

célula mater press

Atualidades em Saúde da Mulher

Armas a postos

Saiba como enfrentar os inimigos da flora vaginal

Enfermeiros de plantão

Uma seleção de apps que dão uma bela mãozinha à sua saúde

Tintim

O que você precisa saber antes de beber álcool durante a gestação

Eles só pensam naquilo

Como falar sobre sexo com seus filhos



Uma década a ser comemorada de maneira toda especial

10ª Caminhada das Mães

Domingo, 31 de maio de 2015, a partir das 9h30



PROGRAMAÇÃO

ATIVIDADES FÍSICAS

Coordenação: Levitas

9h45

Aquecimento

10h

Largada: Caminhada - 3km
Trote e Corrida - 5km

11h

Power Pilates

11h20

Relaxamento

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

Acesse nosso site e confira o regulamento.

ATIVIDADES PARALELAS, a partir das 10h

- Kinesio Taping Técnica de Bandagem Terapêutica
Coordenação: Levitas
- Teste de Glicemia
Coordenação: Medicina Diagnóstica Albert Einstein
- Estações de Bem Estar
Coordenação: Omint
- Construção de Instrumentos e Cantoria
Bebês de 6 meses a 3 anos acompanhados de seus cuidadores - Coordenação: Espaço Bebê
- 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



PubliVideo
Imagens que marcam



STEMCORP



espaço bebê
e Wellness

Sumário

04 • Pílulas

06 • Saúde na palma da mão

Aplicativos que ajudam a promover seu bem-estar

08 • Papo espinhoso

Como lidar com o início da vida sexual de seu filho

14 • Manual de instruções da dita-cuja

Um guia para manter-se forte contra os inimigos da flora vaginal

18 • Um brinde à gestação

Abstinência total ou uns golinhos esporádicos?

Respostas aqui

22 • História de mãe

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

Editorial

Há mais de três décadas, a Célula Mater vem ajudando bebês a virem ao mundo. Muitas e muitas famílias nasceram conosco e conosco cresceram, construindo, a cada parto, nossa própria história. Foi para homenagear essas mães, pais e filhos, que nos fazem ser quem somos, que surgiu há dez anos a Caminhada da Célula Mater. Reservamos todo o último domingo do mês de maio para celebrarmos juntos essa trajetória, comemorando o Mês das Mães. No início, eram muitas as dúvidas. Mas, ano a ano, o evento foi se aprimorando e ganhando um público cativo, que vem nos prestigiar, trocar figurinhas, curtir o domingo e contribuir para que esse momento seja, de fato, especial. A Caminhada tornou-se um marco para nós, que desde então continuamos a modernizar o atendimento, com uma equipe alinhada e focada no seu bem-estar. Foi uma forma de estreitar importantes parcerias para aumentar ainda mais a comodidade de nossas pacientes. As atividades do evento presenteiam pais e filhos com mimos e experiências gostosas, sempre voltados à conscientização do cuidado com a saúde. Ao final, o nosso já tradicional sorteio presenteia sortudos com surpresas como jantares no DOM, books gestantes, joias Miriam Mamber, planos de bem-estar em academias e spas. Para completar, todos os anos arrecadamos junto aos participantes milhares de fraldas descartáveis, doadas ao Berçário Naar Yisrael. Hoje, graças ao esforço conjunto e ao carinho de dezenas de pessoas envolvidas em toda a organização do evento, a Caminhada gera não apenas o encontro de tanta gente querida mas também um lembrete de que se exercitar e cuidar da saúde do corpo é preciso – e que isso pode ser feito de uma maneira agradável, e perto de quem se gosta. Por tudo isso, convidamos vocês, no domingo dia 31 de maio, para mais uma vez compartilhar conosco essa grande vitória e desejar vida longa à Caminhada da Célula Mater.

Mais um ponto a favor da vacina contra o HPV



Quando a vacina contra o papilomavírus humano começou a ser dada em meninas de 9 a 11 anos gratuitamente nas escolas e nos postos de saúde, no início do ano passado, muitos pais ficaram com receio de que a imunização aumentasse o risco de as jovens iniciarem a sua vida sexual mais cedo e terem relações desprovenidas. Mas uma pesquisa publicada recentemente no periódico médico *JAMA Internal Medicine* mostrou que esse medo não tem fundamento. Os pesquisadores examinaram os registros de saúde de mais de 200 mil meninas nessa faixa etária com o intuito de checar se tinha havido um aumento no índice de doenças sexualmente transmissíveis, como a gonorreia, a herpes e a clamídia, um ano após a vacinação – o que indicaria que elas de fato tiveram relações sem proteção. Os resultados mostraram que os níveis de crescimento dos casos desse tipo de doença foram similares entre as garotas que tinham sido imunizadas e as que não tinham. Além disso, de acordo com os autores do trabalho, também existem muitas evidências de que a vacina é segura. Ou seja, não há por que não proteger a meninada.

A quantas bate o seu coração?

