



## *Depressão na gravidez*

A doença pode vir nessa fase e pode, sim, ser tratada

## *Missão impossível*

A escritora israelense Ayelet Waldman fala sobre a arte de ser uma boa mãe na era da ansiedade

## *Sebo nas canelas*

A corrida caiu nas graças da mulherada

## *Maturidade*

Um simples (mas especial) passeio no quarteirão para espantar a monotonia

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 31/12/2015, 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 mamãe 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 mamãe, 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

# Sumário

## 04 • Pílulas

## 06 • Entrevista

A escritora israelense Ayelet Waldman fala sobre a arte de ser uma boa mãe na era da ansiedade

## 10 • O novo, o velho e os olhos de quem vê

Como um simples passeio no quarteirão pode ser um antídoto contra a monotonia

## 14 • Não são só os hormônios

O que acontece quando a depressão chega durante a gravidez

## 18 • Sebo nas canelas

Como não meter os pés pelas mãos na hora de correr

## 22 • História de mãe

À espera do parto normal

# Editorial

Na rotina de mãe de quatro filhos, a escritora israelense Ayelet Waldman começou a detectar em si mesma e em outras mães que conhecia uma ansiedade persistente, disparada pela frustração de não corresponder às próprias expectativas em relação à maternidade. Para piorar seu tormento, aonde quer que fosse, encontrava mulheres sempre prontas a apontar o dedo para seus defeitos, numa espécie de polícia materna, onipresente e onisciente. Em uma conversa deliciosa com a Célula Mater Press, Ayelet discorre sobre as agruras das mães ruins, categoria na qual hoje se encaixa, e com orgulho. E ajuda a dissipar, com humor, o minhocário que não raro habita a cabeça das mães. Minhocário que, aliás, se não for bem administrado, pode levar a problemas muito mais sérios. É o que você verá na reportagem da página 14, que traz o foco para a depressão durante a gravidez. Poucos sabem, mas a doença pode ser deflagrada nessa fase e é bom que tanto as gestantes como outras pessoas ao redor fiquem atentas para que as mulheres nessa situação possam receber o apoio necessário. A revista também traz temas para quem a maternidade já é assunto menos relevante nesse momento da vida. Se você é daquelas que entraram ou consideram entrar na onda da corrida, terá boas dicas na página 18. Caso já esteja reduzindo o ritmo, quem sabe encontre inspiração para espantar a monotonia na crônica da página 8. Esperamos, com um grãozinho aqui, outro ali, poder contribuir um pouco para as várias facetas que compõem uma mulher saudável e de bem consigo mesma.

# Expediente

Especialista responsável:

Carlos Eduardo Czeresnia - CRM 20245

Conselho editorial: equipe médica Célula Mater

Editora responsável: Débora Mamber Czeresnia

Reportagem: Débora Mamber Czeresnia

Direção de arte: E-Made Comunicação

Revisão de texto: Paulo Kaiser



## Prevenção para osteoporose: quem precisa não faz



Um estudo feito nos Estados Unidos mostrou que a maioria das mulheres que precisam ficar de olho na qualidade dos seus ossos não está realizando os testes necessários para a prevenção da osteoporose. A pesquisa, publicada em maio e realizada por cientistas da Universidade da Califórnia, Davis, analisou dados de 51 mil mulheres de 40 a 85 anos e detectou que as que tinham mais fatores de risco de desenvolver a doença não se submetiam ao exame de densitometria óssea, que mede a densidade do tecido. Por outro lado, aquelas com poucos fatores de risco comparecem mais ao exame. A linha de conduta apregoada pelos especialistas é que as mulheres devem realizar o teste a partir dos 65 anos, ou dos 50 caso tenham predisposição à doença. Os fatores de risco incluem: histórico prévio de fraturas não relacionadas a traumas, sedentarismo, tabagismo, uso de medicamentos que alteram o metabolismo ósseo e pessoas que têm a estrutura corporal mais frágil, especialmente da etnia branca.

## Detenha o declínio do cérebro pela boca

Boa notícia para quem se preocupa com a queda da capacidade de raciocínio com o passar dos anos: uma pesquisa recente mostrou uma dieta simples capaz de retardar significativamente o processo degenerativo do cérebro. Apelidada de MIND ("mente", em inglês), a dieta é um híbrido de duas outras já conhecidas dos cientistas – a Mediterrânea, famosa por proteger contra doenças cardiovasculares, e a Dash, que previne a hipertensão arterial –, porém ressaltando ingredientes que comprovadamente agem na prevenção de demência. (Saiba como funciona a dieta no quadro ao lado). Os cientistas do Centro Médico da Rush University, em Chicago, avaliaram anualmente durante quase cinco anos as alterações cognitivas de 960 adultos com média de 81 anos, residentes de comunidades de idosos na região, em áreas como memória de curto prazo, de trabalho e semântica, habilidade espacial e velocidade de percepção. Aqueles que seguiram cautelosamente as recomendações alimentares demonstraram ser o equivalente a 7,5 anos mais jovens cognitivamente do que os menos rigorosos com as orientações nutricionais.

