



## *O grito das mulheres*

Conheça uma das principais vozes do novo movimento feminista

## *Saúde high-tech*

Gadgets que prometem facilitar o cuidado com o corpo

## *Dieta engorda?*

Pesquisas dizem que sim.  
Entenda por quê

## *Peito para que te quero*

Um guia para vencer os obstáculos e amamentar com prazer

# Urologia na Célula Mater é para toda família



Você sabia que um especialista em urologia atende mulheres, homens e crianças? Muitas vezes, precisamos de uma ajuda especializada e não atentamos para a importância dessa atitude. Um profissional em urologia deve ser procurado em diversas ocasiões.

Quando uma criança ou adolescente do sexo masculino apresentar:

- Infecção urinária
- Perda de urina a noite ou dia
- Mal formações nos rins
- Fimose
- Dor nos testículos

Quando uma mulher e apresentar:

- Infecção urinária
- Perdas urinárias diurnas ou noturnas
- Idas muito frequentes ao toalete
- Dificuldade de esvaziar a bexiga e jato urinário fraco
- Dor na bexiga
- Sangramento na urina em qualquer quantidade
- Cálculos renais
- Tumores de bexiga ou rim

Mais informações: [www.celulamater.com.br](http://www.celulamater.com.br)

Quando um homem e apresentar:

- Disfunção erétil
- Dificuldade para engravidar
- Infecção urinária
- Ardência na uretra
- Dor nos testículos ou pênis
- Cálculo renal
- Doenças sexualmente transmissíveis
- Doença da próstata
- Avaliação da próstata
- Tumores de próstata, rim, bexiga ou órgão genital masculino

Especialista Célula Mater: Dra. Miriam Dambros  
Professora Livre Docente em Urologia  
Universidade Federal de São Paulo

Responsável Técnico:  
Dr. Carlos Eduardo Czeresnia - CRM 20245

## Sumário

### 04 • Pílulas

### 06 • Entrevista

A jovem jornalista Nana Queiróz destrincha as batalhas ainda por vencer na guerra pelos direitos das mulheres

### 10 • Saúde high-tech

Gadgets para o seu bem-estar

### 14 • Dieta engorda?

A química cerebral e a neurologia podem pesar mais do que aquilo que você coloca no prato

### 18 • De peito aberto

Um guia para vencer os perrengues e curtir a amamentação

## Expediente

Responsável Técnico: 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

## Editorial

Nos anos 70, mulheres saíram pelas ruas empunhando seus sutiãs para simbolizar a luta por direitos iguais entre os gêneros. Ao queimá-los diante de todos, queriam incendiar também as diferenças entre elas e os homens que dominavam o mundo no âmbito pessoal, profissional e político. Mais de quatro décadas se passaram e hoje, felizmente, é possível dizer que as mulheres ocupam um lugar bem diferente das donas de casa de então. Mas não faltam motivos para seguir lutando, como você verá na entrevista que a jornalista Nana Queiróz concedeu à Célula Mater Press. Com lucidez admirável aos 30 anos, ela explica porque a revolução que as feministas perseguem incansavelmente passa não pelo escritório, e nem pelo congresso, mas primeiro pelo núcleo familiar, onde os pais e as mães podem começar a criar um mundo mais igualitário. A mudança do papel da mulher na sociedade, se tem seu lado bom, também pode ser uma pedra no escarpin na hora em que a super profissional tem que deixar de lado características mais masculinas e exercer funções que solicitam um resgate de sua natureza feminina, como a amamentação. Um ato que pode parecer tão simples, mas que, como veremos na reportagem da página 18, para a maioria das mães atualmente, demanda um aprendizado e tanto até se tornar prazeroso. Já na página 14, o assunto é de suma importância para a legião que vive às turras com a balança: tem gente dizendo por aí que dieta engorda. Faz sentido? Leia e saberá. E se você é daquelas antenadas que curtem uma novidade e querem estar em dia com a saúde, dê só uma olhada nos brinquedinhos tecnológicos que garimpamos na página 10. Tem até um sutiã à la Jetsons que feminista nenhuma vai ousar queimar. Boa leitura!

## Saúde na palma da mão



### *Couch to 5K*

Se você sempre quis correr, mas nunca soube por onde começar, dê uma olhada nesse app. Com um programa de nove semanas, ele promete fazer você passar do sofá a uma corrida de 5 km ou de 30 minutos de duração. O segredo é começar de maneira gradual, alternando corridas e caminhadas de curta distância. Grátis para IOS e Android

### *Rise*

Um nutricionista à sua disposição todos os dias é o que promete esse app. Ao custo semanal de US\$ 14,99, você envia fotos do que comeu e o profissional ajuda a melhorar a combinação de alimentos dependendo do seu objetivo – perder peso, ganhar força muscular ou sentir-se mais disposto. Disponível para IOS. Grátis com opções de compra no app.

