

célula mater press

tricot digital

internet vira o point
para as mães trocarem figurinhas

new look

a Célula Mater ganha visual moderno
sem perder a essência

radicalizou

jejum: a nova (velha) arma para
barrar o envelhecimento celular

coração a perigo

o infarto também é assunto de mulher

Nº18 AGOSTO 2018





Capa - Ilustração Bianca Beneduci

Em 1983, num aconchegante sobrado de tijolos aparentes na Alameda Gabriel Monteiro da Silva, nascia o embrião de um novo modelo de atendimento de obstetrícia e ginecologia. A proposta: oferecer amparo global para que a mulher cuide da saúde. Carlos Eduardo Czeresnia e Lucila Evangelista ainda se lembram do primeiro aparelho de ultrassom, adquirido de segunda mão, que trouxe para dentro da clínica a facilidade de realizar exames in loco. A ideia central era agregar o olhar de uma radiologista à equipe. Uma proposta que se ramificou ao longo dos anos. Em 2001, com a mudança para o endereço atual, foi possível expandir esse sonho ainda mais. Hoje, o corpo clínico é uma composição de especialistas que criaram um espaço comum de troca de experiência e inovação. Reúnem-se semanalmente para ouvir uns aos outros. E não só: toda semana, param suas rotinas também para escutar o que profissionais de fora têm a dizer sobre os avanços da Medicina. Os frutos desse trabalho transparecem no dia a dia de cada um dos médicos da equipe. Nesta edição, em que celebramos a chegada de um novo visual gráfico para a clínica e para a revista, contamos um pouco mais dessa história.

Atuar em rede é também a tendência no universo da maternidade, como você verá na matéria da página 14. Os canais de YouTube, podcasts e blogs sobre o assunto se reproduzem mais que coelhos, proporcionando às mães a possibilidade de aprender umas com as outras e aliviar o coração das angústias dessa fase. E, por falar em coração, dê só uma espiada na página 22, que traz notícias não muito alentadoras. Um terço das mulheres morrem vítima de infartos, e os sintomas podem ser um pouco confusos. Na página 18, apresentamos uma forma curiosa de manter a juventude: o jejum intermitente. Você verá que, na contramão dos tratamentos estéticos, ficar sem comer por algumas horas durante o dia pode promover uma regeneração interna para botox nenhum botar defeito. É assim, trocando informações entre nós e com vocês, que pretendemos seguir adiante.



6 pílulas

8 de cara nova

Mais bonita, mas com a mesma essência. Conheça a história da Célula Mater

14 as mães abrem o bico

Tricotar experiências na internet ajuda a romper a bolha da maternidade

18 fecha-te, boca

Jejum intermitente: um elixir de juventude para as células

22 haja coração

O infarto em mulheres não parece, mas é

24 vitamina



encontros célula mater

Estimular a troca de experiências e a formação de redes entre mães e pais de bebês é o norte para a mais nova iniciativa da Célula Mater. Em parceria com a Matutaí, uma produtora de palestras sobre educação e relações afetivas, a clínica promove em agosto um ciclo de conversas com renomados educadores, psicólogos e neurocientistas. Serão quatro encontros quinzenais, focados em casais grávidos ou que deram à luz recentemente e buscam uma conexão profunda com o processo de se tornarem pais. Conheça os palestrantes e reserve já o seu lugar pelo site www.celulamater.com.br. As vagas são limitadas.

07/08

caldeirão de emoções

Daniella Danesi, psicanalista

Da expectativa ao primeiro encontro com o bebê, a chegada em casa, os cuidados que nutrem (toque, olhar, voz, implantação da pulsão), baby blues x depressão pós-parto (o que é esperado e quando procurar ajuda), o papel do parceiro, rede de apoio. Uma desconstrução da idealização da maternidade.

16/08

como o cérebro da criança aprende

Saul Cypel, neurologista

Uma visão geral do desenvolvimento neurológico do bebê para orientar e ampliar a compreensão dos pais sobre cada etapa da primeira infância e as melhores formas de cuidar e estimular seus filhos nessa idade.

13/09

herança emocional

Glauca Paiva, terapeuta

Além da bagagem biológica, herdada desde o útero, existe também uma bagagem psicológica que está incorporada à nossa personalidade. Como adultos, temos a possibilidade de revisitar esse conteúdo e transformar esses registros. O encontro vai propor reflexões que podem trazer consciência e liberar mães e pais de transferirem aos filhos algumas crenças e comportamentos indesejados.

o presente de estar presente

Talita Pryngler, psicanalista

Uma reflexão sobre qual é o equilíbrio saudável entre presença e ausência dos pais, a melhor forma de estarmos inteiros nas relações com os filhos, a importância de brincar, ler e outras formas de interagir com as crianças.

30/08

Uma **equipe** completa para cuidar da sua saúde.

Responsável Técnico

Carlos Eduardo Czeresnia
CRM 20145

Conselho Editorial

Equipe médica Célula Mater
Diana Wolanski
Liora Zucker

Editora Responsável

Débora Mamber Czeresnia

Reportagem

Débora Mamber Czeresnia
Lídice Ba

Projeto Gráfico/Editorial
CJ31 Criação e Design

Direção de Arte

Marcos P. Almeida
Ana Tranches

Ilustrações

Bianca Beneduci

Finalização

Douglas Watanabe

Revisão

Paulo Kaiser



Al. Gabriel Monteiro da Silva, 802,
01442-000, Jardim Paulistano,
São Paulo, SP. tel 11 3067-6700