Os "sims" e os "nãos" da dieta MIND

Para sentir os benefícios desse programa alimentar, uma pessoa precisa incluir no seu cardápio:

- três porções de grãos integrais por dia
- uma folha e outro vegetal diariamente
- uma taça de vinho por dia
- nozes como lanches regulares
- feijões e leguminosas ao menos em dias alternados
- peixe ao menos uma vez por semana
- carne branca duas vezes por semana, no mínimo
- frutas vermelhas ao menos duas vezes na semana, especialmente blueberry e morangos

E deve evitar ao máximo o consumo de:

- manteiga (ideal é menos de 1 colher de sopa/dia)
- doces
- queijos integrais
- alimentos fritos ou fast food



## A saúde mental e as mídias sociais



O uso excessivo de sites de mídia social pode ter efeitos no bem-estar psicológico dos jovens. É o que aponta um estudo realizado no Instituto de Saúde Pública do Canadá, que compilou as respostas de 750 jovens para a Pesquisa Nacional de Saúde e Uso de Drogas. Os resultados mostraram que cerca de 25% dos adolescentes passam pelo menos duas horas diárias em sites como Facebook, Instagram e Twitter. E foi nesse mesmo grupo que os estudantes reportaram mais problemas de saúde mental, sintomas de ansiedade e depressão, além de pensamentos suicidas. A ligação entre o tempo passado na internet e a estabilidade mental, no entanto, pode ser questionada, visto que as pessoas que se dedicam mais à telinha do computador podem já ter problemas de sociabilidade anteriores e, portanto, estejam buscando na rede uma interação que não conseguem no tête-a-tête. Mas, de qualquer forma, os cientistas sugerem que os pais devem ficar atentos ao período que seus filhos passam em sites como esses. Outros especialistas procuram maneiras de transformar o problema em solução, tentando usar esses meios como veículos para transmitir informações e apoio a uma população vulnerável.

## Testes genéticos são confiáveis?

Os avanços da medicina genética levaram à proliferação de testes genéticos realizados por empresas privadas, com a intenção de prever e prevenir doenças. Mas um estudo recente mostra que, na prática, ainda sabemos pouco sobre as mutações genéticas. Nos últimos anos, ficou claro que muitas que em algum momento haviam sido associadas a doenças foram, de fato, mal-interpretadas. A competição entre diferentes laboratórios dificulta ainda mais a compreensão dessas variações. Para compartilhar e analisar comparativamente as informações de pacientes, inaugurou-se em abril de 2013 um banco de dados nos Estados Unidos, compilando os dados de mais de 300 laboratórios. O estudo publicado em maio no *New England Journal of Medicine* confrontou os dados coletados e constatou que, das variantes analisadas por mais de uma empresa (e que portanto oferecem base para comparação), 17% receberam avaliações distintas. Enquanto um laboratório entendia o resultado como indicativo de alguma patologia, outro dizia que a mutação era insignificante ou benigna. “Ainda estamos muito longe de um mundo em que podemos sequenciar um genoma de um paciente e interpretar com facilidade o seu risco de desenvolver alguma doença”, diz o estudo.



Um canal de comunicação para você se manter sempre informada sobre a sua saúde  
**facebook | clinicacelulamater**

# Ser mãe na era da ansiedade

Depois de descobrir que ser uma boa mãe é algo humanamente impossível, a escritora israelense Ayelet Waldman abraçou a bandeira das péssimas mães. E encontrou uma legião de seguidoras ao redor do mundo

*Logo após dar à luz ao segundo filho, imersa no universo de fraldas e chupetas, a então advogada Ayelet Waldman viu-se tomada por um tédio insuportável. Tão insuportável que, quase por acidente, começou a escrever. Assim nasceu a protagonista de sua primeira série de livros: uma mãe de filhos pequenos que, como passatempo para vencer o enfado, passou a solucionar crimes. Dali em diante, essa israelense radicada nos Estados Unidos mudou definitivamente de carreira, deixando para trás o diploma de direito da prestigiosa Universidade de Harvard para embrenhar-se na literatura. Entre um livro e outro, teve um terceiro filho. E depois um quarto.*

*Mas não foi apenas na ficção que a experiência pessoal de Ayelet deu as caras. Em 2005, num artigo publicado pelo jornal The New York Times, Ayelet ousou escrever que amava mais seu marido, o também escritor Michael Chabon, do que seus quatro rebentos.*

*Por colocar a relação conjugal acima do amor maternal, ela despertou uma ira de cuja intensidade jamais suspeitara. Indignadas e desesperadas, mães de todos os cantos da América voltaram-se contra ela como franco-atiradoras. Do esforço para se defender surgiu o livro Bad Mother: A Chronicle of Maternal Crimes, Minor Calamities, and Occasional Moments of Grace (Mãe Ruim: uma Crônica de Crimes Maternos, Calamidades Menores e Momentos Ocasionais de Graça, não publicado no Brasil). Nele, Ayelet desfia com humor e leveza as ansiedades e frustrações vivenciadas por ela no eterno cabo de força que é a tentativa de ser uma boa mãe, enquanto se equilibra todas as outras ambições de uma mulher contemporânea.*

*Seguiram-se dez anos e muitos outros livros, dentre eles o mais recente, Amor e Memória, que a escritora apresentou aos leitores brasileiros na última edição da Feira Literária de Paraty, a Flip, em julho último. Após a Flip, Ayelet veio a São Paulo com apoio da Célula Mater e do Consulado Geral de Israel para uma palestra sobre sua carreira e seu novo livro. E notou uma vez mais que o tema da maternidade ainda continua perseguindo-a por onde quer que vá. “O fato de que as pessoas perguntam sobre esse assunto é um sinal de que ele ainda é uma dificuldade. Vou ficar feliz se um dia não houver mais esse problema, mas, até que esse dia chegue – e talvez demore para sempre –, ficarei feliz em falar a respeito”.*

**Célula Mater Press:** Em seu livro, você escreve que muitas mães que você conhece sentem uma ansiedade e uma frustração corrosivas e que passam muito tempo tentando evitar perguntar-se se o sacrifício de ser mãe valeu a pena. De onde vem toda essa ansiedade?

**Ayelet Waldman:** Sou uma feminista convicta. Mas acredito que parte dela é um efeito colateral dos ganhos que tivemos como mulheres na sociedade. Hoje em dia, quando se pergunta o que as meninas querem ser quando crescer, poucas respondem “quero ser mãe”. Elas crescem com uma certeza de que terão um certo tipo de vida, que podem ter as mesmas ambições que os homens. E então inevitavelmente acabam trombando com os sacrifícios que têm que fazer sem estar preparadas para isso. Ficam frustradas, divididas entre tantas possíveis direções.