Você sabia que infartos também acontecem em mulheres jovens? Se não, você não é a única. É senso comum que elas raramente sofrem esse tipo de problema e portanto frequentemente ignoram os seus sinais. Foi isso o que mostrou uma pesquisa realizada na Escola de Saúde Pública de Yale, nos Estados Unidos. Essa falsa ideia pode explicar por que a mulherada apresenta índices maiores de morte provocada por ataques do coração em comparação aos homens na mesma faixa etária. De acordo com a investigação, mesmo as voluntárias com forte histórico familiar desse tipo de doença e vários indícios de que o coração estava em perigo negligenciaram os alertas por se acharem jovens demais e com receio de levantar um alarme falso. Fatores como a variação dos sintomas iniciais de um ataque do coração, o trabalho e a família também tiveram influência sobre a decisão de não ir a um pronto-socorro. Aprenda a reconhecer os sinais do infarto no **quadro ao lado** para procurar ajuda médica diante de qualquer suspeita.



Alerta vermelho

Diante destes sinais, melhor procurar ajuda

- 1 - Dor contínua no peito com a sensação de compressão, que, em alguns casos, pode ser sentida também nas costas;
- 2 - Irradiação do incômodo para o pescoço, a mandíbula e/ou os braços, sendo mais frequente do lado esquerdo;
- 3 - Tontura;
- 4 - Falta de ar ou respiração curta;
- 5 - Agitação e ansiedade;
- 6 - Enjoo e vômitos;
- 7 - Suor em excesso;
- 8 - Mal-estar gástrico, que costuma ser confundido com azia;
- 9 - Desmaio.



A voz da mãe pode ajudar no desenvolvimento do cérebro do feto dentro do útero. Foi isso o que mostrou um estudo feito na Escola de Medicina de Harvard, nos Estados Unidos, em que os pesquisadores analisaram a massa cinzenta de recém-nascidos prematuros usando gravações de falas das mães manipuladas para soar da mesma maneira que acontecia quando eles estavam no útero. A investigação revelou que a parte responsável por receber e interpretar o som tinha progredido mais rápido com esse estímulo, o que é uma ótima notícia, já que os bebês que vêm ao mundo antes da hora frequentemente têm problemas ligados à audição e à fala. Os cientistas ainda não sabem exatamente o que essa descoberta significa a longo prazo, mas não têm dúvidas de que ela ressalta a importância da interação entre mães e filhos e reforça outros estudos que já tinham mostrado que as crianças conseguem reconhecer a voz que ouviam com frequência antes de nascer.

Foi para estimular essa relação que a cantora e compositora Tania Grinberg desenvolveu o projeto “Minha mãe canta pra mim desde a barriga e eu gosto”, que reúne gestantes e mulheres com filhos de até 12 meses. “As vivências nos mostram a importância desse tipo de contato para as crianças e para as mães, que acabam conseguindo reservar um espaço na agenda para curtir o bebê e relatam se sentirem mais calmas e felizes ao ouvir as melodias, mesmo depois dos encontros”, conta Tania.

Quem se interessou pode obter mais informações no site www.taniagringer.com.br ou comparecer aos encontros, que acontecem todas as terças-feiras de manhã no Clube A Hebraica, às quintas-feiras de manhã no Mamusca e às sextas-feiras de manhã, até o final de maio, no Sesc Bom Retiro, todos em São Paulo.

Fala que eu te escuto

Sexo sem dor para as mães

Retomar a vida sexual após o nascimento de um bebê é difícil para a maioria das mulheres e um novo estudo australiano revelou mais um fator que pode atrapalhar essa missão. De acordo com a equipe do Murdoch Childrens Research Institute, nove em cada dez sentem dor na relação após o parto e o problema pode se estender por até 18 meses. Além disso, eles descobriram que quem passou por uma cesárea ou um parto normal com a ajuda de instrumentos tem duas vezes mais chance de sofrer com o desconforto. Os pesquisadores perceberam ainda que a questão pode estar relacionada a causas diversas, mas muitas vezes ligadas a fatores emocionais, como parceiros que intimidam as mulheres para fazer sexo, relações dolorosas antes da gravidez, níveis de fadiga das novas mães, sintomas de depressão materna e a mães muito jovens. Diante disso, eles alertam os médicos a ficar atentos, já que a maioria das mulheres não relata esse tipo de coisa a não ser que seja diretamente indagada.





Saúde na palma da mão

Os aplicativos que ajudam a ficar de olho no seu bem-estar

Desencoste

Nos momentos de estresse, muita gente acaba descontando a tensão na boca, pressionando uma arcada dentária sobre a outra – o que pode lesioná-las e provocar dores dentro da boca, na face e na cabeça. Para evitar que isso aconteça, esse app permite que a pessoa programe alertas para que ela se lembre de manter os dentes separados. Grátis. Disponível para Android e IOS



Acupressure: cure a si mesmo

Oferece instruções ilustradas de como fazer massagem em pontos-chave ligados à acupuntura para estimular a capacidade curativa do corpo, combatendo a tensão muscular e melhorando a circulação do sangue e da energia vital do corpo. Ele também oferece orientações para sintomas específicos.