Dr. Carlos Eduardo Czeresnia
Ginecologia/Obstetrícia/
Reprodução Humana



Dra. Lucila Pires Evangelista
Ginecologia/Obstetrícia



Dra. Natalia Zekhry
Ginecologia/Obstetrícia



Dr. Marcelo Gil Nisenbaum
Ginecologia/Obstetrícia/
Reprodução Humana



Dra. Fernanda Deutsch Plotzky
Ginecologia/Obstetrícia



Dra. Maria Aparecida Murakami
Medicina Diagnóstica



Dra. Denise Araújo Lapa
Medicina Fetal/
Cirurgia Fetal Endoscópica



Dra. Miriam Dambros
Urologia Geral e Feminina



Dra. Ana Paula Mosconi
Medicina Fetal



Dra. Regina Macia Yoshiassu
Medicina Diagnóstica



Dr. Fernando de Souza Nobrega
Ginecologia/Obstetrícia



Dr. Rodrigo Rocha Codarin
Ginecologia/Obstetrícia



Dra. Alice Jaruche
Dermatologia



Dra. Renata Franco P. Mendes
Ginecologia/Obstetrícia



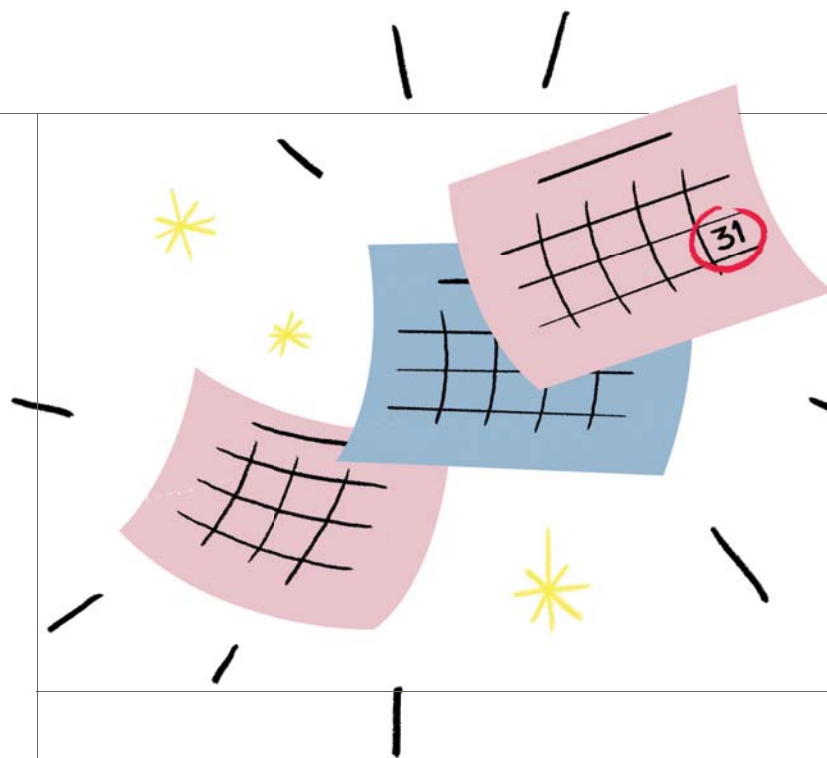
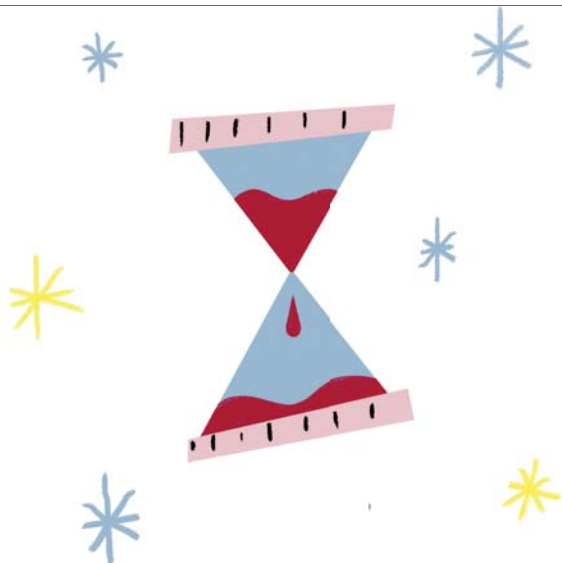
Dra. Angélica Lara L. Aranguren
Medicina Fetal



Dra. Marina de Oliveira Gonzales
Ginecologia/Obstetrícia

Bola de cristal

Calcular com precisão a data do parto ainda parece obra de vidente. Mas em breve talvez seja possível que também esse mistério deixe de existir. Cientistas da Universidade de Stanford, na Califórnia, descobriram que a combinação de determinadas substâncias no sangue das mães tem relação direta com a duração da gestação. Assim, com um simples hemograma, foram capazes de determinar com 80% de exatidão a data do nascimento. Atualmente, é o ultrassom que faz essa previsão, porém com base na data da última menstruação — o que nem todas as grávidas se lembram com perfeição. A maior vantagem do novo exame, que ainda precisa passar por testes clínicos em larga escala antes de chegar ao mercado, é servir de ferramenta para detectar partos prematuros. São eles os maiores causadores de mortes neonatais e outros problemas que afetam a vida de 15 milhões de bebês no mundo todo.



Toma lá, dá cá

Será que remédios comuns podem estar por trás do **aumento do número de casos de depressão**? Essa é a pergunta levantada por um novo estudo feito na Universidade de Illinois, em Chicago. Muitas das drogas prescritas corriqueiramente, algumas delas vendidas sem receita, como antiácidos, anticoncepcionais, betabloqueadores e corticoides, têm listados como efeitos colaterais possíveis depressão e sintomas suicidas. Ao analisar dados de 26 mil adultos americanos de 2006 a 2014, os pesquisadores notaram que um terço deles toma pelo menos alguma dessas medicações — e boa parte toma mais de uma. Dentro desse grupo, os números mostram taxas de depressão maiores do que no resto da população. Embora não seja possível dizer se essas pessoas teriam apresentado sinais de depressão caso não estivessem sob o efeito dos medicamentos listados, os pesquisadores encontraram um padrão preocupante: a cada remédio a mais ministrado simultaneamente, o risco de desenvolver a doença aumentou.



Menos é mais

Livrar da quimioterapia e de seus efeitos secundários cerca de 70% das mulheres diagnosticadas com câncer de mama. Essa é a promessa de um novo teste molecular que permite identificar quem pode ser poupada desse tratamento sem aumentar o risco de metástase. O resultado foi apresentado no último congresso anual da Associação Americana de Oncologia, em junho, e mostrou que o exame que detecta a expressão do gene Oncotype DX é uma maneira segura de **determinar se uma paciente precisa ou não da quimioterapia**. Os casos beneficiados são os do tipo mais comum de câncer de mama, que também são os menos perigosos (hormonodependente, sem extensão aos gânglios das axilas e negativo à proteína HER-2).



DE CARA NOVA

A Célula Mater ganha um logotipo mais moderno, uma repaginação na clínica e um lifting completo no projeto gráfico da revista. Tudo para espelhar a evolução de uma missão que continua a mesma desde os primórdios: proporcionar um cuidado global, personalizado e de primeira linha em todas as fases da vida da mulher.