**CMP:** Como você se libertou do que você descreve no livro como um “coquetel de culpa, ansiedade e ressentimento que envenena a maternidade”?

**Ayelet Waldman:** Eu não me libertei. O máximo que se pode fazer é tentar. Por exemplo, uma das minhas filhas passou recentemente por um período em que estava muito deprimida. Eu me sentia culpada, mas depois me dei conta de que a culpa era porque eu achava que poderia sanar o problema. Tento me lembrar que se sentir responsável é uma ilusão de poder. É como tentar exercer controle. Mas a verdade é que a única coisa sobre a qual se tem controle é a sua própria reação às coisas. Tudo o que posso fazer é ser amorosa e apoiá-la, e isso é algo que ela própria terá que resolver. Mas é difícil se desapegar dessa forma.

**CMP:** Existe um equilíbrio possível entre trabalho e maternidade?

**Ayelet Waldman:** Existe um mito de equilíbrio que é um conceito perigoso, que nos enlouquece. Gostaria que a gente rejeitasse completamente essa noção. Nosso objetivo deveria ser um desequilíbrio específico, que você é capaz de tolerar num dado momento. Por exemplo, se você está no primeiro trimestre de gravidez, você provavelmente não vai conseguir se exercitar com tanta frequência, ou trabalhar tanto, então o seu equilíbrio pende um pouco para o seu bem-estar físico. Já no segundo trimestre da gravidez, que para mim foi sempre muito revigorante, meu equilíbrio mudou novamente e, no final, é outro tipo de desequilíbrio. Assim vai ao longo da vida. Negociar essas mudanças é traiçoeiro e nos leva a sentir muita culpa porque sempre estamos fracassando de um lado ou de outro.

**CMP:** Você acha que há um certo preconceito contra esse “desequilíbrio” da mulher?

**Ayelet Waldman:** Não são só as mulheres que passam por isso. Escrevi um artigo sobre um tipo muito grave de TPM, e muitos homens vieram me dizer “viu, é por isso que as mulheres não podem ser presidente”. Os homens passam por isso todos os dias! E ninguém diz que eles não podem ser presidente porque 95% dos crimes violentos são cometidos por homens. Acho que nós, mulheres, podemos aceitar e respeitar mais os nossos estresses físicos e perdoar-nos mais, a nós mesmas e umas às outras. Porque nenhum homem chegou para mim e disse que sou uma péssima

mãe. Só as mulheres. Na minha experiência, os homens não ficam no parquinho, olhando para os outros pais e pensando “nossa, que péssimo pai”. Nós, mulheres, fazemos isso o tempo todo.

**CMP:** Quando você deixou de trabalhar, mesmo sabendo que estava contribuindo para a família ao cuidar de seus filhos, ainda sentia que seu valor era menor porque você não estava ganhando dinheiro. Há alguma saída para esse dilema?

**Ayelet Waldman:** Por algum tempo, eu dizia que as mulheres estavam, sim, contribuindo cuidando dos filhos, mas à medida que fico mais velha, vejo muitas amigas que permanecem em casamentos ruins, mesmo depois que seus filhos crescem, porque se sentem inseguras economicamente. Quanto mais vejo isso, mais acho que é importante que nós mulheres tenhamos uma independência econômica. É perigoso ser dependente.

**CMP:** Você se acha um boa mãe? Ou isso é algo humanamente impossível?

**Ayelet Waldman:** Eu comecei a me sentir uma mãe ruim no dia em que fiquei grávida da minha primeira filha. A única coisa que conseguia tolerar era leite com chocolate, um milhão de calorias, e eu me sentia como se estivesse envenenando meu bebê, mas a verdade é que só estava fazendo mal a mim mesma. Você pode ser boa o suficiente. O parâmetro deveria ser esse, o da mãe boa o suficiente. Fazer o melhor possível. Pedir desculpas quando fizer uma besteira, tentar compensar suas falhas e ter esperança que seu papel como mãe seja criar uma pessoa independente, que cresça e faça algum bem para o mundo. Se você conseguiu isso, você conseguiu cumprir com seu papel.

**CMP:** O que é ser um bom pai?

**Ayelet Waldman:** O parâmetro para ser um bom pai é muito baixo. O que um bom pai tem que fazer? Estar presente de vez em quando. Uma vez meu marido estava no supermercado com duas das crianças, segurando um café, cansado, derrubando o café sobre o bebê, e uma mulher olhou pra ele e disse: “Nossa, você é um pai tão bom!” O que uma mulher teria que fazer para que um estranho dissesse para ela que ela era uma boa mãe? Eu arriscaria dizer que ela teria que fazer uma traqueostomia de emergência num



dos filhos enquanto ensinava a outra filha a resolver uma equação matemática, e dava de mamar ao seu bebê de 6 meses. Ao mesmo tempo. E aí alguém diria “bom trabalho!”.

**CMP:** Há algo que o pai possa fazer para evitar que a mãe sinta essa ansiedade excessiva?

**Ayelet Waldman:** Acredito que ser igualitário quando se trata dos filhos é extremamente importante. Estudos mostram que mesmo homens que pensam que estão fazendo metade dos serviços domésticos fazem apenas uma pequena fração dele. Quando a mulher está grávida, é muito importante que ela se sinta cuidada e nutrida. Meu marido cozinhava coisas especiais, fazia massagem nos meus pés, e isso me fazia sentir muito melhor, mesmo com minhas alterações de humor malucas. É difícil ser cuidadoso com alguém que está chorando num minuto, rindo no outro, gritando depois. Mas quer saber? Engula. Você não vai ter que andar por aí com o dobro do seu peso, com hemorroidas e os tornozelos inchados, e empurrar o bebê para atravessar seu ventre, então imagine que está fazendo tudo isso para compensar pelo resto. É um preço pequeno a pagar por isso.

**CMP:** Você diz ter uma vida sexual ativa e satisfatória com seu marido, mesmo com quatro filhos. E que se sente uma exceção entre as mães do seu círculo. A que você atribui isso?