US\$ 1,99. Disponível para Android e IOS

Breathe2Relax

Trata-se de uma ferramenta para ajudar a combater o nervosismo com o auxílio da respiração. Ele oferece instruções sobre estratégias para inspirar e expirar profundamente com a ajuda do diafragma e permite que o indivíduo pontue o seu nível de estresse em uma escala antes e depois dos exercícios. Há também uma boa explicação de como a respiração pode beneficiar o organismo como um todo.

Grátis. Disponível para Android e IOS

VitaDock

Em inglês, esse aplicativo é muito útil para quem sofre com doenças como diabetes e hipertensão. Isso porque, entre outras coisas, ele permite que o usuário controle o seu nível glicêmico e a necessidade de insulina, além de medir a sua pressão arterial e ajudar a controlar o peso. Grátis. Disponível para Android e IOS



My baby's beat

Basta a gestante deitar-se de barriga para cima, colocar um fone de ouvido ligado ao celular, posicionar o telefone sobre o seu baixo ventre e ligar o aplicativo para ouvir – e gravar – o batimento cardíaco do feto. O processo só é viável por volta da 30ª semana, quando as batidas começam a ficar mais fortes, e o ideal é conversar com o seu médico antes de utilizá-lo para evitar que ele provoque um possível susto se a mãe desconfiar que algo não vai bem. US\$ 4,99. Disponível para IOS



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

[facebook | clinicacelulamater](#)

Self-Help for Anxiety Management (SAM)

Desenvolvido pela University of the West of England, na Inglaterra, ele ajuda a controlar o estresse e outras emoções. Para isso, o aplicativo ensina exercícios que proporcionam calma e relaxamento. Se o indivíduo quiser, ele pode se conectar com outros usuários do SAM para trocar dicas e experiências. Grátis. Disponível para Android e IOS



Appediatra

Quem tem filho pequeno sabe a dificuldade que é levá-lo ao pediatra e contar com a sua boa vontade para deixar que o médico realize todos os exames. É aí que entra esse app, que tem um bonequinho colorido, que distrai o bebê e o estimula a fazer os movimentos necessários em cada parte da consulta. Grátis. Disponível para Android e IOS



Nike Training Center

É um aplicativo desenvolvido especialmente para quem quer malhar sozinho. Ele ajuda a organizar os treinos, toca frases de incentivo, grava informações sobre os exercícios feitos, sugere séries e ainda ajuda a compor o playlist. Grátis. Disponível para Android e IOS

Contador de calorias FatSecret

Ele dá uma ajuda e tanto para quem faz dieta. Além de mostrar as calorias dos alimentos, o aplicativo possui um diário para que a pessoa controle o que comeu e a sua perda de peso. Grátis. Disponível para Android e IOS



Diário cefaleia

Ajuda o usuário a formar e ter à sua disposição um acervo completo das suas enxaquecas e dores de cabeça, facilitando o seu trabalho na hora de relatar ao médico como foram as crises e o que sente. O programa ainda permite que o relatório seja encaminhado ao especialista por e-mail. Grátis. Disponível para Android e IOS

Med Helper

Quem é que nunca pulou uma dose de remédio ou atrasou o horário? Esse aplicativo foi desenvolvido para evitar que isso aconteça, já que envia lembretes ao usuário do início ao fim do tratamento e guarda um histórico das medicações tomadas anteriormente. Grátis. Disponível para Android e IOS




Safedosepro

Esse é mais um aplicativo muito bem-vindo no celular de quem tem filho pequeno em casa. Depois que o usuário coloca o peso da criança e o remédio que ela deve tomar, o programa calcula a quantidade adequada a ser administrada. Claro que isso não dispensa o aconselhamento médico, mas ajuda a tirar dúvidas na hora do aperto. Grátis. Disponível para Android e IOS



Rosto coberto de espinhas, corpo meio desengonçado, temperamento difícil... Tá na cara: são os sinais de um transbordamento de hormônios que denuncia que aquela criancinha tão fofa e inocente chegou à adolescência – e, portanto, vive em meio a uma avalanche de desejos sexuais. Mas como tocar nesse assunto com jeitinho? A questão assombra os pais desde sempre. E, se é certo que algumas famílias conseguem manter um canal aberto dentro de casa, facilitando bastante a missão, a grande maioria dos jovens prefere ficar de bico calado, deixando a cabeça dos pais apinhada de receios e de curiosidade. Um fato que costuma acalmar alguns é o acesso à informação, hoje muito maior do que nas gerações passadas. Grande parte das escolas tem aulas sobre sexualidade, os meios de comunicação abordam o assunto abertamente, a internet está recheada de páginas sobre sexo e os jovens têm mais liberdade para trocar informações. Graças a isso, é difícil encontrar um menino ou uma menina que não saibam da importância do uso da camisinha ou ignorem a possibilidade de uma gravidez não planejada ou o risco de uma doença sexualmente transmissível. Mas isso não significa que eles estejam seguros para tomar as devidas precauções


