



célula mater press

Atualidades em Saúde da Mulher

As quatro mosqueteiras

As obstetrias da Célula Mater
contam suas aventuras e desventuras
no cuidado com as gestantes

Vai encarar?

Na maturidade, mais do que
nunca, é hora de assumir o leme
da saúde da sua pele

“Pra cama, moleque!”

Saiba por que deixar de dormir
é um risco para a saúde dos jovens

Menstruar: coisa do passado?

O que dizem nossos médicos sobre os
anticoncepcionais que interrompem
o sangramento mensal

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

Editorial

Certas coisas são dadas como incontestáveis na vida de uma mulher. Uma delas é a menstruação. Desde os tempos de Adão e Eva, as mulheres sangram todos os meses durante a sua vida fértil – a não ser que estejam grávidas, amamentando ou em casos de algum distúrbio. Como muitos outros fatos ao longo da história, esse foi mais um que veio abaixo com os avanços da Medicina moderna. Hoje, há opções seguras para quem já cansou dessa sangria desatada. Para algumas, no entanto, ainda parece quase uma heresia ir contra essa “lei natural”. Será? Dê uma espiada na reportagem da página 14. Ali, nossos médicos tiram as minhocas que povoam a cabeça de muitas mulheres para quem menstruar ou não menstruar é uma questão. Outra norma que parecia indiscutível: com a queda dos hormônios da menopausa, a pele da mulher entrará em franca decadência. O jeito é se conformar e ponto. Para quem está disposta a arregaçar as mangas, não necessariamente. É o que você verá na página 10, que tem dicas simples e imprescindíveis para manter a aparência jovial na maturidade. Esses são apenas dois exemplos do que nós, da Célula Mater, acreditamos: que a Medicina está aí para nos ajudar a conviver bem com o que a Natureza nos oferece, mas também para ampliar nossas opções, tornando o dia a dia cada vez melhor. Esperamos que esta edição da *Célula Mater Press* seja mais um veículo para que você esteja bem informada e faça suas próprias escolhas, respeitando as suas crenças e necessidades.

Boa leitura.

Sumário

04 • Pílulas

06 • Gestante

A equipe de obstetrias da Célula Mater conta suas venturas e desventuras

10 • Maturidade

Cuidados com a pele após a menopausa

14 • Mulher

Tire suas dúvidas sobre os anticoncepcionais que suspendem a menstruação

18 • Menina-Moça

Por que os adolescentes precisam prezar por suas valiosas horas de sono

22 • História de Mãe

A experiência de Ana Claudia Castro, mãe depois dos 40

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

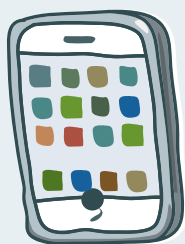
Revisão de texto: Paulo Kaiser

Saúde na palma da mão

Apps para o seu bem-estar

Cardiograph

O aplicativo mede a frequência cardíaca do usuário e guarda os resultados para que eles possam ser usados como referência em uma avaliação futura. Ele ainda permite que se acompanhem várias pessoas com perfis individuais e que sejam adicionadas notas e locais em cada medição. Disponível para IOS e Android



Pillboxie

Esse é para quem vive se esquecendo de tomar os remédios. É só cadastrar cada um dos medicamentos, o seu formato, os lembretes e a frequência com que devem ser ingeridos e o app vai lembrar que chegou a hora de utilizá-los, mesmo se o celular estiver desligado. Também é possível ver a lista de remédios do dia e os que já foram usados para evitar confusões. Disponível para IOS e Android

Nutrabem

Desenvolvido em parceria com o Instituto Nutra e Viva, que tem como objetivo ajudar a emagrecer ou simplesmente manter uma alimentação saudável, ele traz dicas de especialistas e informações nutricionais da maioria dos pratos brasileiros e permite que o usuário faça uma simulação da refeição antes de consumi-la para que ele possa avaliar se a escolha está correta.

Disponível para IOS e Android



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

[facebook | clinicacelulamater](#)

Mães ansiosas, bebês mais chorões

A ansiedade da mãe pode influenciar o humor do seu filho já nos primeiros dias de vida, fazendo com que ele chore mais. Essa foi a conclusão de um estudo realizado na Universidade de Dresden, na Alemanha. Foram entrevistadas 286 mulheres, com idade média de 28 anos, após o nascimento da criança. A avaliação foi repetida mensalmente até que os bebês completassem 4 meses e depois de 1 ano de vida. Os resultados mostraram que os bebês de mães com transtornos de ansiedade tinham mais tendência a serem chorões – que os autores do trabalho definiram como os que choravam três horas ou mais por dia, três dias por semana, durante três semanas ou mais. Os especialistas acreditam que ainda é cedo para fazer uma relação direta entre um fato e outro, mas que pode ser uma boa ideia dar uma atenção extra aos sentimentos da mãe durante a gravidez e após o parto e, se necessário, fazer um tratamento prévio.