### *Start*

Para quem sofre de depressão, encontrar o medicamento (ou a combinação de remédios) mais indicado pode levar meses. A ideia desse app é facilitar esse processo, com um teste de depressão e programas para monitorar o progresso e os efeitos colaterais dos antidepressivos – informações importantes para o paciente dividir com o médico especializado na próxima consulta. Disponível para IOS. Grátis

### *Charity Miles*

Que tal fazer uma boa ação para os outros enquanto pratica outra boa ação para você mesmo? Com o patrocínio de algumas empresas, o app promete doar alguns centavos a cada quilômetro que você corre, caminha ou pedala. O usuário pode escolher entre uma lista de ONGs e pronto: é só colocar o pé na estrada. Disponível para IOS e Android. Grátis



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

**facebook | clinicacelulamater**



## Jovens tomam atalhos perigosos para uma boa aparência

Alerta da Academia Americana de Pediatria: o consumo de suplementos por adolescentes anda exagerado. Dados mostraram que um em cada cinco jovens americanos toma creatina e 20% deles usam suplementos de proteína como atalhos para melhorar a aparência. Os especialistas avisam que, para a maioria das pessoas nessa idade, esse tipo de substância não promove um ganho muscular maior do que o que aconteceria naturalmente com exercícios físicos e uma dieta balanceada. Mais preocupante ainda é o resultado de estudos indicando que muitos dos suplementos vendidos sem receita nas farmácias estão contaminados com metais pesados, esteroides e estimulantes, como anfetaminas.



## Mães estressadas não querem sexo

Que a chegada de um bebê afeta a vida sexual dos casais, não é novidade. E isso varia de acordo com diversos fatores – se a mãe amamenta, como está sua autoimagem, qual é seu nível de cansaço e se ela sente desconforto na região genital, entre outros. Mas uma nova pesquisa mostra que a preocupação das mulheres com seu desempenho como mães e com o quanto abdicaram pelos filhos também pesa no seu nível de satisfação na cama. A constatação veio de questionários respondidos por 169 casais recrutados por pesquisadores da Penn State University, nos Estados Unidos. Já para os pais, as mesmas questões não tiveram consequências na vida sexual. Segundo os autores do estudo, para elas, a maternidade está intimamente ligada a como se veem como mulheres. Além disso, há uma pressão maior da sociedade sobre a mãe – enquanto para os pais, cometer erros na educação dos filhos é mais aceito.

## *Exercícios na gravidez podem prevenir o diabetes gestacional*

Três vezes por semana de atividades físicas moderadas é o suficiente para que gestantes acima do peso diminuam o risco de desenvolver diabetes gestacional e reduzam a pressão arterial. Essa é a conclusão de um estudo realizado pela Universidade de Ciência e Tecnologia da Noruega. A pesquisa acompanhou 91 gestantes, divididas em dois grupos. No primeiro, as mulheres fizeram 35 minutos de caminhada na esteira, mais 25 minutos de exercícios de fortalecimento sob supervisão, três vezes por semana. As grávidas do segundo grupo fizeram apenas o acompanhamento pré-natal usual. Ao final da gravidez, duas mulheres do primeiro time tiveram diabetes gestacional, contra nove do segundo. Depois do parto, as que se exercitaram registraram menor pressão arterial do que as que passaram a gravidez sem mexer o corpo. O diabetes gestacional e a pressão alta causam problemas de saúde a longo prazo tanto para a mãe quanto para o bebê. Mas vale lembrar que gestantes devem sempre consultar o médico antes de praticar atividades físicas.




## *Testes genéticos para quem tem câncer de próstata*

O câncer de próstata é um dos tumores em que a herança dos genes tem maior peso. Por isso, pesquisadores americanos estão recomendando a quem teve a doença em estágio avançado que realize testes genéticos para ajudar na prevenção entre seus familiares. Um time de geneticistas do Memorial Sloan Kettering Cancer Center identificou mutações no DNA de células reparadoras nos homens com tumores de próstata, especialmente naqueles em que as células cancerígenas se alastraram para outras partes do corpo. Também verificou-se que os parentes próximos desses pacientes têm maior probabilidade de desenvolver tumores de outros tipos. A descoberta pode ajudar a identificar famílias com alto risco para a doença e assim realçar a vigilância nas gerações futuras.

# *Elas não vão se calar*

Nada de queimar sutiãs. Graças ao poder de aglutinação das mídias sociais, um novo movimento feminista vem ganhando musculatura no Brasil. Conheça Nana Queiroz, uma das principais vozes dessa nova velha luta





Em outubro de 2015, 15 mil mulheres saíram às ruas de São Paulo em protestos contra um projeto de lei de autoria do ex-presidente da câmara Eduardo Cunha, que pretendia dificultar o acesso ao aborto para vítimas de estupro. Entoando palavras de ordem, os timbres femininos ecoaram pelas ruas da cidade como nunca antes. No mesmo mês, uma campanha veiculada na internet e intitulada #meuprimeiroassedio motivou, em apenas quatro dias, 82 mil relatos de brasileiras sobre suas experiências de abuso sexual. A campanha atingiu repercussão mundial, com versões em outros países, trazendo os holofotes para uma situação antes velada. Desde então, elas não se calam mais. Criaram blogs, revistas e grupos ativistas, que usam as redes sociais para amplificar os gritos de socorro de milhares de mulheres que, de diversas maneiras, se veem oprimidas por uma cultura predominantemente machista. É nessa nova onda feminista, que alguns chamaram de Primavera das Mulheres, que surfa Nana Queiróz. Em 2014, indignada com o resultado de uma pesquisa do Ipea que concluiu que, para 26% dos brasileiros, mulheres que mostram o corpo merecem ser atacadas, Nana tirou a camisa em frente ao Congresso Nacional e escreveu no corpo “Eu Não Mereço Ser Estuprada”. Ao seu protesto, uniram-se milhares de outras, cujas vozes tomaram redes de televisão nacional e internacional. No ano seguinte, Nana criou a revista *Azmina*, para tratar de temas frequentemente negligenciados na grande imprensa, tais como a falta de representatividade política da mulher e a violência doméstica. Exemplo de uma geração disposta a arregaçar as mangas em prol de seus ideais, a jornalista, de apenas 30 anos, vem dedicando seu dia a dia a contribuir para a redução das desigualdades de gênero no Brasil, um dos países ocidentais em que as mulheres se encontram em maior desvantagem em relação aos homens.