Papo espinhoso



Falar sobre sexo com os jovens não é tarefa das mais simples. Se o início da vida sexual merece uma conversa com alguém mais experiente, é preciso muito tato para não invadir a privacidade ou criar uma barreira intransponível

na hora H. Um estudo feito na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e divulgado no ano passado mostrou que um terço dos jovens de 14 a 25 anos nunca usa o preservativo em suas relações sexuais. Essa mudança radical dos tempos também atingiu em cheio o modo como os filhos encaram o assunto, colocando em cheque diversos paradigmas. Para Maria Helena Vilela, especialista em sexualidade e diretora executiva do Instituto Kaplan, em São Paulo, isso pode tornar mais difícil o papel dos pais que querem ajudar os filhos. “A vida sexual está começando mais cedo e os jovens estão mais abertos a experiências diferentes, e isso faz com que os pais muitas vezes fiquem constrangidos de ouvir coisas que não gostariam de ouvir ou com as quais não sabem lidar porque não passaram por isso”, avalia.

Diante dessa situação, o que definitivamente não funciona é adotar uma postura de dono da verdade, sob o risco de criar, assim, uma distância ainda maior. “Os mais velhos não têm que saber de tudo, mas devem mostrar que estão abertos a ajudar ao dizer que, se não passaram por isso, vão pesquisar sobre o tema”, aconselha a especialista.



A disponibilidade de informação sobre sexo tampouco garante que os jovens se sintam preparados para decidir o que estão prontos para fazer, e com quem. Por isso, vale a pena investir em um papo mais direto e pessoal. Mas como fazer isso sem criar um clima pesado? Dizer que está aberto para uma conversa pode ajudar, mas implica em deixar o adolescente a cargo do primeiro passo – o que pode ser difícil para ele. “Uma boa forma é introduzir o tema de maneira indireta, puxando tópicos relacionados sem falar explicitamente do filho, como comentar uma reportagem e perguntar se com a turma dele isso acontece”, ensina Maria Helena. “É preciso ter muito cuidado para não ser invasivo, além, é claro, de não repreendê-lo, pois isso pode deixá-lo acuado e romper um canal de comunicação que é muito benéfico”, alerta.

Ajuda bem-vinda

Questões culturais, de criação ou de personalidade, tanto dos pais quanto dos filhos, influenciam muito no espaço que existe na relação para esse tipo de conversa. E quando esse espaço é estreito demais, pedir ajuda de alguém da confiança de ambos pode ser a saída. No caso das meninas, uma ótima opção é sugerir que ela converse com um ginecologista. Se ela não apresentar

nenhum problema, a primeira consulta deve acontecer quando ela se sentir à vontade e mostrar interesse. “Pressionar a jovem para que ela vá até o consultório contra a sua vontade não é uma boa ideia, pois pode fazer com que ela desenvolva um sentimento negativo pelo médico”, alerta Paula Vilela Gherpelli, ginecologista e obstetra da Clínica Célula Mater. “Mas, se a família tem alguma doença crônica, como pressão alta ou diabetes, um especialista pode orientar sobre os hábitos em geral e trabalhar na prevenção”, diz Paula.

Uma vez que a filha se dispôs a conversar com o médico, as mães devem perguntar se elas querem ir acompanhadas ou não – e usar a sensibilidade para perceber se a jovem prefere ficar sozinha na consulta, mesmo que não verbalize. E isso foi comprovado por cientistas. Um estudo realizado na Escola de Medicina da Indiana University, nos Estados Unidos, mostrou que a presença dos pais pode fazer com que eles não falem sobre assuntos como vida sexual, drogas, estresse e autoimagem. “Além disso, a consulta ginecológica pode ser um momento para a menina começar a se responsabilizar pelo seu corpo, e a ausência da mãe potencializa esse processo”, acrescenta Paula. “Os pais precisam entender que, por mais legais e abertos que sejam, não são amigos dos filhos e não são vistos pelos adolescentes dessa forma”, avisa Maria Helena Vilela.



Além disso, é importante que os responsáveis entendam que eles até podem abordar assuntos pontuais com o médico antes da consulta, mas que toda menina, mesmo as menores de idade, tem direito à confidência do ginecologista. “Eu sempre explico isso no primeiro encontro para que fique bem claro e para que a paciente se sinta mais à vontade para me contar o que achar que deve”, ressalta Paula.

Maria Helena avalia também que alguns pais se sentem mais seguros quando permitem que os filhos tragam os parceiros para dentro de casa. “Isso ajuda a ver com quem seu filho está saindo e evita que eles acabem transando em lugares sem segurança”, diz. “Mas é preciso avaliar se a família está mesmo disposta a ter uma pessoa nova em casa, afetando a sua privacidade, e se vai ficar à vontade mesmo sabendo que o jovem pode estar tendo uma relação sexual no quarto ao lado”, acrescenta a especialista.

