar todos os dias, aproximando cada vez mais a prática da medicina da filosofia antroposófica

Natalia Zekhry era uma jovem residente em obstetrícia e estava dando plantão quando, grávida de 19 semanas de seu primeiro bebê, sentiu uma forte dor no abdome. Foi tudo muito rápido: ela entrou em trabalho de parto extremamente precoce, o que levou a um aborto espontâneo. “A noite inteira eu cuidei de uma mulher em trabalho de parto, e às 7 da manhã eu estava no leito do lado dela. Essa experiência me colocou num lugar absolutamente suscetível. Entendi que pode acontecer com qualquer um”, conta.

O trauma a fez compreender também que era preciso abrir mão da necessidade de controle. Nos três partos que se seguiram, Natalia procurou ao máximo se entregar ao que seu corpo pedia. Cada um de seus filhos veio ao mundo a seu modo, e em cada um dos partos ela aprendeu algo sobre o que é vir a ser mãe – e algo sobre sua profissão.

Os anos de estudo na faculdade de medicina provocaram ainda a descoberta de uma filosofia que até hoje norteia a prática cotidiana de Natália: a antroposofia, uma filosofia criada pelo austríaco Rudolf Steiner no início do século 20 (leia mais no quadro da próxima página). O encontro foi o resultado de um sentimento de estranheza diante da maneira como os pacientes eram tratados nos hospitais. “Sentia que o paciente era visto apenas em seu aspecto físico, o que resultava num cuidado materialista com a saúde.”

Ainda hoje, 16 anos depois, Natalia luta em seu dia a dia para ampliar a visão de profissionais da saúde para um ser humano que consiste não apenas em corpo físico mas também em emoções e espiritualidade. São pequenas ações, que ela chama de passos de formiguinha, mas que, a cada vez que são bem-sucedidas, trazem a ela a satisfação de saber que segue no caminho que escolheu para si. Na entrevista a seguir, Natalia explica as sutilezas de sua prática e como ela encara o dia a dia do cuidado com a saúde da mulher.

Célula Mater Press: Qual é a diferença entre uma consulta de um médico convencional e a de um médico antroposófico?

Natalia Zekhry: Como qualquer outro profissional, realizamos uma análise clínica do indivíduo, do seu histórico de saúde e dos seus exames de laboratório e de imagem. Mas os antroposóficos fazem ainda uma avaliação completa da vida da pessoa, levando em consideração detalhes do seu cotidiano, como a alimentação, o sono e a prática de atividades físicas, além do seu estado emocional. Em alguns casos, conversamos até mesmo com membros da sua família para compreender melhor os fatores que podem estar envolvidos nesse quadro. Essa investigação aprofundada pode nos levar a algum detalhe importante que esteja fazendo toda a diferença no diagnóstico.

CMP: No que diz respeito aos tratamentos, existem muitas diferenças nas prescrições de um médico antroposófico e de um alopata?

Natalia: Mesclam os itens da medicina tradicional, como os remédios alopáticos e as cirurgias, com medicamentos homeopáticos e fitoterápicos. Podemos indicar ainda itens como banhos e massagens. Além disso, sugerimos alterações no estilo de vida da pessoa, o que pode envolver o trabalho, a relação com a família e com os amigos, a prática de exercícios, o horário de sono, a alimentação e as atividades culturais.

CMP: E, quando se trata de uma gestante, o que há de distinto na abordagem da medicina antroposófica?

Natalia: Para os profissionais que seguem essa filosofia, o pré-natal vai além dos exames para checar a saúde da mãe e a do feto. Não se trata apenas de saber se a pressão da gestante está normal, se ela engordou 10 quilos, se o bico do seio dela está bom para amamentar. Mas também de ajudar a mulher a entender o novo universo que se abre para ela e que cada membro da família tem um papel essencial nessa fase. Então, durante as consultas do pré-natal, eu procuro abrir um espaço para que ela encare seus medos e fortaleça sua intuição, que faz com que uma mãe saiba se pode combater a febre do seu filho com um antitérmico em casa ou se deve correr para o pronto-socorro, ou outros aprendizados que irão ampará-la não só durante a gestação e no parto mas também depois.

CMP: Como você cria esse espaço de troca?

Natalia: Procuo fazer muitas perguntas para estimular o casal a pensar sobre essas questões. Por exemplo, como estão se organizando, como estão pensando em seguir com a vida profissional no último trimestre ou depois que o bebê nascer. Também gosto de trazer à tona a figura do pai parceiro. O que o pai pode assumir nessa relação? Há pais que podem fazer muito pouco, mas então eu dou uma sugestão, como: que tal se o pai ficar responsável por estar com a criança meia hora antes de ela dormir? É quase como um compromisso a priori, mas cria uma possibilidade de participação, que pode se ampliar ou não. Às vezes, será apenas uma obrigação que ele pre-definiu, mas ainda assim é uma forma de mostrar que ele pode fazer algo.