**Célula Mater Press:** Na questão da igualdade de gêneros, onde se localiza o Brasil em relação a outros países?

**Nana Queiroz:** No Ocidente, o Brasil está entre os piores. De acordo com os rankings internacionais, somos o quinto país que mais mata mulheres por violência doméstica, estamos entre os piores no ranking de países com mulheres em cargos de lideranças em empresas e também somos o país em que mais são assassinadas mulheres trans por violência transfóbica. Temos uma cultura do estupro intensamente arraigada, inclusive nos Três Poderes e no Ministério Público.

**CMP:** Como você compara o movimento feminista de hoje ao dos anos 1960, quando tudo começou?

**Nana Queiroz:** O movimento feminista do passado respondeu a uma necessidade do momento. Nos anos 1960, as mulheres precisavam marcar posição de uma maneira radical para serem ouvidas. Como parte daquela sociedade, elas espelhavam problemas daqueles tempos. A pauta era prioritariamente de uma mulher branca de classe média, talvez porque eram as únicas que tinham tempo disponível para a militância. As mulheres negras estavam excluídas da academia, da vida política. O feminismo hoje consegue abraçar mais causas. Não existe a mulher como uma identidade única, mas sim a mulher branca, a mulher negra, a mulher indígena, a mulher trans, a mulher pobre. E para mim o grande propulsor dessa mudança foi o sistema de cotas. As mulheres jovens que têm pensado o feminismo e trazido essa pauta interseccional são mulheres que se serviram de políticas de inserção de negros e pobres na vida social.

**CMP:** Por que ainda é tão difícil vermos mulheres ocupando cargos de importância na esfera pública no Brasil?

**Nana Queiroz:** A principal razão pela qual as mulheres não entram na carreira política é a dupla jornada. Como no Brasil elas assumem muito mais responsabilidade sobre a casa e os filhos, elas têm menos tempo livre para investir em vida política, leitura, especialização. Então a primeira questão a resolver quando se pensa em incluir mulheres na política é a da divisão dos trabalhos de casa. Se a família brasileira não mudar, essa realidade não vai mudar.

**CMP:** Como a discussão sobre a sexualidade se insere dentro da questão da igualdade entre os gêneros? Em outras palavras, é possível alcançarmos igualdade no mercado de trabalho sem que haja igualdade sexual entre homens e mulheres?

**Nana Queiroz:** Não. Enquanto houver desigualdade sexual entre os gêneros, vai haver assédio sexual no trabalho, que é a raiz do problema. Mas antes é preciso esclarecer uma coisa. Muita gente não entende que feminismo não é o oposto de machismo. Feminismo é a igualdade de gêneros. E isso significa padrões morais iguais. Ou seja, você pode ter o padrão moral que você quiser. Se você é religiosa e tem que se guardar para o casamento, tudo bem, desde que se defenda que homens e mulheres devem se guardar para o casamento. Se você acha que sexo é uma expressão de afeto e desejo que pode acontecer dentro ou fora do casamento, que essa medida seja igual. Todos os mitos de que o homem tem um desejo mais incontrolável pela presença de hormônios x ou y foram derrubados pela ciência. O que existe é uma repressão social intensa da sexualidade feminina. Desde a infância, a mulher

é criada para sentir culpa pelo próprio desejo e ser submissa sexualmente, e isso impede a trajetória dela rumo ao prazer, ao orgasmo e à liberdade sexual. Se olhar a quantidade de mulheres brasileiras que nunca atingiram o orgasmo, você vê que é muito grande, e isso só se explica por causa da cultura repressiva ou de um sexo orientado para o prazer masculino. Temos que entender que o prazer é um direito nosso. Muitas acham que o sexo acaba quando o homem atinge o ápice. Sugiro uma leitura: *Vagina, uma biografia*, de Naomi Wolf, que para mim foi muito libertador.

**CMP:** O site Azmina publicou recentemente um artigo falando sobre liberdade sexual em que a autora relata como sempre achou que ser livre sexualmente era poder ser a gostosona que levava os homens à loucura, muitas vezes a despeito do próprio prazer. Por que ainda é tabu para tantas mulheres buscar o próprio prazer e compreender o próprio corpo?

**Nana Queiroz:** O tabu está na visão da mulher brasileira como objeto sexual. Nós, mulheres, interiorizamos essa visão e por isso achamos que liberdade sexual e prazer sexual é levar os homens à loucura. Essa ideia tem que ser destruída. A gente ainda não tem a noção de que ser uma pessoa bem-sucedida no sexo não é enlouquecer o seu parceiro, mas se deixar enlouquecer pelo seu parceiro também.