De qualquer forma, falar sobre sexo com o filho adolescente vai se tornar de fato uma missão impossível se os pais não investirem em passar tempo de qualidade com eles. “Fazer as refeições juntos, passear juntos, conversar sobre as coisas em geral são formas de melhorar a comunicação como um todo”, lembra Maria Helena. Com isso, abre-se a possibilidade de assuntos como esse surgirem com mais naturalidade, deixando claro para o jovem que ele tem nos pais pessoas que querem o seu bem e que, acima de qualquer coisa, é essencial respeitar seu corpo e suas vontades.

Campanha contra o Diabetes

Uma gota de sangue pode revelar muito sobre a sua saúde

Você sabia que cerca de 10% da população sofre de diabetes, mas 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 junho, 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

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

ALBERT EINSTEIN
MEDICINA DIAGNÓSTICA



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

Responsável Técnico: Dr. Miguel Cendoroglo Neto - CRM 48949



Manual de Instruções da dita-cuja

Cuidados diários são essenciais para manter a flora vaginal equilibrada e, com isso, proteger todo o aparelho genital dos inimigos de plantão

CONTAMINAT

Imagine um exército estrategicamente posicionado e organizado para defender o seu território e barrar qualquer invasor que possa provocar problemas. Assim fica mais fácil entender como funciona a flora vaginal. Nesse caso, os soldados são micro-organismos que precisam estar em equilíbrio para proteger todo o aparelho genital feminino de inimigos – desde os mais inofensivos, como a cândida, como outros que podem levar até mesmo a abortos ou infertilidade.

A arma secreta desse batalhão é a acidez. “Ela cria um ambiente desfavorável para a entrada e proliferação de micróbios que possam originar alguma doença”, conta Natalia Zekhry, ginecologista e obstetra da Clínica Célula Mater. Os responsáveis pela acidez são os chamados bacilos de Döderlein, que se concentram na parede da vagina e se alimentam da glicose encontrada nas células, transformando-a em ácido lático. “Mas o ideal é que ela não seja tão ácida assim, o que significa que o pH não deve ser menor do 4,5, característica que deve ser avaliada pelo médico, pois isso é um prato cheio para a cândida, o fungo que provoca a candidíase”, acrescenta Natalia.

Ter uma vida saudável é o primeiro passo para manter a flora vaginal funcionando como deveria. Existem, inclusive, evidências de que uma dieta rica em açúcar possa ser prejudicial para a flora vaginal por favorecer um desequilíbrio no nível de acidez da região e, por tabela, o desenvolvimento dos bacilos de Döderlein. Alguns cuidados básicos com a higiene vaginal no dia a dia também são importantíssimos (*veja na próxima página*). Mas, mesmo com todas as precauções, algumas situações podem alterar esse ambiente: o ciclo menstrual, a gravidez, a atividade sexual e o uso de contraceptivos. “O uso de antibióticos também tem essa influência, pois o objetivo é matar floras de micro-organismos que estejam provocando problemas e, portanto, podem acabar matando parte da flora vaginal também”, explica Natalia. Algumas doenças, como a diabetes, também podem estar por trás desse quadro. Todos esses fatores levam a uma desproporção entre os micróbios benéficos e os prejudiciais à flora vaginal, abrindo espaço para o aparecimento de problemas. Em alguns casos, o próprio organismo se encarrega de restabelecer a ordem, mas existem momentos em que a ajuda de um especialista é necessária. “Ardor, coceira, odor ou cor muito fortes ou diferentes do normal na secreção expelida pela vagina são sinais de que algo está errado e que é hora de procurar um médico”, alerta Natalia. Mas é bom que fique claro que algumas alterações são provocadas pelas variações do ciclo hormonal feminino. “Perto da ovulação, por exemplo, esse líquido fica naturalmente com uma aparência que lembra a clara de ovo”, explica a médica. Diante de qualquer dúvida, o ideal é marcar uma consulta.



Candida sp

Trata-se de um fungo que provoca a candidíase, doença caracterizada por coceira, ardor e corrimento esbranquiçado e que se prolifera quando há umidade em excesso ou baixa de imunidade.



Streptococcus B

Micróbio que vive na flora vaginal e gastrointestinal, na maioria das vezes sem provocar nenhum desconforto. Mas no caso das gestantes é considerado um risco, pois, se não for devidamente tratado, pode contaminar o bebê durante o parto, provocando problemas graves e até mesmo a sua morte. Por essa razão, um exame para detectá-lo é obrigatório no pré-natal.

Conheça os inimigos

Veja quais são os principais micro-organismos que oferecem risco à flora vaginal



Chlamydia trachomatis

Essa bactéria perigosa está por trás da clamídia, mal que pode ser transmitido sexualmente e causar infertilidade, aborto e parto prematuro sem apresentar sintomas em 70% dos casos.