LÁ SE VÃO 35 ANOS QUE OS GINECOLOGISTAS E OBSTETRAS CARLOS EDUARDO CZERESNIA E LUCILA PIRES EVANGELISTA FORJARAM SUA PARCERIA. ERAM DOIS MÉDICOS JOVENS E PROMISSORES, JÁ COM UMA BAGAGEM ACUMULADA DE PLANTÕES, PRECEPTORIAS E EXPEDIENTES EM HOSPITAIS PÚBLICOS E PRIVADOS. AINDA HÁ QUEM SE LEMBRE DA CASA DE TIJOLOS APARENTES NO NÚMERO 774 DA ALAMEDA GABRIEL MONTEIRO DA SILVA, ONDE NASCEU O EMBRIÃO DO QUE HOJE É A CÉLULA MATER. JÁ ENTÃO, A DUPLA OUSAVA PROPOR UM MODELO DE ATENDIMENTO GLOBAL – UMA IDEIA PIONEIRA, QUE FOI AOS POUCOS SENDO AMPLIADA E APRIMORADA. DE LÁ PARA CÃ, A CLÍNICA FOI BATIZADA, GANHOU UMA EQUIPE ROBUSTA, MUDOU DE ENDEREÇO, CRESCER E FLORESCEU. EM SUA HISTÓRIA, ESTEVE POR MUITAS VEZES À FRENTE DOS AVANÇOS DA MEDICINA, TRAZENDO-OS PARA O DIA A DIA DA PRÁTICA CLÍNICA, SEM PERDER O OLHAR INTEGRADO. CONHEÇA ALGUNS DOS MARCOS DESSA CAMINHADA, QUE SEGUE DE ROUPA NOVA E COM SUA ESSÊNCIA CADA VEZ MAIS APURADA.

1983

Carlos Eduardo Czeresnia e Lucila Pires Evangelista se associam para fundar, em um sobrado na Alameda Gabriel Monteiro da Silva, uma nova clínica de ginecologia e obstetrícia. Inauguram um **modelo inovador de atendimento com a preocupação de oferecer um cuidado global à gestação**. Para isso, adquirem um aparelho de ultrassonografia, trazendo para dentro do consultório uma importante ferramenta de cuidado pré-natal — à época, uma tecnologia cara, disponível apenas em grandes hospitais. Adicionam também à equipe uma enfermeira obstétrica, proporcionando um amparo extra à gravidez e ao parto — algo revolucionário para década de 1980. Alguns anos depois, com a expansão da clínica, formou-se uma **equipe de enfermeiras obstétricas** — dentre elas, **Lisiane Hoyos e Roseli Monteiro**, que até hoje fazem parte do corpo clínico.



Ilustração: ante-projeto Pepe Asbun

A radiologista **Maria Aparecida Murakami** traz sua expertise para ampliar a oferta dos exames de imagem da clínica. Mais tarde, em 2013, a equipe ganha mais uma especialista: **Regina Yoshiassu**.

1991

1997

A **Medicina Fetal** passa a integrar o escopo da clínica com a entrada de **Denise Araújo Lapa**, recém-chegada de estágios nos Estados Unidos e na Inglaterra. Mais um pioneirismo, já que essa era uma especialidade recém-criada e contavam-se nos dedos os profissionais dessa área no Brasil. À medida que a Medicina Fetal ganha mais e mais importância no diagnóstico e no tratamento de enfermidades de bebês ainda na barriga da mãe, a Célula Mater engrossa o time de profissionais nessa área, que hoje conta com **Ana Paula Mosconi e Angélica Iara Aranguren**.

1998

Denise Araújo Lapa realiza a primeira fetoscopia no Brasil para tratamento de síndrome de transfusão feto-fetal.

2000

Carlos Czeresnia realiza o parto de Chana Rivka Goldman, tornando-se o primeiro médico brasileiro a realizar um parto de trigêmeos em datas diferentes.

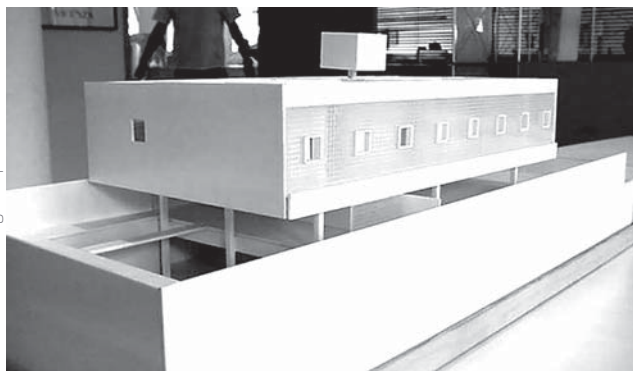


Marcela Barros

2004

A Medicina Antroposófica engrossa o leque de opções da Célula Mater com a chegada da ginecologista e obstetra Natalia Zekhry.

Acervo Piratininga Arquitetos Associados



A clínica é batizada: nasce o nome Célula Mater, junto com a inauguração da nova sede, com projeto de Paulo Mendes da Rocha, vencedor do prêmio Pritzker, o Nobel da Arquitetura.

O novo espaço possibilita a concretização de um sonho antigo: trazer médicos e terapeutas de diversas especialidades para amparar a saúde da mulher de maneira integral. Mastologista, Cirurgião Plástico, Psicóloga, Nutricionista... Uma vasta gama de profissionais passa a integrar o corpo clínico.

Com o passar dos anos, no entanto, o foco voltou-se ainda mais para a Ginecologia e Obstetrícia. Com o intuito de transformar mais uma vez o modelo de atendimento obstétrico vigente, Carlos e Lucila agregam especialistas da área: **Marcelo Nisenbaum** (2008), **Fernanda Deutsch Plotzky** (2009), **Rodrigo Codarin** (2016), **Fernando Nobrega** (2016), **Renata Franco Mendes** (2017) e **Marina de Oliveira Gonzales** (2017). "Saímos de uma visão personalista para uma abordagem de equipe", conta Lucila.

A nova casa proporciona ainda um enorme salto de comodidade às pacientes, oferecendo in loco um Laboratório de Análises Clínicas, um pequeno Centro Cirúrgico e um Centro de Reprodução Assistida.

2007

2006

Miriam Dambros é convidada a fazer parte do corpo clínico, trazendo a **Urologia** para dentro da clínica. Na bagagem, um doutorado na Holanda e diversos artigos publicados.

A **1ª Caminhada das Mães** é inaugurada para celebrar a comunidade Célula Mater.



Publivideo

2010

Carlos Czeresnia é novamente parte da equipe vencedora do **Prêmio Saúde na categoria Saúde da Mulher**, dessa vez pela pesquisa sobre o uso de células-tronco no tratamento da osteoporose e de doenças ósseas.



Forma-se uma **parceria entre a Célula Mater e o Projeto Genoma da USP**. A clínica auxilia e oferece recursos financeiros para estudos na área de reprodução humana, genética e imunologia. Desde então, diversos desses trabalhos foram publicados em revistas científicas nacionais e internacionais.

2007



Diana Czeresnia Wolanski

No espírito de fazer com que a equipe esteja sempre atualizada, a Célula Mater passa a promover **reuniões semanais de reciclagem** com seus médicos, trazendo para isso os melhores profissionais de todas as áreas da Medicina.