Lugar de mãe é na sala de espera

A adolescência deixa muitos pais de cabelo em pé só de imaginar o que pode estar acontecendo com seus filhos quando não estão por perto. Não à toa, muitos querem acompanhar os jovens em suas visitas ao médico. Uma equipe de pesquisadores da Indiana University School of Medicine, nos Estados Unidos, descobriu que estar lado a lado com os pais durante as consultas evita que eles abordem assuntos muito importantes, como a vida sexual, as drogas, o estresse, a autoimagem, a saúde mental e as questões ligadas à escola. De acordo com os especialistas, a presença dos pais é importante, sim, mas o ideal é que eles passem boa parte da consulta aguardando do lado de fora.

Cafeína e menopausa combinam?



Segundo pesquisadores da renomada Clínica Mayo, nos Estados Unidos, a resposta a essa pergunta depende da fase da menopausa em que a mulher se encontra. Durante seis anos, eles avaliaram mais de 1,8 mil voluntárias e notaram que, para aquelas que se encontravam na transição para a menopausa, a chamada perimenopausa, a cafeína melhorava o humor, a memória e a concentração. Mas, para a turma que já estava de fato na menopausa, a substância tinha um efeito desagradável, piorando as ondas de calor e o suor noturno. De acordo com Stephanie Faubion, diretora da Clínica de Saúde da Mulher da instituição e coordenadora do trabalho, além de tomar cuidado com esse componente presente em café, chá preto e refrigerantes, cortar do cardápio comidas apimentadas, bebidas quentes e álcool e abrir mão do cigarro são cuidados importantes para amenizar os desconfortos enfrentados pelas mulheres nesse período da vida.

Fitoterápicos liberados

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) acaba de permitir a comercialização sem receita médica de medicamentos com componentes de plantas medicinais indicadas para doenças menos graves. Segundo a Anvisa, esses princípios ativos são usados há mais de 30 anos e passaram por testes clínicos de eficácia e de segurança. Isso dá a eles a denominação de Produto Tradicional Fitoterápico (PTF). “Eles têm sua indicação e posologia muito conhecidas e, por isso, não oferecem risco. Mas, se o paciente não está acostumado a usar determinado remédio, o ideal é que consulte um médico”, recomenda a ginecologista e obstetra Natalia Zekhry, da Clínica Célula Mater, uma adepta dos fitoterápicos.

Confira abaixo a relação dos medicamentos que agora podem ser vendidos sem receita:

- **Arnica:** manchas na pele, hematomas e contusões.
- **Calêndula:** anti-inflamatório e cicatrizante.
- **Eucalipto:** antisséptico de vias aéreas superiores e expectorante.
- **Alcaçuz:** expectorante.
- **Hamamélis:** irritações e coceiras associadas a hemorroidas.
- **Camomila:** antiespasmódico intestinal, anti-inflamatório e indigestão.
- **Cardo-mariano:** protetor do fígado.



- **Melissa/erva-cidreira:** antigases, ansiolítico leve, antiespasmódico.
- **Guaco:** expectorante e broncodilatador.
- **Maracujá/passiflora:** ansiolítico leve.
- **Boldo/boldo-do-chile:** má digestão, distúrbios intestinais.
- **Sabugueiro:** mucolítico, expectorante para gripes e resfriados.
- **Unha-de-gato:** anti-inflamatório.
- **Garra-do-diabo:** dores articulares moderadas.



*Lisiane Hoyos, Roseli Monteiro,
Eliana Gerotto e Heloísa Imada:
por essas mãos já passaram
centenas de bebês. E muitas
histórias*

Quarteto Fantástico

A equipe de obstetizas da Célula Mater está sempre a postos para auxiliar a gestante antes, durante e depois do trabalho de parto com conhecimento técnico, experiência e – principalmente – muita sensibilidade



Foto: Roberto Setton

Ter uma parceira para acompanhar de pertinho a sua gestação, tirando dúvidas, ouvindo queixas, dando sugestões embasadas em décadas de experiência. Poder estar lado a lado com essa fiel companheira durante as intermináveis horas de trabalho de parto, sabendo que ela tem conhecimento técnico e muita segurança. E mais: contar com ela também nos momentos mais difíceis da amamentação e do pós-parto, tanto nas grandes como nas pequenas coisas, para enfrentar o início da vida do bebê em casa. Na Célula Mater, esse sonho de consumo é uma realidade graças às quatro guerreiras da foto: Lisiane Hoyos, Roseli Monteiro, Eliana Gerotto e Heloisa Imada. Juntas, elas somam mais de 60 anos de experiência nas horas boas e ruins de centenas e centenas de grávidas.

À disposição das gestantes da clínica desde a primeira consulta, a qualquer hora e para qualquer tipo de queixa, elas construíram ao longo dos anos uma relação bastante azeitada não apenas com os médicos da Célula Mater mas também com outros profissionais indispensáveis para fazer o trabalho de parto transcorrer tranquilamente, a exemplo dos anestesistas. “Trabalhamos de forma verdadeiramente multidisciplinar, e todo mundo aqui tem o mesmo ritmo e respeita o outro. Isso é um grande diferencial”, conta Lisiane, a mais antiga da turma, há 23 anos na Célula Mater.