CMP: Então você atua como psicóloga e conselheira familiar de suas pacientes?

Natalia: De certa forma, sim. Acho essencial. Para mim, é um trabalho de construção, mas também de desconstrução, porque há muita culpas e preconceitos. Durante a gestação e o trabalho de parto, é possível superar muitos medos relacionados ao ser mãe e vivenciar a confiança. O mundo em que a gente vive hoje é pautado sobre a não-confiança. Não se confia em nada e em ninguém. Eu tento transformar isso um pouco.

CMP: Atualmente existe um movimento que se fortalece cada vez mais a favor do parto normal, do parto humanizado. Como você vê esse movimento?

Natalia: Há uma militância que acusa a medicina ocidental acadêmica de roubar o parto da mulher, de não olhar para a mulher no momento que o bebê nasce. Eu acredito que realmente existem ambientes que não são cuidadosos e que precisam de uma reformulação e de um repensar sobre o nascimento. Mas acho que esse movimento peca no seu radicalismo por fazer com que o parto seja mais importante que o próprio bebê. Isso acaba criando a percepção de que uma mulher é mais ou menos mulher porque deu à luz por parto natural, ou sem anestesia, ou outras coisas que são mentalmente definidas e que até atrapalham a vivência no corpo.

CMP: Por que atrapalham?

Natalia: Muitas vezes, o trabalho de parto é maravilhoso, mas ele acaba numa cesárea porque era o mais seguro para ambos. Só que a paciente fica frustrada porque tem na cabeça que o parto normal é o que tem que acontecer. E aí não vive as sutilezas que podem emergir desse trabalho de parto e que constroem a mãe que está surgindo nesse momento.

CMP: Estar presente no parto, um momento tão marcante na vida de tantas mulheres, é algo que faz parte do seu cotidiano. Algum deles foi especial?

Natalia: Todos são muito emocionantes. Não tem como ver um bebê nascer, ouvir o choro, sentir a pele dele e não se emocionar. Eu sinto que os partos que mais me marcaram foram de pacientes que me chegaram simplesmente entregues, sem pré-definições, sem pré-concepções, sem o ridículo chamado plano de parto. Em especial, me lembro de uma paciente que chegou numa segunda gestação e que teve um parto fácil na primeira. Eu perguntei a ela: “Você já imaginou dar à luz sem anestesia?” Ela disse: “Não, nunca imaginei.” E eu falei, se acontecesse, como você receberia? E ela respondeu: “Eu vou receber o que acontecer.” Ela teve um parto rápido, tranquilo, apenas se entregou e deixou nascer. Esse foi um parto que me marcou.

CMP: Com tantas informações sobre gravidez disponíveis na internet e em livros, como saber o que é relevante?

Natalia: Eu cada vez indico menos leitura a minhas pacientes. Opto por livros que têm uma abordagem mais sutil (veja alguns livros que Natalia indica no quadro abaixo). O excesso de informação atrapalha. Você precisa reconhecer sinais adversos, ter prontidão para ir para o hospital se algo estranho aparece. Mas, mais do que leitura, você precisa de entrega.

O que é a antroposofia

Trata-se de uma filosofia introduzida no início do século 20 pelo austríaco Rudolf Steiner que tem uma visão mais global do indivíduo. Isso significa que os profissionais dessa área consideram, além de aspectos físicos do paciente, as emoções, a ligação com o universo, a forma como essa pessoa conduz a sua vida e a sua vitalidade, ou seja, a sua disposição, que pode ser prejudicada se todos esses fatores não estiverem em harmonia, abrindo espaço para o surgimento de doenças.

CMP: De acordo com a filosofia antroposófica e com a sua experiência, como uma mulher pode se preparar para a chegada da menopausa e da maturidade?

Natalia: Acredito que pode haver um novo olhar sobre essa fase. Uma mulher que mês a mês sangra, incha, libera um óvulo... Enfim, que vive o ciclo menstrual, tem todo um gasto de energia focado no eixo reprodutivo. Depois da menopausa, essa energia pode se transformar numa força criativa. Ela pode usar toda a energia que antes era gasta para a formação e manutenção da família para um novo projeto. Se eu tenho rugas, bem, isso é um sinal de vivência, de maturidade. Se uma paciente me diz que seu bumbum está mais mole, eu digo, OK, mas por que a sua felicidade tem que estar no seu bumbum? Hoje eu vejo com clareza que isso tem a ver com o espiritualizar-se, com desprender-se do material.