Carlos Czeresnia e a Célula Mater integram a equipe de pesquisadores vencedora do **Prêmio Saúde na categoria Saúde da Mulher** pelo estudo de novas fontes de células-tronco multipotentes descartadas em cirurgia.

2009

2012

Lançamento do primeiro número da revista **Célula Mater Press**, que chega para ampliar a comunicação com nossas pacientes.



2014

Lucila Pires Evangelista é reconhecida como **Top Doctor** pelo diretório global da Who's Who pelas suas contribuições no campo da Obstetrícia e Ginecologia.

Pelo desenvolvimento de sua técnica inovadora, Denise Araújo Lapa é vencedora do **Prêmio Claudia** na categoria Ciências.

Depois de 14 anos de trabalhos experimentais, Denise Araújo Lapa realiza a **primeira cirurgia fetal intraútero do Brasil para a correção de mielomeningocele**, usando uma técnica pioneira. Desde então, 78 mulheres já passaram pela cirurgia.

Arquivo Pessoal



2013



Lançamento do Canal **Célula Mater Explica** no YouTube, com vídeos para descomplicar o cuidado com a saúde da mulher.

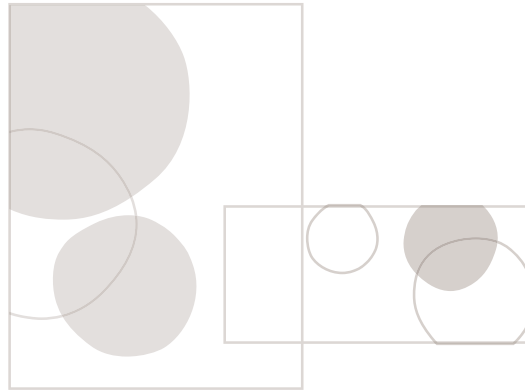
Guilherme Ribeiro



2015

2017

O ginecologista e obstetra Rodrigo Codarin integra a equipe que realiza o **primeiro parto pós-transplante uterino no Brasil**.



2018

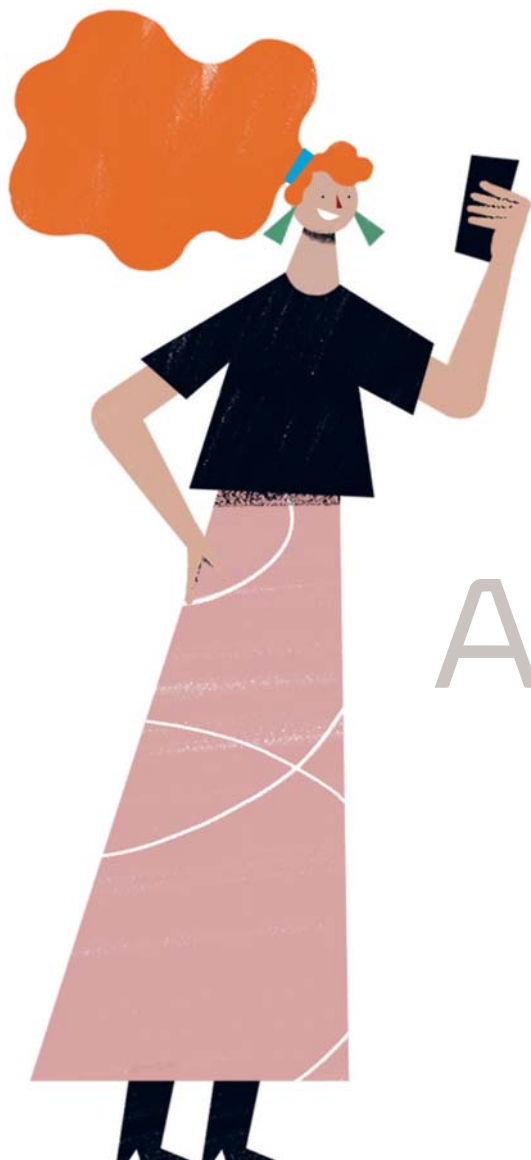
A Célula Mater ganha nova roupagem. O **novo logotipo**, mais moderno, parte da palavra célula, como um centro que transmite, promove trocas, dissemina conhecimento e traz soluções. De dentro para fora, de fora para dentro.

célula mater

A Célula Mater agradece a todos os profissionais que fizeram e fazem parte desses 35 anos de história. Em especial, a **Miriam Mamber** — que, desde o princípio, ajudou a vislumbrar o futuro da clínica e, sempre nos bastidores, arregaçou as mangas para fazê-lo acontecer.



Paula Moura



AS MAMÃES ABREM O BICO

Os canais digitais feitos para descomplicar a vida das mães, ajudá-las a rir de si mesmas ou dar colo nas horas difíceis

Tem para todos os gostos: mães fashion, mães obsessivas, mães solteiras, caretas, desen-canadas, politizadas... Os canais digitais sobre maternidade se reproduzem feito coelhos. Elas estão nos podcasts, blogs, YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat, Pinterest e onde mais houver público para dizer às mulheres que decidiram embarcar na viagem de ter filhos: você não está sozinha.

Para ouvir sobre como usar fraldas de pano, aprender dicas de roupas para amamentação, ventilar sugestões do que fazer quando seu querido filho se transforma num monstro birrento ou apenas

escutar relatos que a façam pensar, "Ufa, então não é só comigo", os canais digitais viraram uma poderosa ferramenta de criação de redes entre as mães de diferentes cantos e crenças. Se não é uma companhia de fato, a internet pode quebrar um galho e tanto numa fase em que muitas reclamam de isolamento e se sentem asfixiadas por dúvidas sem fim.

São milhares de mulheres conectadas, tagarelando sobre qualquer assunto que lhes dê na telha. "Eu falo sobre quase tudo. Já falei sobre minha depressão pós-parto, dificuldades no casamento, problemas de saúde das crianças. Só evito expor muito meu marido



porque ele não gosta”, conta a publicitária Shirley Hilgert, 39 anos, criadora do Macetes de Mãe. Seis anos depois de sua estreia, a gaúcha de Ibirubá registra 742.518 seguidores no Facebook e 152 mil inscritos no YouTube.

Descomplicar e desromantizar são as palavras de ordem. Elas não têm medo de entrar em polêmicas nem pudor de abordar assuntos tabu. “Amo meu filho, odeio ser mãe” é o título de um dos vídeos do canal Hel Mother, da jornalista Helen Ramos, cujo sucesso do canal rendeu a série *Mãe Possível*, no GNT. Ou então: “Qual é o problema de não gostar de sentar no chão e brincar com meu filho?”, pergunta a socióloga Ana Saraiva numa entrevista ao podcast Sinuca de Bicos.