**Ayelet Waldman:** Parte do motivo pelo qual as mulheres não querem saber de sexo é hormonal, mas boa parte é porque estão cansadas e irritadas, pois se sentem sobrecarregadas. Depois desse artigo do *New York Times*, recebi muitos e-mails de homens perguntando como fazer com que suas esposas se interessassem mais por eles sexualmente. Querem mesmo saber? Lavem a roupa. Limpem a casa. Tenho certeza de que não tem nada mais sexy para uma mulher com filhos pequenos do que um homem segurando uma vassoura.

**CMP:** Em alguns momentos de seu livro você escreve que “poderia polir seus sapatos com seus mamilos”. Como você lida com as mudanças no seu corpo e como elas afetam sua sexualidade?

**Ayelet Waldman:** É difícil, muito difícil. Depois de três crianças, minha barriga voltou, mas depois da quarta não mais. Nunca fiz uma cirurgia plástica porque tenho medo de cicatrizes. Passo um tempo considerável me olhando no

espelho e me achando gorda e gostaria de me sentir menos mal em relação a isso. Porque a verdade é que, quando você não se sente bem com seu corpo, você não se sente sexy. Mas meu marido sempre diz como sou linda e me elogia o tempo todo. Tive uma experiência interessante: tenho uma amiga que é muito bonita e tem um corpo maravilhoso. Estávamos no carro, a caminho de uma festa chiquérrima, nós duas com aqueles vestidos, maquiagem e tudo mais. Meu marido ficava o tempo todo dizendo como eu estava linda, e o quanto ela estava linda. A certa altura, vi que ela parecia muito triste. Ela disse para o marido: “Eu ouvi o Michael dizer 100 vezes como a Ayelet está linda, e 20 vezes para mim como eu estou linda. Você não disse uma palavra! O dia todo!” Ele parecia totalmente surpreso e disse que achava que isso era apenas um galanteio bobo, sem importância. E Michael disse: “Seja galanteador!” Então acho que isso me ajudou, mas não sou imune.

**CMP:** Agora que suas crianças estão mais crescidas, como você lida com a sexualidade delas?

**Ayelet Waldman:** Acho realmente importante ser aberto sobre esse assunto. Provavelmente meus filhos acham que eu sou aberta demais. Minha filha sempre diz: “Não preciso de mais uma palestra sobre como eu mereço ter um orgasmo. Já entendi”. E meu filho diz que não precisa de mais uma palestra sobre como a pornografia é sexista. Minha atitude com relação a sexo leva em consideração dois pontos fundamentais: segurança e prazer, especialmente quando se trata das meninas. Tenho camisinhas em casa para eles e, quando minha filha ficou mais velha, paguei para ela colocar um DIU. Falo com elas sobre como é importante que o sexo seja desejado e divertido, que apenas devem fazer sexo quando quiserem e que devem ter a mesma satisfação que o homem. Quanto aos meninos, nos Estados Unidos vivemos um período em que se fala muito sobre consenso e ambiguidade. Falo com meu filho bastante sobre como ele tem que ter um consentimento afirmativo da parceira. Não é suficiente achar que a menina quer fazer sexo se você quer fazer. Não é suficiente achar que, se ela te beija, ela quer. Você tem que perguntar, de novo e de novo, se ela tem certeza, e tem que esperar o “sim”, por menos sexy que isso seja, porque não quero vê-los em uma situação em que sejam acusados de algo.

# O novo, o velho e os olhos de quem vê

A cientista cognitiva Alexandra Horowitz propõe um passeio especial para despertar a percepção – e demonstrar que, de fato, há muito mais entre o céu e a terra do que nossa vista cansada é capaz de enxergar



*Uma caminhada em volta do quarteirão de sua casa. As mesmas esquinas, os mesmos faróis, os mesmos buracos na calçada. Os ruídos monótonos, familiares, atravessam seus ouvidos sem serem notados. Você cruza com passos certos a raiz da velha árvore que formou um calombo no concreto, sem lhe dar maior importância.* Perdida em seus próprios devaneios, sua mente sobrevoa o mundo desinteressadamente, o corpo, quase dormente, carregado ao destino pré-estabelecido. O caminho se esvai numa bruma de desatenção, mais um momento diluído no oceano de instantes que não deixarão nenhum traço em sua memória.

A maturidade tem dessas coisas. Pode fazer do cotidiano um amontoado de experiências previsíveis, sem sobressaltos. Quanto menos surpresas, menos vulneráveis nos sentimos, a potência imaginária da juventude já carcomida pelo acúmulo dos anos.

Qual o antídoto para a monotonia? Como permanecer aberto para novo mesmo quando já nos consideramos velhos? Em seu livro *On Looking: Eleven Walks with Expert Eyes* (Sobre o Olhar: Onze Caminhadas com Olhos de Perito, sem tradução no Brasil), a americana Alexandra Horowitz tenta responder a essas perguntas se debruçando sobre como nos fechamos para a infinidade de detalhes da realidade à nossa volta.

Cientista cognitiva, a autora reconhece logo no início do livro que a seletividade do cérebro que nos faz caminhar determinadamente até a padaria, comprar o pão e voltar para casa sem desvios é, de fato, um mecanismo bastante útil para prevenir uma overdose de estímulos e concentrar a mente no que importa – ignorando todo o resto. Só que, por outro lado, esse filtro pode nos conduzir a uma vida desapercibida e muito menos interessante. Ao fazer a caminhada de sempre no quarteirão em volta de sua casa, em Nova York, Alexandra se propõe a procurar novos olhares para o que acontece a seu redor. Da primeira vez, sai sozinha e tenta observar tudo o mais atentamente que consegue, descrevendo com maestria o que vê e o que percebe. Em cada um dos capítulos seguintes, convida “experts” em diversos campos para repetir o trajeto já conhecido a seu lado, com o intuito de apontar coisas que ela não viu. Exímia escritora, Alexandra pisa o mesmo chão de novo e de novo para nos fazer enxergar que há sempre algo além – até no mais manjado feijão com arroz.