Leitura sem excessos

Quatro livros que Natalia Zekhry indica para suas pacientes gestantes:

- Quando o Corpo Consente, Therese Bertherat
- Parto Ativo, Janet Balaskas
- Gestação Natural, Janet Balaskas
- A Cientificação do Amor, de Michel Odent



É impossível ser feliz sozinho

E ser saudável também não. É o que dizem dois estudos recentes sobre a maturidade

Insônia, depressão, aumento da pressão e demência. Esses e outros males são problemas mais frequentes em pessoas sozinhas. E a solidão extrema é duas vezes mais perigosa do que a obesidade em relação ao risco de morte prematura. Eis algumas das conclusões de dois estudos realizados recentemente com pessoas acima dos 55 anos, nos Estados Unidos e na Austrália. “O ser humano é um ser social por natureza e envelhecer não muda isso”, afirma o geriatra Luiz Eugênio Garcez Leme, professor associado da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. A primeira das pesquisas foi realizada pelo psicólogo John Cacioppo, diretor do Centro de Neurociência Cognitiva e Social da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos. Ele analisou mais de 2 mil questionários aplicados em adultos com mais de 55 anos pelo sistema de saúde americano. Os documentos incluíam informações como o estado civil e a vida social e apresentava um monitoramento completo da saúde dos idosos. Os resultados obtidos não deixam dúvida: a solidão extrema aumenta em 14% o risco de morte prematura, e os participantes mais sozinhos apresentaram um declínio muito maior na saúde física e mental e sofriam mais com sintomas como insônia, depressão, aumento de pressão arterial e dos níveis de

cortisol, o hormônio do estresse. Além disso, seu sistema imunológico era menos eficaz, e sua resiliência e capacidade de contornar dificuldades, menor.

No segundo estudo, feito na Universidade VU, em Amsterdã, na Holanda, os pesquisadores selecionaram 2 mil idosos sem nenhum sinal de demência e os questionou sobre o seu nível de solidão, perguntando se tinham um parceiro, se já tinham sido casados e se costumavam se sentir muito sozinhos. Os especialistas os acompanharam por três anos e, então, avaliaram o quanto haviam desenvolvido doenças degenerativas no cérebro, como o mal de Alzheimer. Assim como na primeira investigação, os resultados mostraram que os voluntários que se sentiam mais solitários foram os mais prejudicados – 13,4% deles apresentaram sintomas de demência, como perda de memória e de raciocínio, contra 5,7% do outro grupo.

“Quando o idoso se sente sozinho, facilmente se deprime, e isso faz com que ele se isole, criando um ciclo vicioso muito perigoso para a sua saúde física e mental”, pontua Fernanda Deutch Plotzky, ginecologista e obstetra da Clínica Célula Mater. Como essas pessoas não têm o hábito de

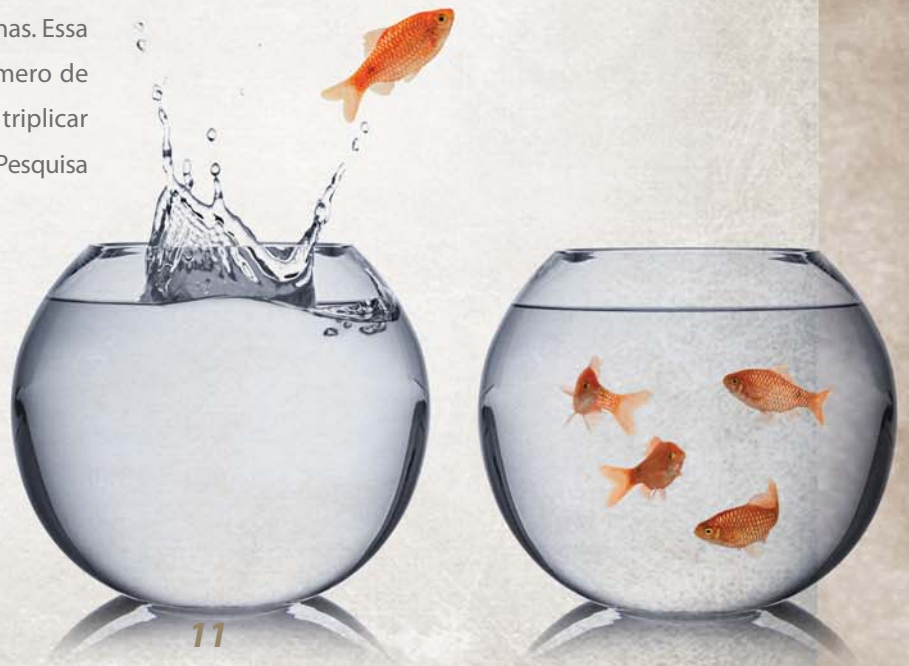
conversar mais longamente com outras, não se sentem motivadas a se manter por dentro do que anda acontecendo no mundo ou mesmo sobre os assuntos mais simples do cotidiano e estimulam cada vez menos o seu cérebro, o que piora a memória e o raciocínio – e isso resulta em menos vontade de se relacionar. E não só a cabeça que é prejudicada pela falta de convívio. “Quem vive sozinho pode sofrer mais quedas, pois, muitas vezes, a pessoa não percebe ou não assume sua dificuldade para as tarefas do dia a dia, como se levantar de uma cadeira”, conta Fernanda. “Alguém por perto pode dizer que é hora de fixar uma barra na parede do banheiro ou de colocar um tapete antiderrapante no chão, ou perceber sinais de que é preciso levá-lo ao médico”, diz a médica. “Estimulá-lo a utilizar óculos, aparelhos auditivos e próteses dentárias também é indicado, pois são meios de facilitar a comunicação e o relacionamento”, complementa Luiz Eugênio Garcez Leme.