**CMP:** O que é liberdade sexual para você?

**Nana Queiroz:** Liberdade sexual pressupõe escolha. Se achar que o que dá mais prazer é o papai-mamãe, legal. E se achar que é transar numa casa de suíngue, isso é escolha sua e do seu parceiro. Eu, por exemplo, optei por ser casada e vivo uma relação de extrema liberdade porque posso expressar para meu marido todos os meus desejos, minhas fantasias e vice-versa. Tenho a liberdade de dizer a ele que eu preciso de estímulos x ou y para que a relação sexual não termine antes de que eu esteja satisfeita, e nós dois temos uma vida sexual que respeita a vontade e o desejo dos dois. Estou numa relação monogâmica por escolha, da qual eu posso sair a qualquer momento.

**CMP:** O que é a “cultura do estupro” e como combatê-la?

**Nana Queiroz:** A cultura do estupro treina a sociedade para culpar a vítima pelo estupro e para que o estupro seja justificável. A não ser que seja radicalmente chocante, ele é aceito pela sociedade. Como você sabe se há a cultura do







A jovem jornalista Nana Queiroz, que assumiu a bandeira pelos direitos iguais das mulheres

estupro em um país? Quando, em vez de perguntar quem é o estupro, a gente pergunta quem é a vítima. Quem a menina é, se ela fazia suruba ou quais são os atos sexuais dela. Nada disso importa, porque estupro é estupro.

**CMP: Como as mulheres contribuem para perpetuar a cultura do estupro?**

**Nana Queiroz:** A cultura do estupro é a faceta sexual da cultura machista. A mulher colabora na cultura machista, mas seu papel é secundário, porque é um papel de oprimida. Muitas mulheres sentem que a única maneira de conseguirem o amor e a aprovação masculinos é engolir o discurso do machismo. E assim reproduzem o machismo. Mas são sobretudo vítimas, que são inseguras e acham que valem menos. Acho errado dizer que a culpa é da mãe que criou os filhos para serem machistas. Uma pessoa que se acha inferior porque tem o gênero feminino é muito mais vítima do que vilã, porque interiorizou tanto a submissão e a inferioridade que acaba se tornando opressora para outras mulheres.

**CMP: De que forma as mães, de meninos ou de meninas, podem exercer sua influência para não alimentar esse círculo vicioso de machismo em sua própria casa?**

**Nana Queiroz:** As mães têm papel essencial, mas são tão responsáveis quanto os pais. A melhor maneira de combater a cultura do estupro é a educação. É criar os meninos para não

serem estupro, e não criar as meninas para que não sejam estupro. Quebrar padrões de gênero, nunca falar que o filho tem uma namorada, estimular o filho a ser um garanhão, não estimular a filha a ser um objeto sexual, não favorecer a sexualização precoce e exagerada da infância. Ensinar para meninos desde pequenos quais são os limites do consentimento. Quando criamos meninos para achar que sexo é um bem em si, e deve ser buscado a todo custo, estamos estimulando os homens a se aproveitarem de situações nebulosas para tirar vantagem das mulheres. Se uma moça está desacordada, ou bêbada a ponto de o seu julgamento estar alterado, isso é estupro. E, quando se vê a mulher como objeto sexual, e não como sujeito sexual, você alimenta a cultura em que ela tem que ser usada. Não importa o que ela quer, ela é uma propriedade do homem.

**CMP: Você é otimista em relação ao futuro da questão da igualdade de gêneros?**

**Nana Queiroz:** Sou muito otimista. Chamamos esse movimento que começou desde 2015 de Primavera das Mulheres, e vejo que desde então mais e mais mulheres têm assumido o título de feminista, o que para mim significa assumir o comprometimento de lutar contra a cultura do estupro na vida política e pessoal. Isso me enche de esperança para que a gente tenha um futuro melhor.

# Saúde High-Tech

Aos geeks de plantão: a tecnologia está transformando também a maneira como cuidamos do corpo. Veja alguns gadgets que prometem facilitar a vida de quem quer se manter em dia com a saúde



## Ombra

O universo das roupas inteligentes para a prática de esportes nos faz sentir que chegamos à era dos Jetsons. Além do tecido, que ajuda no controle da temperatura corporal, esse sutiã possui um sensor capaz de monitorar em tempo real dados como batimentos cardíacos, respiração e gasto calórico. Com isso, é possível ajustar o ritmo da atividade de acordo com sua necessidade.

Depois, é só enviar os dados a seu smartphone se quiser manter um diário de seu desempenho.

**US\$189 - [www.omsignal.com](http://www.omsignal.com)**



## Icedot

Pensado para ciclistas que gostam de se aventurar em trilhas arriscadas, esse sensor pode ser acoplado ao capacete, onde mede movimentos e impactos. O objetivo é notificar serviços de emergência em casos de acidente, fornecendo localização e dados vitais do usuário para facilitar o socorro.

**US\$ 99 - [www.icedot.org](http://www.icedot.org)**

## Body Cardio

Uma balança que mede peso, Índice de Massa Corpórea, porcentagem de gordura, água, massa muscular e massa óssea. Tudo isso, e mais a medida dos batimentos cardíacos. Aliada a um aplicativo, ela ajuda a manter-se ciente de sua saúde cardiovascular, dando dicas para melhorá-la, se for preciso.

**US\$ 179,95 - [www.withings.com](http://www.withings.com)**



## Thermo

Com 16 sensores infravermelhos, este termômetro é capaz de ler a temperatura com precisão em apenas 2 segundos. Em seguida, ele envia os dados via wi-fi ou bluetooth para um aplicativo no seu celular, em que você pode acompanhar a evolução da febre e incluir dados relevantes, como sintomas e medicamentos. Se quiser, é possível compartilhar as informações em seu médico com apenas um clique.