“Todas as pacientes procuram algo diferente e, como as acompanhamos de perto durante a gestação, acabamos conhecendo cada uma para saber o que ela quer de verdade – e não o que ela diz que quer na frente do marido, da sogra ou da mãe”, revela Eliana, há 14 anos parte da equipe da clínica.

É ali, na hora do parto, que acontecem as grandes e inesquecíveis emoções que levaram cada uma delas a escolher essa profissão sacrificada, mas imensamente gratificante. As pacientes que passaram por suas mãos sabem muito bem o luxo que é tê-las por perto nesse momento. Graças à sua força e orientação, fica mais fácil esquecer o protocolo e deixar fluir o instinto: “Na hora do parto, sua porção animal precisa ser mais forte. Elas gritam, xingam, fazem barbaridades. Depois pedem desculpas no dia seguinte”, diverte-se Heloísa Imada, há três anos na equipe da clínica. “Quando elas começam a enfiar as unhas em mim, eu já pego logo o braço do marido e brinco para que unhem ele”, conta Roseli Monteiro, 20 anos de Célula Mater nas costas. “Mas, quando a paciente se entrega de verdade e aceita a nossa condução, é maravilhoso.”

É Roseli quem explica uma das dúvidas que povoam a cabeça das grávidas hoje em dia: a diferença entre uma enfermeira obstétrica e as doulas, que vêm se popularizando nos últimos anos. “Enquanto a enfermeira obstétrica passa por quatro anos de graduação em enfermagem e mais dois anos de especialização em obstetrícia, a doula não precisa de um curso universitário”, explica. “O movimento em favor do parto normal domiciliar fez com que se confundisse uma com a outra, o que é um risco para a população leiga.” Lisiane completa: “A palavra doula vem de adular. Ela estimula a confiança da grávida, dá apoio e conforto, com algumas técnicas de alívio da dor.

De parto, esse quarteto entende. E, com a experiência, aprenderam a lidar com a discrepância que pode haver entre as expectativas das pacientes e a realidade do nascimento. “Eu sempre digo que o parto é uma maratona. Quem corre 42 quilômetros precisa se preparar muito e sabe que no trecho final estará exausto, com bolhas no pés, dores fortes. Mesmo assim, não desiste. O parto é a mesma coisa. Vai chegar um momento que é, de fato, desesperador. Aí, tem que ter uma pessoa por perto que vai dizer: 'Vamos lá, você consegue' e, se for o caso, oferecer uma analgesia”, diz Roseli.

Lidar com a dor do parto é o que mais assusta as gestantes. Segundo contam as obstetrias, é comum uma paciente dizer que quer muito um parto normal, mas amarelar logo nas primeiras contrações. “Para muitas mulheres brasileiras, o parto é sinônimo de extremo sofrimento e de risco. É difícil para elas entender que a dor é o instrumento do corpo para chegar ao objetivo final, que o feto está preparado para isso e que essa dor pode ser aliviada com a analgesia”, diz Roseli.

“Na minha visão, não querer sentir dor está ligado a todo o conforto com o qual algumas de nós fomos criadas. Se uma mulher nunca fez esforço algum, dificilmente terá condições físicas e emocionais para enfrentar um parto normal sem anestesia, que é o que algumas chegam dizendo que querem”, opina Heloísa.

Na hora H, mesmo para quem faz do parto o seu feijão-com-arroz, não é fácil encarar a dor. “Quando tive meu primeiro filho, achei que ia morrer”, confessa Heloísa. “Eu já era obstetria no meu primeiro parto. Foi complicado, com muita dor. Mas mesmo assim eu amei. E, quando tive o segundo, pensei: “Que pena que esta será a última vez que vou sentir isso, porque é uma vivência maravilhosa”, conta Lisiane.

Ao lidar com centenas de parturientes, todas elas aprenderam que cada mulher tem seu limiar de dor, sua vivência e sua personalidade. “Nós não somos capazes de mudar isso. Mas, como as acompanhamos desde a gestação, criamos um vínculo e podemos fazer um atendimento individualizado. Com a nossa orientação, ela verá que, em vez de tomar a anestesia precocemente, dá para tomar um banho quente, respirar e aguentar um pouco mais. Se percebemos que ela de fato está sofrendo por complicações ou que o parto já está mais adiantado, então podemos orientar para a anestesia”, diz Roseli.