Tolerância e companheirismo

É comum a falta de paciência para lidar com as características típicas da idade avançada, como a dificuldade de concentração e os lapsos de memória. O resultado é o excesso de crítica e relações sem intimidade, carinho e compreensão. Daí que muitas pessoas com mais idade preferam morar sozinhas. Essa pode ser uma das razões que levaram o número de idosos que moram sem companhia no Brasil triplicar entre 1992 e 2012, de acordo com os dados da Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio, do IBGE.

Mas não ter alguém para dividir a casa não é razão para ninguém se sentir solitário. O importante é manter laços com outras pessoas. “Os idosos precisam ter espaço para falar sobre suas ansiedades e dificuldades, o medo da morte, a saudade dos que já se foram e as perdas físicas”, afirma a psicanalista Nena Hessel, de São Paulo. “Como esses assuntos nem sempre são bem recebidos pelos mais jovens, manter uma turma de amigos da mesma idade é interessante”, recomenda Nena. “Mas é importante também que essas pessoas convivam com grupos heterogêneos, com assuntos e interesses distintos, como acontece nas famílias, para evitar que os idosos vivam em uma espécie de gueto”, acrescenta Luiz Eugênio Garcez Leme.

Fazer palavras-cruzadas, montar quebra-cabeças e ler jornais e revistas também é muito importante para manter a cabeça ativa e combater a diminuição da memória, do raciocínio e da concentração. “Praticar exercícios é outro cuidado imprescindível, já que melhoram a força e o equilíbrio, combatem a osteoporose e ajudam a amenizar o estrago provocado por uma possível queda, entre outros tantos benefícios, além de favorecer a formação de um grupo de amigos”, complementa Fernanda Deutch Plotzky.



Você dorme bem? Se não, é bom saber dos riscos

Metade da população tem insônia pelo menos uma vez

Cansaço, irritabilidade, queda nos níveis de atenção... Essas são algumas das consequências conhecidas de noites maldormidas. Mas o que nem todos sabem é que os distúrbios do sono, tais como insônia e apneia, também podem favorecer doenças graves, como as cardiovasculares, depressão e ansiedade.

O primeiro passo para cuidar dos distúrbios do sono é reconhecê-los. Participe da 9ª Caminhada das Mães Célula Mater e faça uma avaliação gratuita de como anda seu sono, conduzida pela equipe especializada da Medicina Diagnóstica Albert Einstein.

Mais uma parceria da Célula Mater com a Medicina Diagnóstica Albert Einstein em benefício da sua saúde.

O posto de coleta da Medicina Diagnóstica Einstein permite realizar na Célula Mater boa parte dos exames laboratoriais oferecidos nas outras Unidades Einstein, entre eles:

- **GINECOLOGIA E UROLOGIA FEMININA**

Exames de rotina para prevenção e controle de doenças que afetam as mulheres
Exames: hemograma, colesterol, glicemia, urocultura e dosagens hormonais

- **OBSTETRÍCIA**

Acompanhamento da mãe e do bebê ao longo da gestação
Exames: hemograma, sorologias, fator rH, tipo sanguíneo, glicemia

- **REPRODUÇÃO ASSISTIDA**

Diagnóstico das causas de infertilidade do casal
Exames: testes imunológicos, sorologias, análise genética e dosagens hormonais

- **GRAVIDEZ E MEDICINA FETAL**

Diagnóstico da gravidez e acompanhamento do bebê desde a vida intrauterina
Exames: perfil bioquímico materno (PAPP-A + Beta-HCG Livre), Beta-HCG e sexagem fetal por meio de análise do sangue materno

Responsável Técnico:
Dr. Miguel Cendoroglo Neto - CRM 48949



S

por semana.