US\$ 99,65 - [www.withings.com](http://www.withings.com)



## Blood Pressure Monitor

Esse é para os hipertensos que têm dificuldade em manter a doença sob controle. O aparelho permite medir a pressão arterial e manter um histórico dela, com gráficos fáceis de entender.

US\$ 129,95 - [www.withings.com](http://www.withings.com)

## Sneezer Beam

Tratar alergias respiratórias sem nenhum medicamento, e sem os efeitos colaterais dos antialérgicos convencionais. Essa é a promessa desse aparelho, que cabe no bolso. Ele emite raios infravermelhos dentro das narinas, inibindo a produção de histamina. De acordo com os fabricantes, basta aplicá-lo durante três minutos, três vezes ao dia, para melhorar os sintomas, caracterizados por coriza, congestão nasal e espirros.

£ 31,99 - [www.goodlifeguide.co.uk](http://www.goodlifeguide.co.uk)



## My UV Patch

Que a exposição ao sol sem proteção é uma das principais causas de câncer de pele, todos já estão cansados de saber. Mas isso não significa que se protejam de acordo. Agora, com esse adesivo, fica mais fácil monitorar a quantidade de raios ultravioleta que sua pele está recebendo. Ele muda de cor dependendo do nível de exposição. A ideia é conscientizar os usuários da importância do uso de bloqueadores solares.

# Comodidade na hora do seu exame

Posto de coleta laboratorial traz a expertise da Medicina Diagnóstica Einstein na Célula Mater

O deslocamento, o trânsito, a espera... Em uma cidade grande como São Paulo, realizar um simples exame laboratorial pode levar horas e complicar a agenda de quem não tem tempo a perder. Pensando nisso, a Clínica Célula Mater se uniu à Medicina Diagnóstica Einstein e disponibiliza um posto de coleta criado para atender cuidadosamente as suas pacientes e familiares.

O espaço funciona dentro da Célula Mater e conta com toda a tecnologia da Medicina Diagnóstica Einstein, cujos serviços laboratoriais têm sua qualidade certificada internacionalmente pelo College of American Pathologists.

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**

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



# Batalha inútil?

O crescente conhecimento da química cerebral e da neurologia sugere que, a longo prazo, fazer dieta pode ser um tiro n' água: em vez de emagrecer, você pode acabar engordando ainda mais. Entenda por quê.





Esta é para quem já tentou tudo quanto é dieta e ainda assim vive às turras com a balança: talvez seja hora de mudar a chavinha. Não de pendurar a toalha completamente e se lançar sem freio nos doces e na fritura. Mas, quem sabe, deixar de cismar com o número que insiste em desafiar você na balança e voltar a atenção para outros marcadores mais importantes, como a pressão arterial, o colesterol e a quantidade de açúcar no sangue.

Quem nunca ouviu histórias de gente que chegou a perder 20 kg e depois acabou não só recuperando tudo como também acumulando ainda mais gordura? Pois, à medida que a ciência avança, mais pistas se tem de que a explicação por trás de tanta dificuldade para emagrecer pode estar muito mais na química cerebral e na neurociência do que no seu prato.

A evolução da raça humana não pesa a favor da magreza. Levamos milênios lutando contra a natureza pela sobrevivência. Tanto tempo moldou nosso organismo para estocar energia na forma das indesejáveis gorduras. Quando diminuímos bruscamente a quantidade de calorias que ingerimos, o corpo logo entende que há uma situação estressante em curso e declara estado de emergência. “Numa dieta muito rígida, todo o metabolismo muda para que você perca menos calorias”, confirma a endocrinologista Zuleika Halpern.

A médica explica que nosso cérebro determina o que se convencionou chamar de “set point” – uma espécie de memória que registra nosso suposto peso ideal. Ideal não para o nosso parâmetro de beleza, que fique claro, mas sim ao que o corpo está acostumado. Se uma pessoa se mantém com 60 kg em boa parte de sua vida adulta, esse é o seu set point, mesmo que queira ter 55 kg. Daí que, ao tentar reduzir seu peso, o organismo insiste em preservar o estoque de gordura. Resultado: nada de o ponteiro da balança ceder.





Só que o set point não é um número estático. Ou seja: se uma pessoa engordar e se manter acima de seu peso ao longo de um ano, o cérebro registra um novo parâmetro. Nas mulheres, isso costuma acontecer na gravidez – daí a dificuldade das mães em reduzir as medidas, especialmente as que tiveram muitos filhos. Para aquelas que engordaram além da conta durante a gestação, a endocrinologista manda um aviso: depois do parto, é bom procurar orientação para tentar retornar ao peso de antes o mais rápido possível. “Mesmo na amamentação, dá para fazer um trabalho para ajudar a emagrecer.”

O set point não é o único obstáculo de quem quer um corpo esguio. Algumas pesquisas corroboram a ideia de que o hábito de fazer dieta pode engordar – e isso independentemente da sua herança genética. Um estudo finlandês de 2012, por exemplo, acompanhou 4 mil gêmeos idênticos dos 16 aos 25 anos de idade e concluiu que os que tinham o hábito de fazer dietas ganharam mais peso que os que não restringiam as calorias.