Infecção Urinária

Segundo estatísticas, as mulheres têm 35% de chance de ter ao menos um episódio de infecção urinária durante a sua vida. Cerca de um terço delas sofre com casos recorrentes, o que significa ao menos duas infecções no período de seis meses ou três infecções ou mais durante um ano. Os sintomas, portanto, são velhos conhecidos de muitas mulheres: vontade de ir ao banheiro várias vezes por dia, eliminando uma quantidade pequena de líquido, dor ao urinar e na parte inferior do abdômen, sangue na urina e febre baixa são grandes. A doença acontece quando bactérias provenientes do intestino se deslocam e passam a colonizar o trato urinário. Ela atinge especialmente a mulherada, pois a anatomia do corpo feminino favorece a migração dos micróbios, já que a uretra delas é mais curta que a dos homens e, portanto, maior é também a proximidade entre a vagina e o ânus.

A prevenção inclui medidas bem simples. “Ingerir cerca de 2 litros de água por dia, tentar esvaziar a bexiga a cada três horas, com atenção especial a essas duas recomendações nas primeiras 24 horas após o ato sexual, especialmente se houver relação anal, não jogar jatos de água diretamente dentro da vagina após o sexo, tomar sucos com vitamina C, especialmente o de cranberry, são atitudes bem-vindas”, enumera Miriam Dambros, urologista da Célula Mater. Além disso, é preciso ter muito cuidado com a higiene da vagina e do ânus, usando de preferência sabonete neutro de glicerina na região e passando o papel higiênico sempre da frente para trás. Diante de qualquer suspeita, o ideal é procurar um especialista, que irá indicar o tratamento adequado, que pode envolver analgésico, bolsa de água quente e antibiótico. Embora os sintomas e o tratamento costumem ser simples, o quadro merece atenção, pois, se não combatido adequadamente, as bactérias podem afetar também a bexiga e até mesmo os rins.

À prova de invasores

Aprenda quais são os principais cuidados para manter a sua vagina saudável

Prefira calcinhas de algodão

Os tecidos sintéticos atrapalham a transpiração da região, facilitando a proliferação de bichinhos que podem provocar problemas. “O ideal é usar peças inteiras de algodão, e não só com o fundilho desse material”, diz Natalia Zekhry. Na hora de dormir, o melhor mesmo é não usar calcinha.

Não use absorventes diários

Eles sufocam a vagina e fazem com que a área fique em contato direto com as secreções. Por outro lado, usar a calcinha úmida também não é indicado. Por isso, se estiver em uma fase que está havendo mais liberação de líquidos vaginais, uma boa opção é levar uma calcinha extra na bolsa. “No entanto, se a pessoa vai passar o dia todo na rua ou vai fazer uma viagem longa, por exemplo, pode lançar mão desse produto, trocando-o a cada quatro horas”, orienta Natalia.

Cuidado ao lavar as suas calcinhas

Use sabão neutro. “Os amaciantes são extremamente alergênicos”, alerta Natalia. Outros produtos perfumados, como talco e papel higiênico, também não são indicados. Deixe-a secar ao sol ou em um local arejado e passe-as com ferro quente.

Evite o uso de roupas sintéticas e apertadas

Elas pressionam e abafam a região genital. Usar sempre calças de tecido grossos como o jeans também não é uma boa ideia. O ideal é alterná-la com modelos como saias e vestidos, que permitem que a área fique bem arejada.

Faça uma higiene cuidadosa após as evacuações

Passe o papel higiênico delicadamente da frente para trás. Do contrário, você pode acabar carregando para a vagina restos de fezes e bichinhos que ficam hospedados na região do ânus e podem provocar problemas se entrarem em contato com a flora vaginal. Os lençinhos umedecidos são uma boa opção para ajudar na limpeza dessa área.

Use sabonete suave

O melhor é lançar mão de produtos sem muito perfume e corante. No que diz respeito aos sabonetes íntimos, algumas pessoas se dão muito bem com eles e outras, no entanto, acreditam que ele deixa a região genital mais sensível. O melhor é não exagerar e ficar de olho na reação do seu organismo.

Tenha cuidado com a depilação

Normalmente ela não é um perigo, mas os pelos são uma barreira de proteção do corpo e a sua retirada total ou em grande quantidade abre espaço para a entrada de micro-organismos, que desencadeiam doenças. O cuidado com a escolha do local onde o processo será feito e o uso de produtos descartáveis são imprescindíveis.



Um brinde à gestação

Quanto mais a ciência avança, mais se conhece sobre os males causados pelo álcool durante a gravidez. Mas, afinal, a abstinência total é necessária ou existe uma quantidade segura?



Não é de hoje que a dupla álcool e gestação sofre de incompatibilidade de gêneros. Ao que tudo indica, a questão é irreversível. Diferente de outros vilões da medicina, que vira e mexe a ciência transforma em mocinhos, o álcool, quando ingerido nessa fase, parece mesmo não ter jeito. Basta digitar as duas palavras em qualquer site de busca para ver diante de uma enxurrada de pesquisas, mostrando que ele pode de fato ser considerado um veneno para o feto em formação.