O primeiro convidado é seu filho pequeno, especialista em demonstrar que uma caminhada não é a mera transferência de um corpo do ponto A ao ponto B, mas um exercício exploratório de tocar e experimentar texturas e superfícies, em que não há hierarquia pré-estabelecida entre uma caixa de papelão vazia ou um pequeno caminhão de brinquedo jogado na calçada. O passeio com a criança promoveu outra mágica: removeu certo “véu de invisibilidade” que existia entre Alexandra e as outras pessoas ao redor. Qualquer um, o pipoqueiro ou o guarda do prédio, oferecia uma possibilidade de interação antes ignorada, e prenhe de aventuras. Em seguida, vieram outros companheiros de viagem: um tipógrafo, que mostrou a Alexandra o quanto placas e letreiros exercem uma influência imperceptível sobre nosso humor e nossas emoções. Um geólogo do Museu de História Natural, que trouxe à tona o universo de minerais escondido sob a aparente dureza da metrópole. Um especialista em insetos, que atentou para o ecossistema de seres que habitam até a mais (aparentemente) inerte das superfícies. Ovos de aranhas, exoesqueletos de moscas e uma infinidade de traços de atividade animal revelam que a paisagem urbana não tem nada de morta. Isso sem falar na observação atenta dos movimentos e das atitudes das pessoas, que, com a ajuda de um médico, desnudaram características de personalidade e histórias de vida tão ricas como as páginas de um bom romance – tudo ao alcance de um olhar mais cuidadoso. A cacofonia de sons, a cidade percebida por uma cega, o mundo revelado pelo olfato de um cachorro – todas essas e outras experiências narradas por Alexandra mostram que o mais ordinário dos cenários pode esconder um espetáculo de contemplação.

# Reprodução Assistida Célula Mater

## Ética e segurança para superar a Infertilidade

Um casal tem 20% de chances de gerar um bebê se mantém relações sexuais durante o período fértil. Quando uma gravidez não acontece após um ano de tentativas para as mulheres abaixo dos 35 anos, e após seis meses para aquelas acima dessa idade, é preciso procurar um especialista para fazer uma avaliação.

A Célula Mater conta com uma estrutura completa para avaliar, indicar o melhor tratamento e oferecer suporte aos casais que enfrentam a infertilidade. Sempre priorizando a ética e o bem-estar de suas pacientes, nossa equipe de especialistas dispõe de laboratório próprio de Reprodução Assistida, além de um Centro Cirúrgico totalmente equipado. Dessa forma, são realizados com toda a comodidade e segurança os mais modernos tratamentos da especialidade.

## Tratamentos disponíveis na Clínica Célula Mater

- Indução de ovulação
- Inseminação artificial
- Fertilização Assistida Convencional (FIV)
- Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoides (ICSI)
- Vitriificação de óvulos e embriões (Preservação da Fertilidade)
- Descongelamento de óvulos
- Descongelamento e transferência de embriões
- Biópsia de embriões
- Biópsia de testículos
- Diagnóstico Pré-Implantacional



Responsável Técnico:  
Dr. Carlos Eduardo Czeresnia - CRM 20245

Clínica Célula Mater • Alameda Gabriel Monteiro da Silva, 802 • Jd. Paulistano • São Paulo  
Horário de funcionamento: de 2ª a 6ª feira, das 8h às 19h • Telefone: (11) 3067.6700

# Não são só os hormônios

A depressão na gravidez ainda é cercada de preconceitos e costuma ser menosprezada por muitos. Mas ela existe, pode e deve ser tratada



Uma mulher grávida passeia pela rua. Os olhares se voltam para suas formas arredondadas. Sorrisos de satisfação pipocam aqui e ali entre os passantes. Ela é a rainha, pairando sobre o mundo com seu tesouro guardado no ventre. Só que, embora represente um poderoso símbolo de alegria para a grande maioria, a gestação pode não ser o período mais feliz na vida de algumas. Um estudo divulgado em junho deste ano na Universidade Federal de Minas Gerais, com 247 gestantes, mostrou que 17,3% se sentiram deprimidas nessa fase. E dados internacionais mostram que muitas delas não recebem nenhum tipo de ajuda.

Enquanto a depressão após o parto é assunto corriqueiro, quando a doença aparece ainda na gravidez, costuma ser negligenciada. Os pensamentos de uma grávida não raro são assombrados por muitos fantasmas, que vão desde dúvidas sobre o bem-estar do bebê até preocupações com as mudanças no corpo, como o ganho de peso. A situação profissional e financeira, o receio de não saber cuidar do bebê, as mudanças no relacionamento do casal... São muitos os medos, reais ou imaginários. "Imagine, são só os hormônios", as gestantes ouvem com frequência de pessoas a seu redor. Embora esses pensamentos sejam comuns, algumas vezes podem escalar em intensidade e até passar a interferir nas tarefas cotidianas da mulher. A psiquiatra Jocelyne Rosenberg, de São Paulo, ressalta que quem está próximo deve ficar de ouvidos atentos, sempre. "Menosprezar o sentimento de uma pessoa que está em sofrimento é grave porque, se as preocupações da grávida forem amenizadas logo no início, podemos prevenir a depressão", afirma a médica. Ela também chama a atenção para o papel do obstetra na detecção do problema: "Se souber ouvir, ele é o melhor psiquiatra para a mulher, porque é quem geralmente a conhece e acompanha o histórico dela".

A vigilância deve ser redobrada se houver alguns fatores que predisponham à doença, como histórico pessoal ou familiar de crises depressivas, tensão pré-menstrual muito intensa e deficiências nutricionais que deixem o organismo mais frágil. Abortamentos prévios, riscos de malformações, uso de drogas ou álcool, situação econômica difícil e falta de aceitação do marido, da família ou de colegas de trabalho também podem ser gatilhos. "A gravidez acentua a vulnerabilidade, então mulheres com uma estrutura emocional ou física mais instável podem desenvolver uma depressão", aponta o obstetra Carlos Eduardo Czeresnia, da Clínica Célula Mater.