A ansiedade causada por uma dieta parece ser também um precursor de outro inimigo mortal na guerra contra a balança: a compulsão alimentar. É o que mostra uma pesquisa publicada na revista médica *Pediatrics*, que seguiu 15 mil meninos e meninas ao longo de três anos. Os que fizeram dieta apresentaram compulsões alimentares com maior frequência e, com isso, acabaram ganhando mais peso no período. A explicação pode estar no fato de que a privação de comida, quando acontece repetidamente, altera neurotransmissores que governam nossa resposta a recompensas, aumentando a motivação para sair em busca de mais comida. Essas descobertas só realçam o que há muito tempo já se sabe: dietas malucas, que restringem demais o que se come, são um esforço jogado fora. “As dietas rígidas só levam à frustração, porque depois as pessoas voltam a comer de maneira descontrolada”, confirma Zuleika.

Nesse complexo mecanismo, há muitos fatores envolvidos. “Existem também hormônios que regulam a saciedade, a leptina e a grelina”, explica a nutricionista Daniela Jobst. Hoje sabemos que há uma diferença nos genes que gerem a produção desses hormônios nos magros e nos mais gordinhos. “Em quem é obeso, a grelina, que aumenta a fome, continua sendo produzida mesmo depois de uma refeição”, revela Zuleika.



Mas Daniela faz questão de frisar que ninguém precisa ficar refém dos seus genes. “Cada vez mais fica claro que a herança genética é responsável por apenas 30% do problema. O resto é a epigenética: o meio ambiente e os hábitos de cada um”, destaca. Ela lembra que justamente por cada organismo ter a sua própria programação e reagir de forma diferente aos estímulos externos, a dieta deve ser individualizada – ou então não vai funcionar mesmo.

Tudo isso não significa que podemos largar as rédeas da situação e deixar a gordura se acumular à vontade. “O tecido gorduroso – principalmente o que fica na parte abdominal – é um potente fabricante de substâncias inflamatórias, que geram doenças e desequilíbrios”, conta Daniela. Mas, em vez de usar o espelho como guia nessa batalha, talvez seja mais eficaz mirar em outros alvos, bem mais importantes para a saúde. “Quem é hipertenso, tem colesterol alto, diabetes, ou tem gordura no fígado deve perder peso até normalizar esses padrões metabólicos, que são variáveis de indivíduo para indivíduo”, explica Zuleika.

Estudos evidenciam que a falta de atividade física pode ser bem mais danosa do que a obesidade em si. Uma meta-análise de 2013 – que combina resultados de várias pesquisas – comprova que a melhora na saúde de pessoas que costumam fazer dieta não está relacionada com a quantidade de peso que eliminam. Isso sugere que pessoas acima do peso talvez devam focar mais em mexer o corpo do que em exagerar na restrição de calorias. Mesmo sem necessariamente fazer emagrecer, o exercício queima gordura abdominal.

Segundo Zuleika, chegar a um bom resultado nos índices metabólicos pode às vezes significar uma redução de apenas 10% do peso. “Muita gente não gosta de ouvir isso. E normalmente o que eu falo é: tudo bem, vamos estabelecer esse como um primeiro objetivo. Geralmente a pessoa acaba vendo que mesmo esse primeiro objetivo já é muito difícil. Objetivos impossíveis só causam mais frustração”.



# *Tem que ter peito*

Aviso às gestantes: amamentar não é nada fácil. Mas, vencidos os primeiros obstáculos, essa fase pode ser, sim, muito prazerosa para mãe e bebê.



Sabe aquela clássica imagem da madona amamentando seu bebê? O semblante sereno da mãe, as bochechas gordas e rosadas do filho, um halo de paz que envolve a dupla num momento tão angelical... Agora esquece. O aleitamento, logo no início, não guarda nenhuma semelhança com essa aura romântica propagada desde os tempos dos pintores renascentistas e até as campanhas de amamentação, empenhadas em mostrar a importância dessa fase para a saúde do bebê.

Sim, as campanhas estão certas neste ponto: não há nada melhor para o bebê que o leite materno. Um alimento mágico, que contém todos os nutrientes e muitos dos anticorpos necessários para o recém-nascido. Não bastasse isso, ainda vem acompanhado do carinho, do colo, do calor, da presença e do olhar da mamãe – elementos imprescindíveis para dar segurança ao recém-nascido. A sucção do mamilo serve também para preparar a criança para outras façanhas, como a mastigação, a deglutição, a fala... Enfim, seria preciso parágrafos e parágrafos só para exaltar as virtudes do aleitamento. Mas tão importante quanto conhecer os benefícios é compreender também que alcançar a tal imagem da madona vai demandar uma boa dose de resiliência.

“Hoje não temos muitas experiências próximas de grávidas ou lactantes para observar suas dificuldades, não sabemos como é de fato um parto, ou a amamentação. Só o que vemos são fotos de bebês lindos, de gestações maravilhosas, mas isso nem sempre passa o que de fato aconteceu”, diz Roseli Monteiro, enfermeira obstétrica da Célula Mater. Para ela, preparar-se para esse momento começa por colocar em questão a idealização que circunda o tema. “Algumas queixas e dores não devem ser encaradas como problemas, mas sim como naturais dessa fase de adaptação”, diz.

Existem, claro, algumas sortudas que atravessam o aleitamento sem nenhum aperreio. Se esse for seu caso, você tirou um bilhete premiado. “Ter dificuldade para amamentar é a regra, e não a exceção”, concorda a obstetra Natalia Zekhry, da Célula Mater.