ALBERT EINSTEIN MEDICINA DIAGNÓSTICA

MEDICINA DIAGNÓSTICA EINSTEIN.
MUITO MAIS QUE UM LABORATÓRIO.

Acesse: www.einstein.br

Clínica Célula Mater • Alameda Gabriel Monteiro da Silva, 802, Jd. Paulistano, São Paulo
Horário de funcionamento: de segunda a sexta, das 8h às 19h • Telefone (11) 3067.6700

Por favor, Pare agora!

Isso é possível através do mindfulness, uma forma de meditação que reduz o estresse e a ansiedade, diminui dores, ajuda a combater diversas doenças e a retomar o prazer da vida

Você chega do trabalho e se senta para jantar. Enquanto mastiga, aproveita para responder a mensagens pelo celular, tenta pescar algo do telejornal, ajuda seu filho com a lição de casa e fica remoendo a bronca do chefe durante o expediente. Algum tempo depois, se dá conta de que não fez nenhuma dessas tarefas direito. E, como não poderia deixar de ser, está estressada e ansiosa com tanta coisa acontecendo ao mesmo tempo. Que atire o primeiro smartphone quem nunca passou por uma situação como essa. Nos dias de hoje, fica fácil justificar de bate-pronto que nem sempre é possível fazer as coisas com a concentração que gostaríamos, que isso é mais do que normal e que toda a facilidade que a tecnologia nos proporciona só nos traz benefícios. Mas, com um pouco mais de reflexão, é perceptível o fato de que dificilmente conseguimos realizar as tarefas da vida de maneira plena. Perdemos a chance de sentir de fato o sabor dos alimentos, curtir os momentos com os nossos filhos, trabalhar de maneira mais eficiente. Dar uma pausa nesse turbilhão, aprender a acalmar-se e fazer cada uma das nossas atividades com toda a atenção pode parecer uma missão impossível. E é aí que entra o Mindfulness - que, em português, significa "plenitude da mente".



Herança do oriente

O Mindfulness foi criado em 1979 por Jon Kabat-Zinn, professor da Escola Médica da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos. Na época adepto do budismo, ele teve a ideia de aplicar seus conhecimentos, retirando qualquer cunho religioso, para auxiliar os pacientes da Clínica Médica da universidade, onde trabalhava como pesquisador. Criou então um programa chamado MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e juntou-se a outros três especialistas para criar a Clínica de Redução do Estresse, Dores e Doenças. Logo, alguns pacientes que sofriam com dores crônicas, estresse e algumas outras doenças relataram que estavam com menos dor ou que conseguiram redirecionar sua atenção e responder de maneira diferente à dor, diminuindo o incômodo de maneira geral.

Existem inúmeras escolas de meditação, baseadas em técnicas orientais desenvolvidas há milênios. Muitas delas trazem benefícios já comprovados na redução do estresse e da ansiedade, além de auxiliar em uma série de males. O método Mindfulness desenvolvido por Kabat-Zinn uniu essa sabedoria milenar ao conhecimento científico ocidental, criando um programa de treinamento em que o participante recebe diferentes ferramentas para aprimorar intencionalmente sua habilidade de concentração no momento presente, o que o ajuda a perceber com mais clareza seus pensamentos, suas sensações e seus sentimentos, de maneira a sair do emaranhado habitual da mente. “Quando isso acontece, conseguimos estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem responder a ela de forma automática, condicionada por experiências passadas ou pela projeção do futuro, o que não dá à pessoa a liberdade de escolha”, explica Vavi Königsberger, psicóloga clínica, especialista em coaching e meditação mindfulness, de São Paulo. “Ou seja: a pessoa se torna agente de sua vida e não reagente”, completa.

Um dos pontos centrais do método é trabalhar o não-julgamento e a gentileza para com nós mesmos e com os que nos cercam: “Entre outras habilidades, aprendemos a aceitar o que a vida nos traz, mesmo quando se trata de coisas desagradáveis, e a agir diante das situações de maneira eficaz e serena”, conta Vavi.



Centenas de estudos científicos foram realizados para comprovar a ação do Mindfulness no tratamento de doenças. Numa meta-análise publicada em 2010 no *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, os pesquisadores revisaram as conclusões de 39 estudos feitos com 1140 pacientes instruídos pelo método para o auxílio em diversas condições de saúde. As pesquisas mostraram uma redução significativa em sintomas como depressão e ansiedade. Os efeitos benéficos também foram corroborados por pesquisas neurológicas, que indicaram que o método promove o aumento da massa cerebral e o desenvolvimento de novos caminhos neurais -- a chamada neuroplasticidade.