Quem também pode perceber a instabilidade emocional da mulher é o companheiro – e sua função em apoiá-la é fundamental. "O parceiro deve ter mais tolerância nessa fase, suportar mais as mudanças de humor e até mesmo a aversão que algumas grávidas têm a contatos físicos", lembra o médico.

Em boa parte dos casos, felizmente, quando a doença aparece na gestação costuma ser mais leve ou moderada. “A mãe natureza protege contra a depressão grave nessa fase”, diz Czeresnia. Ele explica que os hormônios modulam a produção de neurotransmissores, equilibrando as oscilações emocionais, principalmente a partir do segundo trimestre.

Isso significa que muitas vezes é possível contornar o problema com medidas simples: alimentação e hidratação adequadas e em intervalos curtos, melhorar a qualidade do sono, moderar o estresse no trabalho, procurar atividades prazerosas e, sempre que se julgar necessário, buscar um acompanhamento terapêutico.

O ideal, é claro, é enfatizar essas medidas para controlar a situação sem que seja necessário usar medicamentos. No entanto, é bom que se espante um dos grandes temores que circundam a questão: os antidepressivos podem sim ser um recurso, dependendo da gravidade do quadro. A psiquiatra Jocelyne explica os sintomas que acendem o sinal amarelo: falta ou excesso de sono, diminuição dos cuidados pessoais e médicos e falta de apetite. São situações que não raro podem passar a afetar o desenvolvimento do bebê. “Hoje o uso desses remédios na gravidez é mais liberal porque os trabalhos científicos não têm mostrado um aumento significativo das malformações com o uso da maior parte dos antidepressivos”, revela Carlos Czeresnia. Porém ele ressalta que ainda não existem comprovações dos efeitos dessas substâncias a longo prazo para a criança.

Usar ou não remédios é uma decisão que exige sensibilidade por parte do médico. “Não tem regra: numa mesma situação, uma mulher pode precisar de medicamento e outra não. Por isso é preciso sempre usar o bom senso”, diz Jocelyne. Ao pesar os pratos na balança, é preciso levar em consideração que, além da falta de cuidado da gestante consigo mesma, a própria depressão, quando grave, também pode prejudicar o andamento da gravidez e o feto em formação. Alguns estudos mostram que a ansiedade e a depressão não tratadas estão relacionadas a abortos espontâneos, pré-eclâmpsia, partos prematuros e bebês com baixo peso. “Temos que procurar o equilíbrio durante a gestação, uma alimentação e sono adequados, à custa ou não da medicação”, pondera Czeresnia.

Além disso, Jocelyne aponta para a estreita relação que existe entre a depressão na gravidez e no pós-parto – essa sim uma fase em que a doença pode se intensificar se mal administrada. Em casos de alto risco, alguns especialistas podem lançar mão de antidepressivos nas quatro semanas que antecedem o parto, ou ainda logo após o nascimento.

O escritor americano Andrew Solomon, que, com base em extensa pesquisa e em sua experiência de vida, pontuada por crises depressivas, escreveu o livro *O Demônio do Meio-dia: Uma Anatomia da Depressão*, publicou em maio um artigo no jornal *The New York Times* sobre as grávidas afetadas pela doença. Entre relatos dramáticos e dados científicos, Solomon aponta que ainda persiste certa percepção monolítica da gravidez. Mesmo nos tempos atuais, em que os transtornos mentais estão mais conhecidos, em que o



feminismo abriu portas para as mulheres – inclusive para a opção de não ter filhos – e que as regras para a paternidade e maternidade são mais flexíveis, a gravidez ainda é vista como um período de regozijo para todas. “Ainda não nos conscientizamos de como a gestação é carregada de ansiedade e de como as mudanças de identidade que acompanham o prospecto da maternidade pode ser traumáticas”, escreveu Solomon.

De qualquer forma, a consciência de que o problema existe e de que há tratamentos possíveis, embasados em estudos e em experiências clínicas, pode trazer alívio para muitas mulheres que se sentem sozinhas ao confrontar uma situação dessas.

## *E antes de engravidar?*

Quando a mulher já toma antidepressivos e quer engravidar, é preciso avaliar cuidadosamente o caso para determinar se ela pode ou não seguir com o tratamento medicamentoso. De maneira geral, a postura costuma ser evitar qualquer tipo de remédio durante os três primeiros meses da gestação, que é quando se forma a maioria dos órgãos do bebê. Mas hoje, baseados em evidências científicas, muitos médicos já se sentem bem mais seguros em não interromper o uso de certos antidepressivos em situações de maior risco. Se a mulher se planeja para a gestação, deve discutir com o médico a melhor maneira de proceder. “Não se pode retirar a medicação abruptamente. A interrupção, quando necessária, precisa ser sempre gradativa, e muitas vezes é possível substituir uma substância mais perigosa por outra mais segura”, diz Jocelyne, ressaltando que existem algumas variedades de antidepressivos que podem ser administrados mesmo no início da gestação. Outras já são menos recomendadas, como o carbolitium, usado para pessoas com transtorno bipolar. “O ideal é que a pessoa esteja pelo menos um mês sem o remédio antes de engravidar”, explica a médica. Em casos de depressão de moderada a grave, é possível encontrar maneiras de manter o tratamento sem prejuízos maiores para o feto para que a mãe possa atravessar essa fase de uma forma tranquila.

# Sebo nas canelas

Cada vez mais mulheres estão aderindo à corrida como maneira de manter-se em forma e controlar o ganho de peso. Saiba algumas recomendações básicas para não meter os pés pelas mãos.