A analgesia é outro fantasma que assombra a cabeça das grávidas. Enquanto umas dão graças a Deus pela sua existência, outras temem ficar completamente insensíveis à passagem do bebê e incapazes de participar ativamente do parto. Heloísa esclarece: “Nós trabalhamos apenas com anestesistas especialistas em obstetrícia, que conseguem entender cada caso e usar a quantidade indicada para cada uma, para que não tenha tanta dor, mas continue com a sensação tátil.” Mas tudo vai depender de como cada organismo reage ao anestésico e do momento do trabalho de parto em que entra a analgesia. “Se for feita na hora oportuna, ela é muito bem-vinda, pois a mulher pode relaxar, mas continua sentindo a pressão do bebê e participando efetivamente do parto. Mas, se é anestesiada precocemente, a mulher precisará de uma segunda dose cerca de uma hora e meia depois, e depois outras tantas. E na hora da expulsão pode ser que ela de fato não sintam nada”, revela Lisiane.

Depois da maratona

Ao contrário do que muitas pensam, o trabalho das obstetrias não termina quando o bebê nasce. Quem já teve filho sabe que, ao chegar em casa, muitas



Ilustração: Meire de Oliveira

vezes o bicho pega. E aí nada como ter o telefone dessas quatro fiéis escudeiras à mão. “Para mim, a visita de uma enfermeira obstétrica em casa depois do parto é essencial para 90% das mães de primeira viagem. Nós mostramos como amamentar, como dar banho... Às vezes, até administramos conflitos familiares, do casal, da sogra... Já cheguei até a mudar a disposição dos móveis no quarto do bebê”, conta Roseli.

A visita pode servir tanto para detectar problemas mais graves, como uma mastite ou um sinal de depressão pós-parto, como para algo que pode parecer banal. “Uma vez, cheguei à casa de uma paciente e tudo estava uma zona. A mãe chorando, o pai com olheiras enormes. Coloquei a louça na máquina, fiz uma lista de compras para a sogra comprar, preparei a mamadeira, fiz o marido lavar a banheira pra gente dar um banho no bebê pra ver se ele relaxava. O bebê relaxou, a mãe dormiu, a casa entrou nos eixos. Às vezes, é preciso uma pessoa de fora para ver essa dinâmica”, revela Lisiane. “E em outras, mais que nada, de um ombro amigo, alguém em quem elas possam confiar,” completa Heloísa.

Confiança: eis a palavra-chave. E muito, muito amor. “Tem momentos muito difíceis, mas nós amamos o que fazemos”, confessa Lisiane.



Experiente, sim. Enrugada jamais!

Manter a pele firme livre de manchas e vincos após a menopausa é um desafio. Mas não é impossível

Realidade nua e crua: a chegada da menopausa é, de fato, atroz com a pele. Já nos primeiros anos, há a queda de 30% das fibras de colágeno, responsáveis pela sustentação do tecido. O declínio continua ano a ano, sem dó nem piedade. Isso sem falar na redução da concentração de ácido hialurônico, substância que retém água e, portanto, fornece hidratação à pele. “Tudo isso faz com que ela fique mais fina, seca e flácida, menos elástica e resistente, e aumentam a quantidade e a intensidade das rugas”, conta a dermatologista Denise Steiner, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Mas isso não significa que você deve simplesmente cruzar os braços e esperar que a decadência se instale de vez. Uma série de medidas ao alcance de qualquer uma pode fazer uma boa diferença para mudar o quadro. Quer saber quais? A ginecologista e obstetra Fernanda Deutsch Plotzky, da Clínica Célula Mater, responde: “É preciso ter atenção redobrada com os fatores que danificam a pele, como a radiação solar, a poluição e a ingestão de álcool”, diz Fernanda. Para evitá-los, a limpeza ao menos duas

vezes por dia com um sabonete neutro e o protetor solar são mais que uma obrigação tanto na cidade quanto em lugares de maior exposição. Vale até aumentar o fator de proteção, considerando que a pele está mais sensível aos raios UVA e UVB que antes da menopausa.

Outra dica simplérrima da dermatologista Denise: os banhos devem ser rápidos, sempre com água morna. Denise também dá ênfase especial à hidratação: beber bastante água e usar um creme hidratante diariamente é um compromisso pra quem quer ter uma pele bonita. E pode parecer que não, mas a alimentação saudável, repleta de substâncias antioxidantes, presentes em muitas frutas e verduras, contribui para diminuir a quantidade de radicais livres, inimigos número 1 das células. Pra completar, as preguiçosas que perdoem, mas praticar atividades físicas é outro hábito que, além de melhorar a saúde como um todo, traz benefícios para a pele, já que aumenta a circulação sanguínea e, conseqüentemente, a oxigenação do tecido.

Empurrãozinho bem-vindo

Para aquelas mulheres que optam por fazer a reposição hormonal, uma boa notícia: o tratamento dá uma bela ajuda na aparência, retardando o envelhecimento e o enrugamento. A conclusão veio de uma revisão de estudos nessa área, em que Denise constatou o que já percebia em seu consultório. “As mulheres que recebem a reposição mantêm o colágeno ou recuperam parte do que já foi perdido, enquanto as que não fazem esse tipo de terapia continuam perdendo colágeno ano a ano”, revela. Agora, Denise estuda a ação dos hormônios aplicados topicamente, em gel, já que hoje se sabe que existem receptores de estrogênio na epiderme, a camada mais superficial da pele.