Alguns grupos se especializaram até em aplicar o Mindfulness em gestantes. Numa pesquisa publicada em 2009 no *British Journal of Midwifery*, os cientistas encontraram evidências encorajadoras de que o método pode ajudar a lidar com a dor durante a gravidez e o parto, além de ser um auxiliar na prevenção de depressão pós-parto e de aumentar o nível de atenção no cuidado com o bebê.

São essas e outras evidências que, quem sabe, darão o empurrãozinho que faltava para tomarmos atitudes que nos ajudem a lidar com mais presença e cuidado com nós mesmos diante dos vários estímulos do dia a dia.

Como funciona o treinamento

O programa pode ser feito sozinho ou em grupo e consiste em encontros semanais de duas horas durante oito semanas, além de um encontro de seis horas no meio desse período.

Técnicas de respiração, escaneamento corporal e movimentos derivados de outras escolas, como ioga e Feldenkreis, são algumas das ferramentas usadas para promover a concentração.

Além do treinamento in loco, os participantes levam lição para casa e são orientados a participar de novos encontros com frequência e a meditar todos os dias, além de tentar aplicar a filosofia Mindfulness no seu cotidiano sempre que possível. "A mente funciona como os músculos, ou seja, precisa ser treinada de maneira continuada para evoluir e para manter a sua capacidade", compara Vavi. Ou seja, sem a prática, não há milagre. Com o tempo, a meditação passa a acontecer naturalmente, sem exigir tanto esforço do indivíduo - mais ou menos o que acontece quando começamos a aprender a dirigir e ficamos ansiosos com a nova situação, mas, depois, nem nos damos conta de como viramos a direção ou trocamos as marchas.

Uma beleza de gestação

Veja quais são os tratamentos estéticos proibidos nessa fase e os cuidados imprescindíveis para evitar que o corpo e o rosto sofram com heranças indesejáveis no pós-parto

A gravidez proporciona muitos benefícios à beleza da mulher. A pele e os cabelos ficam mais bonitos, os seios mais fartos, além de um brilho especial que a gestante transpira, graças à felicidade de saber que está esperando um bebê. Por outro lado, algumas alterações físicas podem trazer consequências nada agradáveis, como as estrias, a flacidez e as manchas. Para amenizar esses problemas, é comum que as grávidas queiram lançar mão de procedimentos e produtos dos mais diversos. Em meio a tantas opções hoje disponíveis, quais são aqueles que podem entrar em cena? E os tratamentos que a futura mamãe já fazia podem ser mantidos durante os nove meses? Aqui vai um guia para responder a essas e outras perguntas para você ficar linda, mas com segurança.





gestante



Não há remédio: a gravidez é um estica e puxa daqueles, principalmente na barriga e nos seios. E isso pode, sim, levar à flacidez e às temidas estrias, principalmente se a mulher tiver a pele pouco elástica e seca.

Tomar cuidado com a dieta, ingerir muita água e praticar atividades físicas de acordo com a indicação do seu médico são cuidados imprescindíveis para a prevenção. “Hidratar bem a pele do corpo todo também é importante, com exceção dos mamilos, pois eles precisam estar com o tecido mais grosseiro quando o bebê começar a mamar”, diz a ginecologista e obstetra Lucila Pires Evangelista, da Clínica Célula Mater. Segundo ela, os produtos vendidos em farmácia para esse fim não costumam oferecer riscos na gestação. Mesmo assim, é preciso ficar de olho no rótulo. “Aqueles que tiverem ureia com concentração acima de 3% ou cânfora não são indicados, pois podem provocar alterações no feto. E a recomendação continua valendo durante a amamentação”, alerta a dermatologista Samanta Nunes, de São Paulo. Os produtos indicados para firmar a pele também podem ser aplicados, mas opte apenas por aqueles formulados especialmente para essa fase e consulte seu médico antes de utilizá-los.

Essa também não é a hora de pensar em lingerie sexy. O sutiã deve ser bem reforçado para oferecer a máxima sustentação aos seios. Dormir com essa peça pode diminuir o desconforto provocado pelo excesso de volume e pela sensibilidade e ajuda a prevenir a flacidez. Após o nascimento, a boa e velha cinta modeladora também pode ser usada, mas ela não é um consenso. Alguns acreditam que o acessório ajuda o abdômen a voltar à sua forma original.

Outros afirmam que isso não é comprovado, mas que ela pode proporcionar conforto nos primeiros dias após o parto. Mas é importante que ela não seja colocada antes da retirada dos pontos, no caso de uma cesárea, e que não esteja muito apertada, pois isso pode comprometer a circulação da região e, por tabela, a cicatrização.