Já foi comprovado que a substância consegue facilmente atravessar a proteção da placenta e chegar ao feto, podendo provocar uma diminuição na quantidade de oxigênio, o que pode alterar o desenvolvimento do seu cérebro, dos ossos, do coração e do sistema nervoso central, além de prejudicar o fígado do bebê. Não sem motivo, portanto, órgãos como a Organização Mundial de Saúde e as instituições norte-americanas ligadas ao assunto são a favor da abstinência total durante a gestação. “Já na Europa, os especialistas são mais condescendentes e não condenam a ingestão de um drinque ocasional”, conta a ginecologista e obstetra Lucila Pires Evangelista, da Clínica Célula Mater.

A discrepância entre o que dizem uns e o que apregoam outros acaba deixando as grávidas confusas. Mas, se não há um consenso sobre os efeitos maléficos de um drinque eventual, qualquer ingestão maior deve, sim, ser evitada. A lista de pesquisas demonstrando essa tese não para de crescer. Uma delas, feita na Irlanda e publicada no periódico científico *BMC Pregnancy and Childbirth*, revelou que o consumo apenas de uma taça de vinho por dia aumenta as chances de aborto espontâneo, de parto prematuro ou de bebês com peso muito abaixo do ideal. Outro trabalho, esse feito na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo, mostrou que os efeitos prejudiciais da substância podem ser sentidos lá na frente, quando as crianças estiverem em idade escolar. Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores avaliaram pequenos cujas mães afirmaram ter ingerido, durante a gravidez, três ou mais doses, por vez, por mais de nove dias. Avaliadas em testes de abstração, atenção, concentração, memorização e julgamento crítico, essas crianças obtiveram pontuações menores que as alcançadas por filhos de mães que manejaram mais na bebida alcoólica no mesmo período.

Em casos mais graves, quando a mãe sofre de alcoolismo, abusa dos drinques com frequência ou ingere pelo menos uma dose diária de bebidas mais fortes, como os destilados, o risco é de o bebê vir ao mundo com a chamada síndrome alcoólica fetal. Trata-se de um problema que afeta cerca de 30 mil crianças nascidas atualmente no Brasil e é caracterizada por alterações físicas, como deformação de ossos, estrabismo, problemas no sistema nervoso central, no coração e mentais, além de atraso no desenvolvimento neuropsicomotor e hiperatividade. Pouco conhecida, a síndrome vem ganhando tamanha importância que, nos Estados Unidos, virou alvo de uma campanha de conscientização.



O primeiro trimestre é sagrado

No início da gravidez, há bons indícios de que o cuidado deve ser redobrado. Um trabalho publicado recentemente no periódico *Journal of Epidemiology and Community Health*, realizado na Universidade de Leeds, na Grã-Bretanha, alertou que a ingestão de bebidas alcoólicas nessa fase pode aumentar as chances de o bebê nascer prematuro ou com peso abaixo do esperado. A investigação foi feita com voluntárias, que admitiram tomar mais de duas doses por semana, mas os pesquisadores garantem que mesmo as mulheres que não chegam a esse nível têm o risco aumentado de apresentar esses problemas. Já outra pesquisa, essa feita no University College, de Londres, na Inglaterra, envolvendo cerca de 10,5 mil crianças, mostrou que um drinque ocasional não provoca problemas físicos, de comportamento ou de desenvolvimento de habilidades mentais.

No Brasil, assim como nos Estados Unidos, o Ministério da Saúde também defende a teoria de que o ideal é deixar os goles para depois, mas alguns especialistas acreditam que não é preciso ser tão radical assim, pois poucos estudos avaliaram os efeitos de pequenas doses. “Os trabalhos sérios foram feitos com voluntárias com perfil próximo ao de alcoólatra, e muitas delas bebiam uma dose ou mais de destilado por dia”, conta Lucila. “É claro que o ideal seria evitar beber, mas não existem evidências de que tomar uma taça de vinho ocasionalmente possa ser prejudicial”, afirma. Por essa razão, ninguém precisa se sentir culpada porque tomou um drinque quando ainda não sabia que estava esperando um bebê ou acabou sucumbindo durante um brinde em uma comemoração especial. Mas isso não é um alvará para que as grávidas transformem isso em um hábito. “O indicado é que a bebida não vire algo sistemático e que elas tenham um cuidado ainda mais especial nos primeiros três meses de gestação, quando o feto está em formação”, alerta Lucila.

E na amamentação?

Assim como acontece na gestação, a ciência não tem como estabelecer níveis seguros para a ingestão de álcool quando o bebê está mamando no peito. Mas a recomendação de evitar ao máximo esse tipo de bebida continua valendo, especialmente no caso das destiladas, que têm um teor alcoólico maior. Estudos revelaram que 16% do álcool ingerido pela mãe chega ao lactente, podendo provocar a diminuição no apetite, prejuízos no seu sono e, em casos extremos, até problemas no desenvolvimento motor. E não pense que esperar algum tempo entre a ingestão da bebida e o momento da amamentação resolve a questão, pois a substância demora algumas horas para ser eliminada totalmente pelo organismo da mulher.