Mas nem pense usar a reposição hormonal apenas para ficar com uma aparência mais jovem. “Esse tipo de tratamento não deve de maneira nenhuma ser feito para fins estéticos”, avisa Fernanda. “Além disso, deve ser indicado e acompanhado de perto por um ginecologista, pois pode provocar efeitos colaterais graves, como aumento da probabilidade de doenças coronarianas, de trombose e de câncer de mama”, alerta.

Se a reposição não é indicada no seu caso e a aparência de sua pele pós-menopausa é um incômodo para você, não se desespere. Os dermatologistas têm à sua disposição um verdadeiro arsenal de substâncias e procedimentos. Quanto aos cremes, Denise indica o uso de substâncias como tretinoína, alfa-hidroxiácidos, vitaminas e antioxidantes. Para quem está disposta a tratamentos um pouco mais invasivos, sessões de peelings e de lasers, disponíveis em várias opções e intensidades, promovem a renovação celular e estimulam o colágeno, deixando o tecido mais firme e amenizando fatores como rugas, manchas e cicatrizes. A radiofrequência e o ultrassom são outras opções que penetram fundo no tecido e dão uma força extra às fibras de sustentação. Há ainda os preenchimentos, que, como o próprio nome diz, preenchem os vincos, e a já famigerada toxina botulínica, que interrompe a contração muscular, evitando a formação e a piora das linhas de expressão. Resumindo: recursos não faltam. Se ainda não inventaram um jeitinho de parar o tempo, pelo menos dá para enganá-lo um pouco...



Especialista responsável pela área de medicina fetal
Dra. Denise Araújo Lapa Pedreira

A gravidez vem acompanhada de muitas perguntas

E nós estamos sempre empenhados em buscar as respostas

Referência nacional em medicina fetal, a Célula Mater trouxe para a gestante o NIPT Panorama. O exame pode ser feito a partir da nona semana de gravidez e é capaz de detectar com extrema precisão as principais doenças cromossômicas do feto: Síndrome de Down e Trissomia do 23 e do 18, além de outras anomalias que impactam o desenvolvimento neurológico do bebê.

Usando a mais moderna tecnologia disponível no mercado, o sequenciamento de DNA de nova geração, o NIPT é realizado com base em uma simples amostra do sangue da mãe e, portanto, é completamente seguro tanto para ela como para o bebê.

Fale com seu médico e informe-se sobre o NIPT.

Menstruada ficava a sua avó

Viver sem o sangramento mês após mês é possível e viável para a grande maioria das mulheres graças aos anticoncepcionais que suspendem a menstruação. Mas muitas ainda têm medo de apostar nesses métodos. Será que esse receio tem fundamento?

Inchaço, cólicas, variações de humor, espinhas no rosto, dores nos seios, roupas sujas de sangue etc. A menstruação é sinônimo de uma série de inconvenientes para muitas mulheres – especialmente aquelas que têm um dia a dia atribulado. Ou seja, a maioria. Por isso, a ideia de utilizar um contraceptivo que faça com que ela não precise mais lidar com o fluxo mensal tem conquistado muita gente. Um estudo realizado na Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, no interior de São Paulo, com 420 participantes, entre 18 e 49 anos, mostrou que 32,5% preferiam não menstruar nunca e mais de 40% gostariam de ter intervalos maiores do que um mês entre um período e outro. Outra investigação recente, essa encomendada por uma indústria farmacêutica ao Instituto Resulta, que faz pesquisa de mercado, com 340 voluntárias, entre 18 e 30 anos, de quatro capitais do país, revelou que 40% delas têm interesse em interromper o ciclo, mas apenas 19% já tinham experimentado esse tipo de contracepção.



mulher



A enorme diferença entre o número de mulheres que têm vontade de parar de menstruar e as que de fato transformaram isso em realidade se deve à **desconfiança** que grande parte delas tem em relação à ação desse tipo de método e aos efeitos colaterais que ele possa provocar. Na pesquisa feita pelo Instituto Resulta, isso foi relatado por 45% das entrevistadas. Mas será que essa apreensão tem embasamento?