Segundo ela, amamentar coloca em xeque a masculinização das mulheres, que se distanciaram de seus instintos femininos em favor de uma personalidade mais objetiva e racional. O peito não vem com dosador, não é possível saber se o bebê mamou 60 ou 100 ml. Amamentar pressupõe transcender a previsibilidade e o controle. “É preciso olhar para o bebê e entrar em contato com ele, sua pele, se ele tem refluxo, se arrota, se parece satisfeito, se está fazendo cocô ou xixi...” E, de preferência, deixar o relógio – e os smartphones, e os aplicativos de amamentação – em segundo plano. Não que eles não tenham nenhuma utilidade. Podem, sim, ser usados para fornecer dados para que fique mais fácil saber quanto tempo o bebê mamou, qual o intervalo entre as mamadas. Mas não para que, com base nisso, a mãe tente criar uma regra. “Cada dia é um. O bebê às vezes está mais irritado, às vezes está mais faminto. E a produção do leite também varia ao longo do dia. Não somos maquininhas perfeitas”, lembra Roseli.



## *Ditadura da balança*

Roseli costuma comparar as escoriações e fissuras do mamilo no início da amamentação ao que acontece quando usamos um sapato novo. Ao experimentarmos o sapato na loja, vemos que o couro é bom, ele nos serve bem. Mas, depois de passar um dia todo caminhando com ele, você nota que há alguns machucados em determinados pontos do seu pé. Se usá-lo no dia seguinte, vai machucar novamente. Assim é o mamilo, atritado dentro da boca de um bebê durante 20 ou 30 minutos, várias vezes por dia. Vai doer mesmo, até que essa pele caleje para resistir à sucção – o que pode levar uma semana ou um mês. As dicas práticas espalhadas ao longo desta reportagem são preciosas para ajudar a minimizar os desconfortos. Outra fonte de sofrimento costuma ser a balança do pediatra. “Quando o bebê não atinge certo cálculo de ganho de peso por semana, isso se transforma num atestado de que você é ou não uma boa mãe. É preciso transcender esse lugar e olhar para outros parâmetros para ver se a criança está ou não saudável”, afirma Natalia, lembrando que a mãe precisa desenvolver os próprios parâmetros, sem precisar do aval do pediatra. Segundo Natalia, é na briga com a balança que muitas questões emocionais antes encobertas acabam alcançando a superfície. Às vezes, é um descompasso entre o casal. Outras, a relação da mãe com a profissão, e os medos que surgem com o nascimento da criança. “Uma mulher que trabalhou durante os últimos 15 anos tem uma relação com a produtividade que cria um conflito, porque estar disponível para amamentar pode não ser produtivo no olhar dela”, conta a médica. De quebra, há sempre as palpiteiras de plantão, dispostas a torcer o nariz e propagar inverdades que aumentam ainda mais a cobrança sobre a mulher que tem dificuldades em se adaptar ao aleitamento. “O importante é que a mãe se sinta livre em sua escolha: se quiser fazer amamentação mista, se optar ou não pela livre demanda, ou até mesmo se decidir não amamentar, são escolhas de cada uma”, lembra Natalia. Para as que persistirem, é bom saber: vale a pena. Passado esse primeiro período de obstáculos, você pode esquecer de tudo o que leu aqui, porque já não vai precisar de dica alguma. E aí, sim, ver que a tal imagem da madona também tem sua verdade.

## Preparo

Para reforçar a pele do mamilo e prevenir fissuras, há apenas uma recomendação unânime entre todos os especialistas: exponha o mamilo ao sol da manhã, durante dez minutos por dia, a partir do segundo trimestre da gestação. Outras orientações, como passar a toalha ou uma bucha no mamilo durante o banho, são controversas.



## Para aliviar a dor

- Tomar sol no mamilo
- Deixar o mamilo exposto sempre que possível, evitando o atrito com o tecido de roupas
- Use pomadas de lanolina em pequena quantidade
- Coloque discos de hidrogel nos intervalos
- Quando a dor for muita ou houver alguma fissura importante, a mãe pode suspender a lactação naquele seio por uma mamada, dando um descanso maior à pele escoriada

## A apoiadura

Entre o terceiro e o quinto dia após parto, acontece a chamada descida do leite, ou apoiadura. Para muitas mulheres, pode ser um momento sofrido. A mama vai ficando mais quente, aumenta de volume, até ficar bem cheia e dolorida, com muitas áreas endurecidas. O corpo também pode ficar num estado subfebril, que chega a durar cerca de três dias. Por sorte isso acontece quando o bebê começa a ter uma demanda maior – e, quanto mais ele mamar, mais a mama vai amolecer, ajudando a melhorar o desconforto. Como o organismo ainda não sabe o volume ideal para esse bebê, ele vai continuar produzindo mais que o necessário, até que, com o ritmo das mamadas se estabelecendo, o corpo se adapte. Se os mamilos estiverem muito endurecidos, dificultando a pega, faça movimentos circulares ao redor de toda a aréola e depois ordenhe até esta região ficar bem macia, facilitando a pega.