Essa troca de informações favorece os dois lados. “Já tive a experiência de estar redondamente errada com relação a algum assunto e o comentário de uma seguidora me fez parar, refletir e mudar de ideia e discurso. Ou seja, eu sempre ganho mais do que perco”, conta a brasileira Luíza Diener, 33 anos. É dela o blog Potencial Gestante, que apareceu antes

mesmo de Luíza engravidar e hoje soma 236.102 seguidores no Facebook. “Meu blog surgiu sem planejamento, a partir do desejo de me tornar mãe. Abri o canal e fui escrever sobre o que eu idealizava sobre a maternidade. Quando vi, já tinha cativado um público, que também me cativou, e daí comecei a investir nos conteúdos”, revela a blogueira, que adota a leveza como uma técnica de comunicação. Ela também costuma entrevistar suas seguidoras para abordar temas delicados, como num de seus posts recentes, com o título “Coisas que não dizemos aos pais de um bebê prematuro”, listando 26 frases infelizes que as mães ouviram de pessoas bem-intencionadas.

O problema é quando as influenciadoras digitais se aventuram a dar palpites em questões médicas. “Os blogs de maternidade trazem um bônus e um ônus proporcional para a sociedade”, pondera a ginecologista e obstetra Fernanda Deutsch Plotsky, da Clínica Célula Mater. Segundo a médica, quem segue esses canais precisa manter o bom senso.

tricô digital

Tem mãe sonhadora e mãe que não romantiza nada. Mãe engajada em política e cidadania e mãe preocupada com moda, viagens com crianças e outros assuntos mais leves. Veja alguns dos blogs que fazem sucesso

A MATERNIDADE POR RAFAELA DE CARVALHO

Em sua página no Facebook, a blogueira Rafaela de

Carvalho fala de maternidade com dicas práticas e em tom poético. Publicou o livro *60 Dias de Neblina*, em que escreve com delicadeza sobre como enfrentar os primeiros 60 dias com um bebê recém-nascido em casa.

FLÁVIA RUBIM

Mãe da garotinha Cora, 3 anos, a atriz e apresentadora tem

quase 66 mil seguidores no Instagram, onde retrata sua vida familiar e as fortes emoções vividas com a gravidez atual, de gêmeos. Com fotos produzidas e textos escritos na primeira pessoa, ela arranca elogios até de seguidoras que ainda não são mães.

HEL MOTHER

A jornalista Helen Ramos opina sobre os dilemas da maternidade

de “na real”, sem romantização e com humor de sobra. Mãe em carreira solo de Caetano, 3 anos, ela também fala de cultura, indicando filmes e livros, e dá dicas de consultório sentimental para as mães solteiras que querem voltar a namorar.

“Como as influenciadoras digitais escrevem e falam aquilo que querem, o público nem sempre consegue descobrir se a informação veio de uma fonte fidedigna ou se é achismo.”

No consultório, Fernanda recebe muitas gestantes à procura de um blog que ajude com dúvidas pontuais da gravidez. “Elas querem saber tudo o que acontece ao longo dos nove meses, mas muitas também vêm conferir informações que viram em blogs — e, quando isso acontece, é maravilhoso”, conta a médica. “O problema é quando elas não vêm checar.”

O uso de anticoncepcionais, por exemplo, já foi motivo de discussão. “Muitas vezes, eu discordo radicalmente do que a paciente leu ou ouviu na internet. Ninguém pode sair por aí tomando comprimido

a torto e direito porque a blogueira falou”, alerta. “Existe uma série de restrições que vão depender de cada mulher. Escolher anticoncepcional não é como escolher bala no supermercado.”

Para fugir dessa armadilha, a designer Renata Calazans Pires, 38 anos, e a administradora de empresas Juliana Freire Silveira, 39 anos, fundadoras do canal Just Real Moms, adotaram uma estratégia diferente: “Prestamos um serviço para mães sem nos concentrar nas nossas experiências pessoais. Temos colunistas especializados, como pediatra, psicóloga, dermatologista e fonoaudióloga, que nos dão respaldo e falam com propriedade sobre assuntos que não poderíamos falar, esclarecendo as nossas dúvidas e as de outras mães”, diz Renata. Ambas paulista-



!

@



#



tricô digital

ISA MINATEL

Consultora de família e psicopedagoga, Isa dá dicas a mães, pais, avós e professores. Também é autora do livro *Crianças Sem Limites - Educação Empreendedora na Primeira Infância* (Editora Chiado). Em seu canal no YouTube, a especialista ensina como dar broncas, a maneira certa de influenciar uma criança sem usar a violência e o que fazer quando os filhos querem mandar nos pais, entre outras lições.

IT MÃE

Criado em 2012 pela jornalista Daniela Folloni, a plataforma ajuda as mães a fazer escolhas inteligentes, compartilhar dilemas e encontrar inspiração em outras mães, além de achar ideias e os melhores serviços para facilitar o dia a dia.

JUST REAL MOMS

As amigas Renata Pires e Juliana Silveira ficaram grávidas ao mesmo tempo e decidiram criar o site com foco em mães e pais de todas as tribos, grávidos ou com filhos pequenos. No blog e em outros canais, como o YouTube, elas esclarecem suas próprias dúvidas — e a de milhares de mães —, oferecendo conteúdo exclusivo e produzido com o apoio de colunistas especializados (como pediatras, psicólogas e fonoaudiólogos).

LOOKBEBÊ

No blog, Ana Lu Masi fala sobre gravidez, maternidade e família. Dá dicas de amamentação e cuidados com o corpo, ensina a tirar a chupeta das crianças, sugere roteiros de viagens com os pequenos e indica eventos para

nas, as duas são amigas e tiveram filhos na mesma época. “Ficamos três meses escrevendo matérias para já lançar o site com um conteúdo relevante e a resposta das leitoras foi imediata.” Hoje a dupla soma 817.080 seguidores no Facebook, além de 37 mil inscritos no YouTube.

Renata conta que os dois assuntos campeões de polêmicas são o tipo de parto e a amamentação. “Evitamos entrar em conflitos. Sabemos que cada mãe tem sua escolha e nem sempre ela consegue fazer o que estava programado por diversos motivos. Procuramos respeitá-la e com isso não levantamos nenhuma bandeira do que é certo ou errado.” Quem não gostar que clique em outro.



quem busca o lado mais leve da maternidade, além de ensinar a montar um guarda-roupa infantil.

MACETES DE MÃE Em seu blog, a publicitária Shirley Hilgert conversa com mães de recém-nascidos e crianças de até 3 anos, dando dicas práticas sobre a criação de filhos e mil outros assuntos relativos à vida materna. Atualmente, ela vem usando o espaço — e outras plataformas, como o YouTube — para conversar também com mães de filhos mais velhos que buscam se reencontrar.