A resposta é: não. Os métodos que suspendem a menstruação apresentam exatamente os mesmos riscos e benefícios que a pílula anticoncepcional comum. “O importante é que, agora, cada mulher tem o poder de escolher o que é mais conveniente para si – se menstruar todos os meses ou a cada dois ou três. Essa individualização do tratamento é o que há de mais moderno na Medicina”, afirma o ginecologista e obstetra Carlos Eduardo Czeresnia, da Clínica Célula Mater. De fato, suspender os ciclos mensais pode parecer um tanto quanto antinatural. Mas essa noção cai por terra se pensarmos em termos evolutivos. “A mulher da atualidade tem muito mais menstruações do que as de antigamente, já que as gerações anteriores passavam grande parte de sua vida fértil grávidas”, lembra Marcelo Gil Nisenbaum, ginecologista e obstetra da Célula Mater. E, se a menstruação regular é um sinal de equilíbrio hormonal, Nisenbaum ressalta que há muitas outras formas de avaliar se algo não vai bem com a saúde da mulher. Outro ponto que não pode ser esquecido é que o sangramento que acontece nos intervalos do uso das pílulas convencionais não é uma menstruação verdadeira, mas o resultado da flutuação hormonal da própria medicação, não refletindo necessariamente o funcionamento fisiológico do organismo. Um dos mecanismos de ação da pílula é justamente evitar a preparação do endométrio para a gestação, deixando-o mais fino. No caso do uso contínuo, portanto, não há o que descamar, uma vez que o remédio inibiu a formação dessas células. Isso responde a uma das dúvidas mais comuns da mulherada em relação a esse assunto, já que algumas se enganam ao pensar que o sangue da menstruação deve ser expelido para liberar toxinas que precisam ser eliminadas mês a mês. Mas é importante deixar claro: lançar mão de contraceptivos de uso contínuo não é a garantia de ficar sem menstruar para sempre. “Em muitos casos, a mulher tem sangramentos depois de alguns meses de uso”, conta Marcelo Gil Nisenbaum. Esses pequenos escapes são resultado da dilatação dos vasos sanguíneos da região e variam de acordo com as características de cada uma e com a via de administração do anticoncepcional (se é oral, injetável ou implante). Um escape também pode ocorrer se ela passar por algum problema de saúde, um impacto

emocional, ou se fizer uso de certos medicamentos que interferem com a absorção ou a eliminação dos hormônios dos anticoncepcionais.

Outra questão que povoava a cabeça delas quando se fala em contraceptivos que bloqueiam a menstruação é a necessidade de uma pausa de tempos em tempos para permitir que o organismo descanse. “A não ser que haja algum problema específico, não há por que interromper o uso”, afirma Nisenbaum. “Muitas vezes, a própria paciente sente que precisa menstruar porque começa a sentir algum desconforto, ou inchaço. Nesse caso, basta interromper o uso do medicamento e retomar após a menstruação”, explica Czeresnia.

E, diferentemente do que muita gente pensa, utilizar esse tipo de método não prejudica a fertilidade. Segundo Nisenbaum, na teoria, a fecundação pode acontecer no primeiro ciclo após a interrupção do uso. Mas o período de recuperação do sistema reprodutor varia de acordo com o tipo de contraceptivo: para os métodos injetáveis, de três a cinco meses, para o DIU hormonal, dois meses, em média. De qualquer forma, alguns médicos indicam que a paciente aguarde cerca de três meses para tentar engravidar para que o útero consiga se preparar totalmente para a gestação.

No que diz respeito aos efeitos colaterais, eles são os mesmos oferecidos pelos anticoncepcionais comuns: retenção de líquido, dor de cabeça, diminuição da libido. “Isso porque os métodos que suspendem a menstruação, que podem ser na forma de pílula, injeção, DIU, implante, anel vaginal ou adesivo, são exatamente iguais às pílulas comuns. Apenas a forma de utilização é que é diferente”, garante Nisenbaum. No entanto, quem tem tendência a trombose, alterações no fígado, hipertensão, diabetes não controlada e câncer de mama, entre outras doenças, não pode usar nenhum desses métodos, contínuos ou não, a não ser com a indicação expressa do médico.

Resumindo: a mulher de hoje pode se dar ao luxo de exercer seu direito de escolha. Para aquelas para quem a menstruação é um verdadeiro suplício – porque têm um fluxo muito intenso, tensão pré-menstrual excessiva, cólicas fortíssimas, ou sofrem com anemia ou endometriose –, não há por que passar por isso todos os meses. Se você vai viajar, ou participar de alguma competição esportiva, também pode optar por suspender o ciclo naquele período. Ou, se preferir, pode apenas diminuir a quantidade de ciclos por ano. Pelo jeito, depois que o feminismo fez o favor de queimar o sutiã, quem sabe agora não é hora de tocar fogo nos absorventes?





Sono, para que te quero?

Depressão, baixa autoestima, problemas de memória e aprendizado, diminuição do crescimento e até mesmo diabete. Dormir menos que o necessário na adolescência – para ir em baladas, estudar ou ficar navegando na internet – tem essas e outras consequências