## A pega

1. Sente-se em um lugar tranquilo e confortável, com almofadas para auxiliar o apoio do braço.
2. Posicione o bebê, apoiando bem a cabecinha na dobra do seu braço. Ele deve estar de frente para você, a barriga dele virada para a sua
3. Leve o peito em direção ao bebê, colocando o mamilo em sua boca.
4. Certifique-se de que ele está abocanhando boa parte da aréola, e não apenas o bico.
5. Recoste novamente na cadeira, relaxando ombros e braços.
6. Se a pega estiver correta, a dor deve diminuir progressivamente. Caso contrário, você pode retirar o mamilo da boca do bebê e reiniciar o processo. Para isso, coloque o dedo dentro da boca dele, até que ele solte o seio.
7. Varie a posição do bebê. Isso pode poupar um pouco as áreas escoriadas.



## Empedrou, e agora?

O chamado empedramento, na verdade, são as glândulas mamárias, que, assim como um saco plástico, endurecem quando estão cheios demais. Para aliviar o desconforto, use compressas frias, bolsas de gelo ou água gelada, sempre protegendo a pele. O frio tem ação anti-inflamatória. Se isso não resolver, procure orientação. “Ordenha e massagens podem estimular ainda mais a produção de leite. É preciso uma avaliação de alguém especializado”, diz Roseli.



## Livre demanda

Embora muitas mães tenham dificuldade em se adaptar à livre demanda, até por volta da sexta semana de vida, recomenda-se oferecer o peito sempre que o bebê tiver vontade, mesmo sem saber se ele está com fome ou não, e sem olhar para o relógio. Você verá que, com o passar do tempo, naturalmente, as mamadas entrarão num ritmo mais previsível. Mas há ressalvas: se ele quer mamar de hora em hora, é preciso tentar quebrar esse ciclo, ou o cansaço irá derrubar a produção de leite, provocando uma bola de neve. Para isso, procure despertá-lo durante a mamada, trocar a fralda entre um peito e outro, ou tirar sua roupa. Isso o fará mamar por mais tempo, deixando-o saciado por um período maior. No outro extremo, se o bebê dorme por mais de quatro horas, é preciso despertá-lo para mamar. “Quando os bebês estão muito sonolentos, a mãe pode achar normal e diminuir o número de mamadas durante o dia. Isso irá aumentar as mamadas da madrugada”, explica Roseli.

## É mastite?

A mastite é uma infecção das glândulas mamárias, que acontece quando bactérias entram pelas fissuras no mamilo e atingem o leite que ficou parado. Fique atenta aos sinais: dor intensa, áreas quentes e avermelhadas na mama, febre. Procure seu médico.

## Tenho leite suficiente?

“Saí da faculdade achando que esse negócio de ter pouco leite não existia”, conta Natalia. A experiência mostrou que algumas mulheres produzem pouco mesmo. Mas, na maioria, a baixa produção é uma consequência do cansaço, do estresse e da má alimentação.



## Para aumentar a produção

Comer bem, dormir e beber bastante líquido é o mantra das lactantes. Qualquer sonequinha vale. Se for difícil dormir durante o dia, procure repousar, sem muitos estímulos. Quanto aos alimentos, invista nos cereais integrais: arroz, trigo, canjica, milho, quinoa, cevada, centeio, aveia. Chá de erva-doce ou a mistura de ervas chamada Chá da Mamãe, feita pela Weleda, também ajudam. Seu médico pode também receitar tintura de algodoeiro, um remédio homeopático. E, se nada disso funcionar, converse com seu médico a respeito de outros medicamentos que deem o uma forcinha na produção.

CONDIÇÃO ESPECIAL PARA PACIENTES

**célula mater**

\* Para ganhar o benefício, apresente este anúncio na StemCorp e retire o seu kit de coleta. Agende sua visita através da Central de Atendimento ao Cliente (11) 3255-2600. Condição válida para os dentes coletados até 31/12/2016.



# O dentinho do seu filho vai cair?

**Paciente Célula Mater ganha o isolamento das células-tronco do dente e o primeiro ano de armazenamento \***

A polpa do dente de leite é uma fonte rica em células-tronco mesenquimais, com capacidade de se transformar em uma variedade de células destinadas à reparação de tecidos.

Para os pais que perderam a oportunidade de armazenar as células-tronco do cordão umbilical de seus filhos, a polpa de dente é uma excelente alternativa para coletar células-tronco jovens e com potencial terapêutico enorme.



**STEMCORP**, O ÚNICO BANCO CAPAZ DE COLETAR CÉLULAS-TRONCO MESENQUIMAIS DE DIFERENTES FONTES:  
POLPA DO DENTE DE LEITE, TECIDO DO CORDÃO UMBILICAL E TECIDO ADIPOSEO.  
A ÚNICA EMPRESA NO BRASIL QUE COLETA CÉLULAS-TRONCO DA MAMÃE E DO BEBÊ DURANTE O PARTO.

FALE COM NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS E ESCLAREÇA SUAS DÚVIDAS:

 **Tel.: 11 3255.2600**

 Rua Mato Grosso, 306 – Loja 06  
Higienópolis / São Paulo – SP  
cep 01239-040

 [atendimento@stemcorp.com.br](mailto:atendimento@stemcorp.com.br)  
 [www.stemcorp.com.br](http://www.stemcorp.com.br)

  
**STEMCORP**  
Tecnologia em Células-tronco. Ciência aplicada à vida

# 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)
- Vitrificação de óvulos e embriões (Preservação da Fertilidade)
- Descongelamento de óvulos
- Descongelamento e transferência de embriões
- Biópsia de embriões
- Biópsia de testículos
- Diagnóstico Pré-Implantacional