É só digitar as palavras “corrida” e “mulher” no Google que você se verá diante de uma enxurrada de blogs, reportagens e propagandas de acessórios voltados especialmente para o público feminino que elegeu esse esporte como maneira de manter a forma. Ou seja: essa moda pegou. E, se a grande maioria delas arrisca as primeiras passadas porque quer perder peso, muitas acabam gostando da brincadeira. De quebra, encontram uma excelente forma de prevenir uma série de doenças. Pesquisas demonstram que a corrida reduz os sintomas da TPM e da menopausa, diminui a propensão à diabetes e o risco cardiovascular.



“Vejo cada vez mais corridas direcionadas ao público feminino”, conta o preparador físico Geovani Braga, que treina não-atletas para maratonas e provas em todo o Brasil. (conheça a história de Geovani no quadro da página 20). Sua equipe feminina, que tem o apoio da Célula Mater, costuma estar no pódio de oito entre dez competições da modalidade. “As meninas que treinam comigo são mais dedicadas e mais pontuais que os homens. Elas querem mostrar a que vieram”, conta ele.

Se você quer entrar nessa onda, vale o clichê: nunca é tarde para começar. Mas alguma cautela é bem-vinda: “Eu sempre peço uma avaliação médica, de preferência feita por um cardiologista”, pondera Geovani. Depois disso, é preciso pensar no objetivo: emagrecer ou sonha participar da São Silvestre com suas amigas? Seu treino vai depender de onde quer chegar. E cuidado: embora seja carregada de informações válidas, a internet também pode ter armadilhas. Como as planilhas que prometem prepará-la para correr 5 km em quatro semanas. Há uma infinidade delas na rede. “São receitas de bolo que não levam em consideração se a pessoa tem 70 ou 90 kg, se tem alguma lesão no tornozelo ou no joelho. Tudo isso faz diferença”, afirma Geovani, que diz que alguns de seus alunos chegam a precisar de três meses para se preparar com segurança para uma prova de 5 km.

Outra dica importante: qualquer dorzinha, mesmo a mais boba, precisa ser investigada. “A melhora cardiovascular acontece mais rápido que a evolução dos músculos”, explica a ginecologista e obstetra Paula Vilela Gherpelli, da Clínica Célula Mater. Ou seja: ao se sentir menos cansada, a pessoa vai querer aumentar o ritmo da corrida numa proporção maior que a suportada pelos músculos. E aí é batata: sem a proteção muscular, as articulações começam a sofrer. “As lesões de corrida costumam ser pequenas e, por isso mesmo, as pessoas não dão bola. Quando vão ver, já se tornaram crônicas, e mais difíceis de tratar”, avisa a médica.

Alimentar-se bem é mais uma chave para que a corrida não se transforme em um problema. “O que mais vejo é mulheres que, para emagrecer mais rápido, param de comer e começam a correr”, conta Paula. Erro crasso. “A idéia é emagrecer com saúde”, ressalta a médica, lembrando que é preciso analisar cada caso globalmente para compreender qual é o motivo da briga com a balança. Para quem tem resistência à insulina, mesmo um pouquinho de carboidrato já irá pesar. Outras vezes, a comida é uma válvula de escape para a ansiedade ou para a depressão. E, para essas, a abordagem terá que levar em conta esse aspecto, ou o regime não irá funcionar.

Vale aqui um alerta para o consumo indiscriminado de suplementos, tais como whey protein e BCAA: “Eles não têm vitaminas nem minerais e, portanto, não substituem uma boa refeição”, alerta Paula. Além disso, podem causar enxaquecas, gastrite, má digestão, distúrbios hepáticos e cardíacos, além de piorar insônia, ansiedade e depressão. “Suplementos foram feitos para suplementar a alimentação dos atletas, que precisam de uma quantidade de energia que muitas vezes não conseguem suprir pela alimentação.”

Fique de olho ainda no ciclo menstrual. Em excesso, a corrida pode afetar a sua regularidade – especialmente se sua alimentação não repuser o gasto energético. A longo prazo, isso pode levar a um distúrbio hoje conhecido como a Tríade da Mulher Atleta. A grosso modo, o organismo consome toda a matéria-prima necessária para produzir o estrogênio, levando a uma disfunção hormonal com efeitos similares aos da menopausa, como aumento de risco de osteoporose e problemas cardiovasculares, entre outros.



## *O corre-corre da vida de Geovani*

Vindo de uma família humilde de Fortaleza, Geovani Braga costumava acompanhar um primo às pistas de atletismo para anotar seus tempos. Um dia, o primo não foi treinar. Geovani foi para a pista assim mesmo. Acabou sendo arrebanhado por um projeto da Universidade Federal do Ceará, que treinava crianças carentes. “Não sei quantas vezes saí de casa para competir por uma cesta básica”, lembra. Logo, percebeu que gostava de correr e começou a se destacar nas provas.

Certo dia, tomou coragem para vir a São Paulo, participar da São Silvestre. Não voltou mais, apesar dos protestos da mãe. Tornou-se porteiro e depois ajudante de marceneiro. Mas seguia correndo. Anos depois, como vendedor no Pão de Açúcar, entrou para a equipe de funcionários. Seus tempos foram melhorando, outros treinadores vieram, e Geovani foi fazer faculdade de educação física. Venceu competições internacionais e dali em diante engatou na carreira de preparador físico.

Até que uma garota carente de Campo Limpo Paulista pediu que ele a treinasse. Ele topou, e ela trouxe outros. “Tem muita menina correndo na rua sem orientação. No esporte, geralmente o masculino tem mais atenção e mais financiamento. Se elas não se destacam, ficam sem treinador.” Graças ao boca a boca, a equipe foi crescendo e hoje conta com 28 corredores. Desde 2012, Geovani ganhou o apoio da Célula Mater, e seus atletas marcam presença nos pódios de provas não profissionais por todo o país.

## Oito dicas para correr bem

1. O que determina o ritmo adequado é a respiração. Se ficar ofegante, reduza a velocidade. Vale a dica: você precisa conseguir conversar com alguém ao seu lado enquanto corre, sem ficar esbaforida.