MÃE DE PRIMEIRA VIAGEM A apresentadora, atriz e jornalista Silvia Faro tem 66 mil seguidores

no YouTube, onde criou em 2010 o programa Mãe de Primeira Viagem. Seus vídeos trazem conteúdo sobre o universo materno (especialmente para mães iniciantes), feminino e familiar. Silvia também entrevista mães famosas e dá dicas de produtos, novidades e eventos.

MAMATRACA A plataforma está desde 2011 no ar. A artista, ativista, feminista e youtuber Anne Rammi foca a construção da cidadania e as boas reflexões sobre a maternidade. Entre seus posts recentes, há temas do tipo “Como banir o refrigerante da escola do seu filho” e “Mães fecham a Paulista em protesto por comida de verdade na merenda escolar”.

MAMIS NA MADRUGADA Criar laços e desatar nós. Esse é o propósito do site segundo suas criadoras, a psicóloga Vanessa Abdo Benaderet e a publicitária Daniella Zaccai Somekh. Para oferecer conteúdo exclusivo, a dupla reúne um time de colunistas. Tem médica endocrinologista, dermatologista e até advogada (quando o tema é pensão alimentícia da criança, por exemplo). Na aba “empório”, as mães podem anunciar seus trabalhos. E, na seção “teens”, há informações variadas, como “corrimento vaginal” e “quando falar de sexo com seus filhos”.

POTENCIAL GESTANTE Luíza Diener aborda situações cotidianas com bom humor e temas difíceis com delicadeza. Interage com mães de todo o país, ensinando e aprendendo sobre a maternidade. Adora combater a culpa de muitas mulheres por não serem “mães perfeitas” (“Daquelas que mantêm a vida dos filhos sempre com os horários nos eixos e a casa impecável”).

SINUCA DE BICOS Quinzenalmente às terças, mulheres se reúnem na mesa para falar sobre os desafios e questões da maternidade. Mercado de trabalho, Dia das Mães, parceria com o companheiro e o mito da mulher superior são alguns dos assuntos tratados recentemente.



FE CHA- TE, BO CA

O jejum por períodos controlados pode ser uma estratégia eficaz para evitar uma série de doenças e retardar o envelhecimento

Não é de hoje que a humanidade vem buscando a fonte da juventude eterna. Um elixir secreto, uma pílula mágica, um rio de águas que curam quem ali se banha são alguns dos mitos que há séculos povoam o imaginário das civilizações, ávidas por encontrar alguma forma de evitar as doenças que levam à morte — e, assim, prolongar a vida.

A bola da vez passa bem longe de qualquer solução mágica. É o que se tem chamado jejum intermitente — basicamente o hábito de ficar sem comer por determinados períodos, que variam de acordo com a orientação dos médicos e nutricionistas. Embora esse ainda seja um campo novo de pesquisas, alguns estudos já demonstraram resultados promissores.



Pode parecer coisa de faquir, mas tem muita gente querendo saber mais a respeito. No Brasil, o jejum intermitente foi a segunda maior busca no Google em 2017 na categoria “como fazer”. Só que por motivos tortos. Sendo esse um país em eterna obsessão pela forma física e pelo emagrecimento, essa se transformou na mais nova panaceia nacional. “As pessoas acabam banalizando um pouco e fazendo uma indicação para todos. Isso não existe. O jejum intermitente é bom quando é bem indicado”, pontua Walter Kantovitz, especialista em medicina de esporte e nutrologia.

No Brasil, em 2017, o jejum intermitente foi a segunda maior busca no Google na categoria “como fazer”

O princípio é simples: “Em jejum, o seu corpo esgota as fontes rápidas de energia e começa a queimar a gordura”, explica Kantovitz. Mas, segundo um estudo publicado em julho de 2017 pelo *Journal of the American Medical Association*, que acompanhou 100 adultos obesos durante um ano, a perda de peso entre os que entraram nessa onda foi praticamente a mesma que a observada no tradicional regime de restrição de calorias. Ou seja: que dá para perder peso, dá, mas não espere um milagre. Se a ideia é mesmo afinar a silhueta, há vantagens e desvantagens, como você pode ver no quadro da página 21.

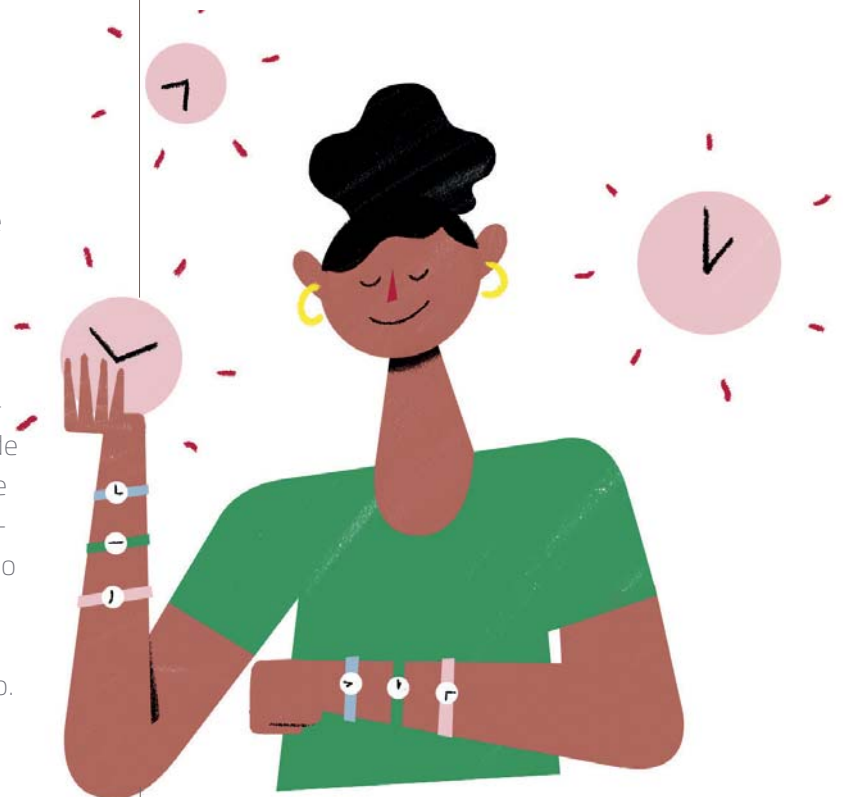
Para além das preocupações estéticas, o que tem chamado mesmo a atenção dos cientistas é a maneira como o jejum atuaria nas células. “Ele parece favorecer uma reprogramação celular”, diz o ginecologista e obstetra Carlos Eduardo Czeresnia. Ele explica que, com o passar do tempo, as mitocôndrias (estruturas intracelulares responsáveis pela produção de energia) perdem eficiência. “Num indivíduo que se alimenta com regularidade, há muita energia disponível, e portanto as células não precisam ser eficientes”, explica Czeresnia. Com essa lógica, muitos dos defensores do jejum intermitente levantam a bandeira contra a recomendação de comer a cada três horas, o que tornaria as células preguiçosas.