No que diz respeito aos tratamentos, todo cuidado é pouco. O único totalmente liberado é a drenagem linfática, mas o ideal é que ela seja feita por um fisioterapeuta. Procedimentos que envolvem aparelhos elétricos devem ser evitados na gravidez. Já na amamentação, alguns médicos permitem o uso de led vermelho, que estimula a produção de colágeno, melhorando a flacidez com segurança.

Muitas dúvidas também envolvem a depilação. “Não há estudos que mostrem problemas em retirar os pelos com cera, mas o laser é contraindicado durante a gravidez, pois não existem trabalhos científicos que comprovem sua segurança nessa fase”, diz Samanta Nunes. “Além disso, durante a gestação e a amamentação, os melanócitos (células que produzem o pigmento que dá cor à pele) estão estimulados e esse tipo de procedimento pode provocar manchas”, alerta Samanta. “No último mês, a gestante não deve fazer nenhum tipo de depilação, pois já foi comprovado que os pelos diminuem as chances de infecção hospitalar se houver a necessidade de uma cesariana”, diz Lucila Pires Evangelista.

Cabelos

Se a mulher tem o costume de alisar os fios, vai ter que procurar outra alternativa para domar as madeixas durante a gestação e a amamentação. “Todos os tratamentos desse tipo envolvem formol e ele é cancerígeno”, alerta Lucila Pires Evangelista. O uso das tinturas é controverso. Um estudo do Hospital A.C. Camargo, em São Paulo, mostrou uma relação entre a aplicação desse tipo de produto durante a gravidez e o aumento de câncer nas crianças até os 2 anos, mas ainda são necessárias mais evidências científicas. “De qualquer forma, é importante ficar de olho na formulação, pois produtos com amônia, glutaraldeído, iodo e chumbo estão proibidos durante os nove meses e enquanto o bebê estiver mamando”, afirma Samanta Nunes. De qualquer forma, é bom conversar com o seu médico antes de iniciar qualquer tratamento.

Rosto



Na face o problema que mais aflige as futuras mães são as manchas. Estima-se que elas surjam em cerca de 70 a 80% das grávidas e são decorrentes da elevação de alguns hormônios que agem na formação da melanina. Em geral, elas aparecem no primeiro trimestre e se acentuam nos últimos meses, quando os níveis hormonais são mais altos. A mais conhecida delas é o melasma, que costuma atingir a região do nariz e das bochechas, especialmente em mulheres com a pele mais escura e as orientais. Além disso, axilas o abdômen e as aréolas mamárias podem ficar mais escuras e as pintas podem aumentar de quantidade e de tamanho durante os nove meses.

Essas marcas pioram com a exposição aos raios ultravioletas - ou seja, cuidado redobrado com o sol, utilizando protetores com FPS acima de 30 constantemente. "O ideal é que o produto tenha

filtro físico, que costuma ser feito à base de óxido de zinco, e que ofereça proteção também contra os raios ultravioleta do tipo A e B, mas não devem ter metoxicinamato na sua formulação", recomenda Samanta Nunes. Outras medidas de proteção, como óculos, chapéu e roupas que oferecem proteção, são mais do que bem-vindas.

Outro cuidado importante é acompanhar de perto as pintas. "Com o estímulo dos melanócitos, elas podem ficar naturalmente maiores e mais escuras. Mas os estudos são controversos ao dizer se há um aumento no risco de tumores de pele, por isso o médico deve ser informado diante de qualquer alteração", alerta Samanta. "Alguns clareadores podem ser utilizados na gestação e amamentação, mas, em geral, são menos potentes e, por isso, a recomendação é realizar o tratamento das manchas só depois que o bebê parar de mamar", acrescenta a médica. No quesito combate ao envelhecimento, a maioria dos tratamentos é proibida durante os nove meses. Isso inclui os lasers, seja para manchas, vasos ou envelhecimento, e os peelings, especialmente os que têm ácidos com concentração acima de 10% na formulação. "O ácido retinoico, os tratamentos com hormônio e antibióticos devem ser riscados totalmente da vida das gestantes e das mulheres que estão amamentando", afirma Lucila Pires Evangelista. "Apesar de não haver estudos sobre a segurança na gestação, a toxina botulínica e o ácido hialurônico são injetados apenas no músculo e por isso não serão absorvidos sistemicamente, o que faz com que eles sejam liberados nessa fase, a não ser que provoquem muita dor", diz Samanta Nunes.

Os benefícios da Rosa Mosqueta

Você já ouviu falar sobre o óleo dessa flor? Não? Pois ele é um item muito bem-vindo no seu nécessaire durante e após a gestação. "Ele tem propriedades oclusivas, ou seja, não deixa a pele perder água, e cicatrizantes", conta Samanta Nunes. Ou seja, é ótimo para manter a pele hidratada, especialmente quando associado a outros produtos umectantes ou emolientes, e ajuda a amenizar o aparecimento das estrias. Estudos mostraram que seu uso restaura as fibras colágenas, o que auxilia no combate às rugas mais superficiais e às cicatrizes, inclusive a marca deixada pela cesariana. Ao comprar o produto, verifique se ele tem o selo da Anvisa e prefira os que são prensados a frio, que mantêm as propriedades do óleo intactas.