Tabaco, outro grande vilão

Se beber uma taça de vez em quando na gravidez é aceitável, não se pode dizer o mesmo sobre o cigarro. Fumar prejudica a criança antes mesmo de ela ser concebida, pois estudos comprovaram que os tabagistas têm mais dificuldade para gerar um filho. Depois que o feto está se desenvolvendo, o contato com as substâncias nocivas do cigarro, em especial a nicotina e o monóxido de carbono, pode provocar abortos espontâneos, nascimentos prematuros, bebês abaixo do peso, complicações com a placenta e episódios de hemorragia. Além disso, ele pode danificar os vasos sanguíneos do feto e o sistema cardiovascular como um todo, provocar problemas pulmonares na mãe e no filho e até levar à dependência química da criança que ainda nem chegou ao mundo. O ideal é que a mulher abandone o hábito um ano antes de tentar engravidar para que o corpo passe por uma desintoxicação.





História de mãe

Por Ana Lucia

O sonho da minha vida era ser mãe. Tanto que, antes de me casar (o que aconteceu aos 30 anos), já havia decidido que, se preciso fosse, eu teria uma “produção independente”. Mas Deus me abençoou ao me presentear com um marido maravilhoso e, logo, filhos! Quando estava grávida do meu primeiro filho, Victor, me disseram que o bebê ouve e sente tudo o que a mamãe conversa com eles, ainda na barriga. Eu não tive dúvidas: comecei a conversar com ele e adquiri o hábito de cantar, todas as noites antes de dormir, a música *Somewhere Over the Rainbow*. Eu não podia imaginar que aquele ato de carinho me proporcionaria um dos momentos mais emocionantes da minha vida.

Um dia, quando o Victor tinha apenas 2 aninhos, eu estava preparando o jantar na cozinha e ele estava na sala, brincando, com a televisão ligada. De repente, ele corre para a cozinha e me chama, todo emocionado: “Mamãe, olha a tua música!”

Ele me pegou pela mão e me levou até a sala. Confesso que o acompanhei sem entender muito bem o propósito. Quando cheguei na sala, a música que estava tocando na novela era justamente *Somewhere Over the Rainbow*! Naquele momento, eu entendi a ligação de amor que existe entre mãe e filho desde a concepção. Chorei como criança, abraçando o meu bebê.

Logo nasceu o meu segundo filho, Luiz, e mantive o hábito de cantar para eles. Hoje, o Victor tem 14 anos, e o Luiz, 12. E, ainda hoje, quando querem dormir ou sentem medo, eles pedem para que eu cante a música que os acalmava quando ainda estavam aninhados em minha barriga.

Compartilhe a sua experiência conosco!

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

CONDIÇÃO ESPECIAL PARA PACIENTES

célula?mater

As pacientes Célula Mater que utilizarem os serviços StemCorp receberão de presente **uma anuidade no armazenamento.**

Ao mencionar o código **CÉLULA-TRONCO** até 31/07/2015, ganharão mais **5% de desconto na taxa inicial.**

O cordão umbilical que é descartado durante o parto, pode proteger a saúde dele no futuro

ARMAZENE CÉLULAS-TRONCO DO TECIDO DO CORDÃO UMBILICAL COM A STEM CORP.

As células-tronco são responsáveis por regenerar e reconstruir tecidos. Com o passar do tempo, as células-tronco presentes no nosso organismo também envelhecem e perdem gradativamente a capacidade de gerar novas células-tronco e reparar tecidos lesionados. Por isso, a coleta do cordão umbilical é uma ótima oportunidade para isolar células-tronco ainda jovens com potencial terapêutico enorme.

Diversos estudos científicos vem mostrando que as células-tronco mesenquimais encontradas no tecido do cordão umbilical tem um potencial de uso muito maior quando comparadas com as células-tronco hematopoéticas obtidas do sangue do cordão umbilical.

A StemCorp é a única empresa do Brasil que oferece a coleta de células-tronco mesenquimais da mãe e do bebê no momento do parto através de um procedimento muito simples e seguro. No caso do bebê as células-tronco mesenquimais são obtidas a partir do tecido do cordão umbilical e no caso da mãe, essas mesmas células são coletadas a partir de um pequeno pedaço de gordura excedente e disponível durante a cesárea.



STEMCORP

Tecnologia em Células-tronco. Ciência aplicada à vida

FALE COM NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS E ESCLAREÇA SUAS DÚVIDAS:

 **Tel.: 11 3255.2600**

 Rua Mato Grosso, 306 – Loja 06
Higienópolis / São Paulo – SP

 atendimento@stemcorp.com.br
 www.stemcorp.com.br

*"O que vale na vida
não é o ponto de partida
e sim a caminhada.
Caminhando e semeando,
no fim terás o que colher."*

Cora Coralina



10ª Caminhada das Mães

Célula Mater

Marque em sua agenda e participe!

Domingo, 31 de maio de 2015, a partir das 10 horas

Programação Completa no site www.celulamater.com.br