Ah, como é bom ser jovem... A vida é intensa demais para perder tempo dormindo. A gente pode se esbaldar nas baladas, tirar o atraso da matéria de biologia madrugada adentro, navegar na internet até 2 da manhã... E no dia seguinte acordar zerinho, pronto para um dia cheio. Certo? Erradíssimo. Na adolescência, pode até parecer que o corpo não se resente da privação de sono, mas a cada dia cientistas descobrem mais indícios de que as consequências de noites e noites maldormidas podem ser graves para a saúde dos jovens, principalmente a longo prazo. Um estudo realizado na Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, por exemplo, revelou que os adolescentes que vão para a cama até as 22 horas têm menos chance de sofrer com depressão do que aqueles que só dormem após a meia-noite. Outra experiência foi realizada também em solo americano, dessa vez em uma escola em Minnesota. Os diretores propuseram que as aulas da manhã começassem uma hora mais tarde para que os alunos pudessem dormir um pouco mais. O resultado foi surpreendente: não

só eles afirmavam chegar à classe mais descansados e alertas como o número de brigas caiu, assim como as queixas de depressão e o abandono das aulas. Além disso, os resultados do SAT, um exame de admissão na faculdade, subiram mais de 10%. Outra escola do Kentucky decidiu seguir o exemplo e viu a quantidade de acidentes de carro entre os adolescentes despencar. Já na Universidade de Michigan, um estudo mostrou que os alunos que praticam bullying contra os colegas costumam ser aqueles que têm distúrbios de sono. No Brasil também existem trabalhos mostrando como a qualidade do descanso dos adolescentes está comprometida. Um deles foi feito pela psicóloga Gema Galgani Mesquita, na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), que avaliou a percepção do sono de 710 jovens por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP), que indica a duração e a latência do sono, a sonolência diurna e os distúrbios. O resultado: 60% deles foram considerados "maldormidores", de acordo com a pesquisadora.



O problema é ainda pior para os que têm o costume de passar horas no computador das 19 horas à meia-noite: 73,3% deles apresentaram algum tipo de alteração no sono. “Ao comparar vários aspectos que poderiam prejudicar o descanso desses garotos, como a ingestão de álcool, as baladas e a alimentação, a conclusão foi de que o computador é o grande vilão”, conta Gema. Segundo ela, a luminosidade da tela estimula os neurônios e desregula a liberação e a metabolização de melatonina, hormônio fabricado no cérebro e responsável pela indução ao sono. “Além disso, os adolescentes precisam entender que não adianta ficar até tarde estudando para garantir um melhor rendimento na prova do dia seguinte ou no vestibular, pois depois de certa hora ele não consegue assimilar mais nada”, explica Gema. Logo no dia seguinte a uma noite maldormida, o rol de consequências mais parece um pesadelo: sonolência diurna, alteração de humor, irritação, problemas de memória, redução de produtividade, criatividade, concentração, rendimento escolar e menor capacidade de tomar decisões. Até mesmo a autoestima sai prejudicada.

“Além disso, é durante os sonhos que o nosso inconsciente se manifesta e que conseguimos elaborar nossos sentimentos e nos desenvolver emocionalmente”, acrescenta Gema. A longo prazo, o quadro tende a piorar. “Pesquisas mostraram que, com o passar do tempo,





a falta de descanso pode prejudicar as defesas do organismo, atrapalhar o crescimento e fazer com que a glicose na circulação fique mais alta, desencadeando resistência à insulina e, conseqüentemente, diabetes”, explica a pesquisadora. Já está bocejando? Pois tem mais: “Os maus hábitos de sono também podem também favorecer a obesidade”, acrescenta Gustavo Moreira, pediatra do Instituto do Sono, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Segundo Moreira, o número ideal de horas de sono não é igual para todos. “Mas os adolescentes precisam dormir mais que um adulto, o que significa, em média, entre oito e dez horas diárias.” Ele ressalta que o papel dos pais em estabelecer uma rotina rígida de sono é essencial – rotina essa que deve permanecer mesmo quando o filho cresce. “Os jovens também precisam seguir horários regulares para dormir e acordar e só devem alterá-los em duas horas durante o final de semana, salvo raras exceções”, recomenda Moreira. O médico também faz algumas recomendações para facilitar que se pegue no sono (*veja no quadro abaixo*). Pais e professores devem ficar atentos a sinais de cansaço e perguntar regularmente ao jovem se ele demora muito para adormecer, se acorda com frequência durante a noite e se se sente descansado pela manhã. Caso suspeitem de algo errado, é bom procurar um especialista, que será capaz de analisar o caso mais profundamente e, quando necessário, sugerir medidas para melhorar a situação. Afinal, com essa longa e negra lista de malefícios para o organismo, só não dá para dormir no ponto.

Não espere a mamãe mandar

Dicas do pediatra Gustavo Moreira para que o sono venha na hora certa

- Uma hora antes do seu horário de dormir, comece a puxar o freio de mão e fazer coisas que levem ao relaxamento. Nada de atividades e assuntos que possam causar estresse ou ansiedade
 - No jantar, prefira uma alimentação leve
- Só se deite na hora de dormir, desligue todos os aparelhos eletrônicos e apague as luzes
- Caso tenha dormido pouco na noite anterior, evite fazer uma soneca durante o dia.



História de mãe

Por Ana Claudia

Em 2012, já perto de completar 41 anos, decidi que não havia mais como postergar a decisão de engravidar. Confesso que só de pensar em ter um filho me dava uma preguiça absurda... Sabia da mudança radical em minha rotina e a vida estava cada vez mais "azeitada". Tomar essa decisão era algo que sempre deixava para a próxima segunda-feira. Mas com o marco dos 40 anos isso não era mais assunto para depois. Passou para o status de URGENTE.