Pior é que, além de se tornarem improdutivas, essas mitocôndrias também liberam uma série de substâncias tóxicas que, ao longo dos anos, atacam o DNA das próprias células. Sem comida, acaba essa bonança. A falta de energia obriga as células a uma reciclagem interna. Como em qualquer empresa operando em regime de crise, as mitocôndrias que não cumprirem suas metas de produtividade vão para o olho da rua, sendo substituídas por outras novinhas e bem-dispostas ao trabalho. Batizada de autofagia, essa teoria foi tão celebrada que rendeu a seu autor, o japonês Yoshinori Ohsumi, o prêmio Nobel de Medicina em 2016.

Embora esse mecanismo ainda não tenha sido comprovado em seres humanos, há muitos indicadores de que o jejum intermitente provocaria sim uma espécie de faxina interna. Os estudos mostram que em adultos que seguiram essa prática houve uma melhora no perfil lipídico — ou seja, na quantidade de substâncias gordurosas no sangue — e uma diminuição das respostas inflamatórias do organismo como um todo. Esse é um ponto-chave: “Hoje em dia, se acredita que grande parte dos processos de envelhecimento

esteja ligada a mecanismos inflamatórios. Quanto mais inflamado for o indivíduo, mais riscos ele vai ter”, diz Czeresnia. Diabetes, problemas autoimunes, câncer, distúrbios cardiovasculares... Muitos desses males estão relacionados à presença de substâncias inflamatórias que, pouco a pouco, deterioram o sistema vascular, prejudicando a chegada de oxigênio aos tecidos. Sua prevenção, portanto, seria equivalente a uma goleada a favor da longevidade.

E não é só no sistema vascular que se medem os benefícios. Quando se fala em doenças degenerativas do cérebro, estudos em ratos demonstraram que o jejum intermitente pode suprimir o déficit motor em roedores com mal de Parkinson e diminuir o declínio



cognitivo em ratos programados geneticamente para mimetizar os sintomas do mal de Alzheimer.

Animados com essas evidências, tanto Walter Kantovitz como Carlos Czeresnia decidiram não apenas receitar o jejum intermitente a alguns pacientes como também eles mesmos aderiram à prática. “Não é fácil”, confessa Czeresnia, que adotou um jejum semanal de 24 horas há cerca de quatro meses. “No começo, você sente mais irritabilidade, mas é uma questão de hábito. Depois passa”, relata ele, que diz sentir maior capacidade de concentração.

Segundo o médico, essa sensação poderia estar ligada à economia de energia com a digestão de alimentos, que seria então realocada para outros lugares, como o sistema nervoso central.

“Quando se olha para a história de diversas culturas, muitos dos grandes sábios são pessoas que fizeram jejuns prolongados”, lembra Czeresnia. Sabedoria à parte, se for mesmo essa a fonte de juventude que a humanidade vem buscando há milênios, será um belo exemplo da máxima: “No pain, no gain” (sem sofrimento, não há ganhos).

regime militar

Para queimar os quilos extras e conseguir a silhueta ideal, o jejum intermitente é mais uma ferramenta que deve ser usada com parcimônia e bom senso. “Tem gente que não tolera, mas é mais uma questão de adaptação do que um motivo fisiológico”, diz Kantovitz, que alerta que os diabéticos insulino-dependentes e as gestantes não devem se aventurar nessa prática.

Dentre as vantagens, está o fato de que, em vez de restringir a alimentação diariamente, a pessoa poderia, nos dias em que não está de jejum, sair um pouco da linha sem medo de estragar todo o esforço anterior.

Há inúmeras versões de jejum intermitente, que podem ser mais ou menos árduas. O diário, por exemplo, divide o dia em períodos que se come e outros que não se come. Pode-se começar com 12 horas comendo e 12 horas de jejum e aumentar o período sem se alimentar conforme a resistência do freguês. O jejum semanal, em que se fica 24

horas sem comer, uma vez por semana, é outra opção, que também pode ser aumentada para dois dias semanais.

“Quando passo o jejum intermitente para algum paciente preconizando o emagrecimento, eu começo com uma vez por semana, 16 horas. Ou seja, faz o jantar e depois só almoça no dia seguinte. São apenas quatro ou cinco horas sem comer durante o dia”, revela Kantovitz. Esse regime pode ser feito duas ou três vezes por semana, de acordo com a tolerância da pessoa.

Mas radicalizar nem sempre promove o resultado que se espera. No estudo publicado pelo JAMA, os pesquisadores notaram uma taxa de desistência maior no grupo que fez o jejum intermitente, em comparação com os que fizeram uma dieta convencional. “Sou contra dietas que não se sustentam, que são moda por um período curto. Não faz sentido quando falo em jejum e a pessoa faz uma cara de angústia e só pensa em quando isso vai acabar”, pondera o médico.

HAJJA

CORAÇÃO



O infarto mata mais mulheres que o câncer de mama e de útero juntos. Mas ainda é negligenciado tanto por elas quanto pelos médicos. Entenda por que para se manter longe do perigo

Não só nas agonias do amor o coração feminino se revela misterioso. Quando o coração delas está de fato ameaçado, tampouco segue uma lógica simples. O infarto, que se dá pelo entupimento das artérias, impedindo o abastecimento de oxigênio, costuma provocar em mulheres sinais confusos, que dificultam a tomada de decisões num momento em que agir rápido é essencial.

Se você não acha esse assunto um dos mais palpitações, atente para os números: segundo o Ministério da Saúde, após os 50 anos, os problemas cardiovasculares matam mais mulheres que os cânceres de mama e de ovário juntos. No mundo, são responsáveis por um terço das mortes femininas. Estatísticas nada líricas, convenhamos. Pior: quando o coração que sofre bate no peito de uma mulher, quanto mais ela demora para procurar ajuda, menos eficiente será o atendimento.

Sabe aqueles sinais clássicos de um ataque cardíaco — o tal aperto no peito e o formigamento no braço esquerdo? Nelas, eles nem sempre são tão evidentes. “Principalmente nas mais velhas, a dor no peito às vezes é menos intensa e ela pode sentir náusea, por exemplo”, diz Luiz Antônio Machado César, diretor da Unidade Clínica de Coronariopatia Crônica do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas). Cansaço, dificuldade para respirar, vômitos, dor entre as



omoplatas e na região do queixo e garganta também aparecem em mulheres que estão infartando. Sem falar nos casos em que não há sintomas.