2. Nunca corra em jejum. Procure ingerir algo saudável pelo menos 40 minutos antes da atividade, e não logo antes.

3. Beba um pouco de água antes do treino, pois treinar com sede diminui o rendimento. Após a atividade, hidrate-se com cerca de 500 ml de água, água de coco ou isotônicos.

4. Caso esteja no período menstrual, é aconselhável diminuir a intensidade do treino. O inchaço e o mal-estar geralmente afetam o rendimento, portanto maneire. E, se não estiver se sentindo bem, não treine.

5. Se estiver com cólicas, observe o efeito que a corrida tem para você. Para algumas mulheres, a dores podem piorar. Para outras, a endorfina pode até melhorar a dor.

6. Na gravidez, se você é sedentária, a corrida não é o exercício mais indicado. Mas, caso já pratique exercícios, pode ser uma opção – desde que se observe alguns cuidados. A relaxina (hormônio que relaxa os ligamentos, preparando o corpo para o parto) e o aumento de peso irão sobrecarregar as articulações. Portanto, os músculos devem ser muito bem trabalhados para absorver o impacto. Se sentir dor, melhor escolher outra atividade.

7. Outra dica para as grávidas: nessa fase, é normal ter palpitações, então não se assuste se notar o coração batendo depressa demais. De qualquer forma, é recomendado monitorar o batimento cardíaco, que não deve ultrapassar 145 bpm.

8. Na hora de escolher o top, atenção: não adianta se preocupar apenas com a estética. Ele deve esconder pelo menos metade dos seios, ter alças largas e, de preferência, ajustáveis, para que proporcionem conforto, sem aperto. O principal apoio deve vir de uma faixa firme, e não de alças curtas demais. Os aros devem acompanhar o vinco natural dos seios. Por fim, eles não devem balançar nem ficar excessivamente espremidos. Conforto é essencial.



# História de mãe

## À espera do parto natural

Por Deborah Goldemberg

Quarenta semanas e seis dias

Querido diário,

É madrugada e não consigo dormir. Vim para a janela tentar “me entregar”, “encontrar o meu centro”, “entrar em contato com o meu lado loba” e “entender que não posso controlar tudo” – tudo isso que as pessoas dizem que é útil para eu entrar no trabalho de parto naturalmente. Além de, é claro, beber chá de canela com cravo e comer bastante abacaxi...

Ouçó o barulho dos carros e os caminhões na Marginal do Rio Tietê. Aqui, em casa, nunca há silêncio. Aliás, não há nem rio para chamar de Tietê, apenas um leito canalizado e um pouco de água que conduz o esgoto até o mar. A vista é bonita, cheia de verde, mas me incomoda que essas palmeiras definitivamente vieram da Ásia e foram plantadas aqui por algum paisagista formado em Harvard. Além do barulho e o falso verde, há cimento, aço fundido e madeira cortada. A essa hora, nem mesmo há os passarinhos guerreiros dos ares poluídos, que dormem. Enfim, não há natureza aqui para me guiar. Estou solo.

Como esperar que nós, mulheres urbanas, possamos resgatar nosso “eu mais profundo” e “entrarmos em contato com a nossa natureza” durante a gravidez se crescemos protegidas do vento e das chuvas? Se jamais

caminhamos longas distâncias, ao contrário, evitamos até as curtas. Se nos banhamos sempre em água quente, aquecida artificialmente. Se bebemos leite de caixinha Tetra-pak em vez do saído das tetas da vaca. Se nunca vimos animais dando à luz perto de nós, bem ao contrário, castramos nossos cães e gatos para não termos que conviver com seus fluidos e filhotes indesejáveis. Como esperar de nós? Se adiamos a nossa própria gravidez utilizando anticoncepcionais e camisinhas desde a adolescência para engravidarmos apenas na idade ideal para... nossas carreiras.

Não é à toa que ocorrem tantas cesárias por aqui. Cada mulher e sua história: bebês sentados, batimentos cardíacos baixos, falta de dilatação, pouco líquido, cordão enrolado no pescoço etc. Somos a segunda geração de nascidas por cesárias. Não consta uma herança de boas parideiras e bebês fortes, ou seja, não há nenhuma garantia de que na evolução natural das coisas estaríamos vivas e, muito menos, aptas a parir. Como ter certeza de que podemos? De que temos isso dentro de nós? Cinquenta séculos de partos naturais e um século de revolução feminista nos trouxe até esse momento. Estamos desnordeadas, é isso. Estamos muito distantes da natureza.

O parto normal no mundo anormal é possível?

(Pauline nasceu de parto normal ao completar 42 semanas na barriga)

*Compartilhe a sua experiência conosco!*

Envie um e-mail para [info@celulamater.com.br](mailto:info@celulamater.com.br) e participe desse novo espaço dedicado a todas as mães

Shaná Tová!

שנה טובה!



célula & mater

“ Não existem sonhos impossíveis para aqueles que realmente acreditam que o poder realizador reside no interior de cada ser humano. Sempre que alguém descobre esse poder, algo antes considerado impossível se torna realidade”

*Albert Einstein*



## Avaliação laboratorial da infertilidade do casal

### Garantia de Qualidade da Medicina Diagnós

Para maior comodidade dos pacientes, a Célula Mater disponibiliza em sua estrutura uma unidade de atendimento da Medicina Diagnóstica Albert Einstein, uma das grandes referências do segmento no país. Assim, os pacientes podem coletar amostras de sangue para dosagens laboratoriais necessárias à investigação da infertilidade logo após a consulta. Na maioria dos casos, os resultados são disponibilizados em até 24 horas na internet ou na própria clínica, sempre com a garantia de qualidade Albert Einstein.



**ALBERT EINSTEIN**  
**MEDICINA DIAGNÓSTICA**

Acesse: [www.einstein.br](http://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