Teste seus conhecimentos sobre...

HPV. Esse é o apelido do papilomavírus humano, nome que engloba aproximadamente 150 tipos de vírus que estão por trás de muitos dos casos de câncer na região genital feminina. Confira o que você sabe sobre o assunto respondendo às perguntas criadas com a ajuda de Marcelo Nisenbaum, ginecologista e obstetra da Clínica Célula Mater

1. Os sintomas do HPV incluem:

- A) Ardência ao urinar e coceira em toda a região genital
- B) Verrugas genitais que causam coceira, sensação de queimação e eventualmente sangramentos durante o ato sexual
- C) Não há sintomas. O HPV é um vírus silencioso
- D) as alternativas b e c estão corretas, dependendo do tipo do vírus, do estágio da doença e da imunidade da mulher.

2. O exame que detecta o HPV na mulher é:

- A) Papanicolau
- B) Ultrassom pélvico
- C) Pesquisa direta por captura híbrida (PCR)
- D) Rastreamento infeccioso

3. A transmissão da doença acontece principalmente:

- A) Por meio de roupas e objetos infectados
- B) Basta estar no mesmo ambiente de uma pessoa infectada
- C) Pelo atrito da pele com a mucosa infectada, seja através das mãos, da boca ou dos genitais
- D) Por meio do contato com gotas suspensas no ar, que são expelidas quando a pessoa infectada tosse ou espirra, de maneira semelhante a gripe

4. A proteção que a camisinha oferece contra o HPV é de:

- A) 100%, por isso não pode esquecer durante a relação sexual
- B) Entre 90 e 80%, por não cobrir toda a área que pode levar ao contágio, mas isso não diminui sua importância no ato sexual
- C) Sua proteção é pequena, gira em torno de 10%, mas, mesmo assim, é melhor do que nada
- D) O uso da camisinha não oferece proteção contra o HPV

5. No que diz respeito aos homens:

- A) Se forem infectados pelo HPV, precisam procurar um especialista para tratar as possíveis lesões e fazer exames de rotina
- B) Os tipos de vírus do HPV de alto risco podem causar câncer peniano
- C) Eles correm menos risco de contrair o vírus do que as mulheres
- D) As alternativas A e B estão corretas

6. A razão pela qual as adolescentes estão mais sujeitas à infecção é:

- A) Porque se cuidam menos
- B) Porque o HPV tem preferência por mucosas mais jovens
- C) Porque o colo do útero das meninas ainda está em formação e elas têm um sistema imunológico mais frágil
- D) As alternativas A e B estão corretas

7. O público alvo da campanha de vacinação contra HPV são meninas bem jovens (entre 11 e 13 anos) por que:

- A) Porque elas são mais inexperientes e tendem a se cuidar menos durante o ato sexual
- B) Porque a vacina tem eficácia comprovada em mulheres que ainda não iniciaram sua vida sexual e ainda não entraram em contato com o vírus
- C) Porque o organismo de mulheres mais velhas não reage apropriadamente à vacina
- D) Nenhuma das alternativas acima

Um cuidado a mais para uma vida de dedicação

Células-tronco mesenquimais presentes no **tecido do cordão umbilical** são consideradas muito mais versáteis quando comparadas às células-tronco hematopoiéticas do sangue do cordão umbilical, tendo um **potencial de aplicação terapêutica muito maior**. Por isso, guardar as células-tronco mesenquimais para uso futuro pode ser muito mais promissor.

A equipe **StemCorp** conta com mais de 10 anos de experiência em pesquisas com células-tronco e diversas publicações científicas em revistas internacionais renomadas. Além disso, está associada a Centros de Pesquisas Nacionais e Internacionais para **atualização constante** dos avanços na área de células-tronco e Terapia Celular.

Vale a pena saber! Mamães submetidas à cesárea podem aproveitar seu parto para coletar e armazenar suas próprias células-tronco provenientes do tecido adiposo. Conheça essa novidade.

Condição especial para pacientes Célula Mater

As pacientes que utilizarem os serviços StemCorp receberão de presente a primeira anuidade de armazenamento.



Tecnologia em Células-tronco. Ciência aplicada à vida



9ª Caminhada das Mães

Célula Mater

Marque em sua agenda!

Domingo, 25 de maio de 2014, a partir das 9 horas

Programação Completa: www.celulamater.com.br