Na primeira consulta na Célula Mater, fiquei surpresa e apaixonada pela forma atenciosa e segura com que todas as minhas dúvidas iam aos poucos desaparecendo. A médica me solicitou uma série de exames e ainda brincou: "Independente dos exames, para engravidar é preciso tentar, hein?"

Um mês depois, a novidade: estou grávida! Meu mundo ficou diferente a partir daquela data. Fiquei muito confusa e feliz.

Sabia que havia tirado a sorte grande de não precisar fazer tratamentos, mas confusa pelo medo dos riscos da gravidez aos 40.

Minha gestação foi tranquila, serena. Fui extremamente bem acompanhada em todos os exames. Encontrar a médica com seu sorriso largo, sua risada sincera, seu abraço quentinho, sempre me deu força.

Preparei-me para um parto normal, mas com 39 semanas de gestação minha pressão arterial me pregou uma peça e lá fui eu para a cesárea.

Tudo ocorreu da melhor maneira possível. Helena nasceu com 3,250g e 49 cm em 7 de junho de 2013.

É uma menina linda, sapeca, transborda saúde. Seu sorriso melhora o dia de qualquer pessoa. A vida da minha família renasceu. Perdi meu pai em 2011 e sinto um arrependimento por não ter tido a decisão de engravidar antes para ele ter a alegria de conhecer a neta, mas sei que ele a conhece de alguma forma e que a ama profundamente.

A minha vida mudou. Mudou radicalmente. E radicalmente meu coração foi tomado por muito amor e gratidão, gratidão à Célula Mater, às profissionais que me atenderam, à maternidade do Einstein e principalmente a Deus.

Faço votos de que todos que trabalham com a vida como vocês consigam cada vez mais participar da história de tantas famílias com essa qualidade e excelência, que mudaram a minha história para sempre.

Obrigada.

Compartilhe a sua experiência conosco!

Envie um e-mail para info@celulamater.com.br e participe desse novo espaço dedicado a todas as mães

Nova ultrassonografia 3D

O primeiro dos melhores registros de seu bebê.

A Célula Mater acaba de adquirir um novo aparelho de ultrassonografia. Trata-se de um equipamento de última geração, equipado com uma sonda especial que torna ainda mais nítidas as imagens de dentro do útero da mãe, principalmente no primeiro trimestre da gravidez.

O ultrassom 3D realiza fotos do bebê em três dimensões, enquanto o 4D mostra essas imagens em movimento. Dá para ver o formato do nariz e da boca, observar um bocejo e até mesmo perceber características do pai e da mãe.

Nossa *expertise* em medicina fetal permite que os futuros pais recebam um diagnóstico de ponta, associado a um registro de imagens que ficará para o futuro.



O exame deve ser realizado entre a 26ª e a 30ª semana. Nem todas as gestantes conseguem a imagem ideal do bebê e, em alguns casos, o bebê fica de costas, impossibilitando a captura de imagens.

Campanha contra o Diabetes

ALBERT EINSTEIN
MEDICINA DIAGNÓSTICA

Uma gota de sangue pode
revelar muito sobre a sua saúde

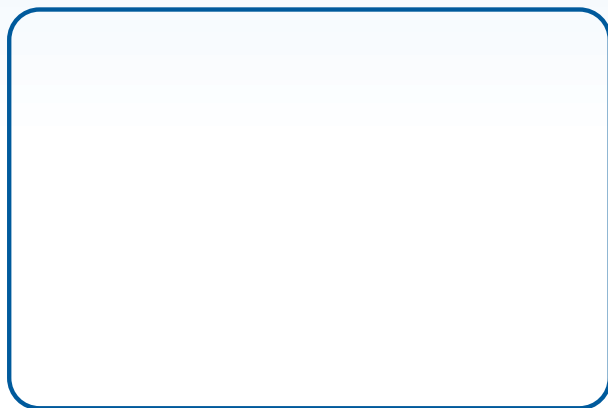
Você sabia que cerca de 10% da população sofre de diabetes, mas a grande parte desconhece que tem a doença?

A detecção precoce beneficia o tratamento, evita as complicações decorrentes da evolução do diabetes e contribui efetivamente para a qualidade de vida do paciente.

Por isso, durante todo o mês de setembro, as pacientes e seus acompanhantes que vierem à Célula Mater serão convidados a realizar gratuitamente um teste para verificar os níveis de glicose no sangue. Basta uma pequena gotinha, e não é preciso estar em jejum. O resultado sai imediatamente – e você poderá então apresentá-lo a seu médico no momento da consulta*.

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

*Os resultados com alteração deverão ser confirmados por uma nova avaliação laboratorial



ALBERT EINSTEIN
MEDICINA DIAGNÓSTICA

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