Uma pesquisa realizada na Escola de Saúde Pública de Yale corrobora essa tese. Ao entrevistar 3 mil pacientes que infartaram antes dos 55 anos, constatou-se que a maioria (87,0% das mulheres e 89,5% dos homens) apresentou sim a famigerada dor no peito. Mas, em comparação com os homens, as mulheres foram mais propensas a perceber esses sintomas como sendo de estresse ou ansiedade (20,9% versus 11,8%).

O mesmo estudo revelou que não só elas se confundem. Cerca de 30% desconfiaram que algo estava errado e procuraram um médico. Porém mais da metade dos médicos mandou-as de volta para casa. O resultado faz coro aos achados de outra pesquisa que acompanhou 180 mil infartados durante dez anos. O risco de morte depois de um ano do incidente foi até três vezes maior para elas. Talvez a explicação esteja no fato de que nelas foram feitas 34% menos cirurgias de colocação de stents e marca-passos, e receitaram-se 24% menos estatinas e 16% menos aspirinas, medicamentos que ajudam a prevenir coágulos sanguíneos.

Justamente por esses motivos, a mulher precisa de um esforço a mais para ser objetiva tanto na prevenção quanto no momento em que algo parece errado. Segundo Machado César, o infarto não é uma dor gradual. "É algo súbito, que piora num crescendo, em dez ou 15 minutos", esclarece o especialista. Na dúvida, o correto é sempre procurar socorro médico.

Se as paixões abrandam com o passar dos anos, quando o tema é coração, a menopausa não traz a mesma calma. O declínio na produção de estrógeno priva os vasos sanguíneos de proteção,

tornando-os mais propensos a coágulos e ao acúmulo de placas gordurosas. Uma terapia de reposição hormonal pode ajudar, e deve ser considerada especialmente por quem é fumante, tem colesterol alto, hipertensão, é diabético ou conta com histórico familiar da doença.

O ginecologista Rodrigo Codarin, da Clínica Célula Mater, lembra também que a depressão aumenta de 12 a 15% as chances de infarto. "A falta de autocuidado frequentemente associada à depressão — que se traduz em sedentarismo e alimentação inadequada — já é por si um fator de risco para doenças das coronárias", explica. "Além disso, os aumentos nos níveis de cortisol promovidos pelo estresse e o processo inflamatório crônico podem ter correlação com a obstrução coronariana."

"O mais importante é saber que, depois da menopausa, deve-se continuar com as avaliações regulares com o ginecologista", afirma Machado César. "E, detectados colesterol elevado e diabete, tem que se seguir todas as orientações de atividade física, alimentação adequada e, eventualmente, alguma medicação. Isso é fundamental." Ou seja: o amor-próprio pode salvar a sua vida.



Os sinais sutis de um infarto em mulheres que podem causar confusão

- Dor de estômago
- Indigestão
- Náusea
- Palpitações
- Falta de ar
- Dor na mandíbula
- Dor no pescoço
- Dor nas omoplatas

Quatro atitudes básicas para manter o coração em boa forma

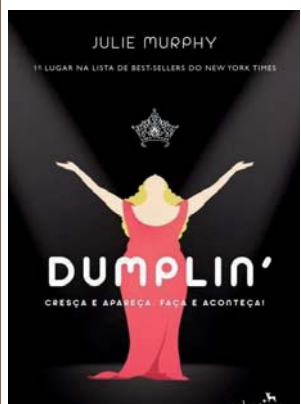
- Fazer atividade física regularmente
- Manter uma alimentação saudável
- Evitar o consumo excessivo de sal
- Dormir no mínimo entre sete e oito horas por noite



Assédio sexual na mira

Criada na onda do renascimento do movimento feminista no Brasil, em 2013, a ONG Think Olga lançou a campanha Chega de Fiu Fiu para fortalecer a consciência contra o assédio sexual nas ruas do país. A luta continua, agora com um documentário de mesmo nome, que conta a história de Raquel, Rosa e Teresa, moradoras de três cidades brasileiras. Por meio de ativismo, arte e poesia, elas resistem e propõem novas formas de conviver no espaço público sem medo. Para saber mais sobre o filme, as datas e os locais de exibição, basta acessar a página Think Olga do Facebook.

Sou gorda e sou feliz



Prestes a virar filme, o livro *Dumplin'* (Editora Valentina, 336 páginas, R\$ 22,90) da norte-americana Julie Murphy, põe os holofotes sobre uma sociedade em que é preciso se encaixar em determinados padrões de beleza para ser bem-quista. Empoderamento feminino, bullying, relação mãe e filha e a busca da autoaceitação são alguns dos temas atualíssimos tratados com leveza pela autora. Quem conduz a história é a personagem Willowdean Dickson, uma garota cuja autoestima não se abala com a subida do ponteiro da balança — e nem com as reações que seu peso gera nas pessoas à sua volta. Vai de biquíni na piscina pública sem o menor pudor e ainda resolve se inscrever no concurso de beleza da cidade só pra mostrar que pertence à passarela como qualquer outra magricela.

Como esculpir um bom leitor



Engajar as crianças no mundo dos livros é, em boa parte, um desafio que cabe aos adultos. “O adulto deve ler em voz alta sempre, mesmo depois da alfabetização”, ensina a professora Marta Pinto Ferraz, que trabalhou por 20 anos na biblioteca da Escola Vera Cruz. “A criança está preocupada em decifrar um código, e a compreensão vai além disso”, diz. Mas, diante da oferta das livrarias, nem sempre é fácil escolher um bom livro para o seu filho. E mais: na rotina repleta de tarefas, a história antes de dormir pode se tornar mais uma obrigação. Pensando nisso, Marta e a historiadora Clô Ferreira criaram a plataforma Leitores para Sempre. Funciona assim: todo mês, a família recebe em casa um livro selecionado por uma equipe de curadores. Junto com ele, vem também um breve manual, sublinhando aspectos que podem tornar a leitura mais viva, e um diário de leitura, para registrar o caminho percorrido. O serviço de assinatura mensal contempla crianças de 0 a 10 anos e é vendido pelo site leitoresparasempre.com.br.



WELEDA

Desde 1921

Óleo para Prevenção de Estrias



Sua fórmula de origem 100% vegetal, livre de conservantes, corantes e fragrâncias artificiais **auxilia na prevenção de estrias e melhora a elasticidade da pele.**



Extrato de Arnica



Óleo de Jojoba



Óleo de Amêndoa Doce



Óleo de Gérmen de Trigo



Dermatologicamente testado.



Pode ser utilizado desde o primeiro dia de gravidez.

Conheça a linha Calêndula de cuidados para bebês em:
www.weleda.com.br

CONDIÇÃO ESPECIAL PARA PACIENTES

célula mater

As pacientes Célula Mater que utilizarem os serviços StemCorp, receberão de presente uma anuidade no armazenamento em planos à partir de 5 anos.

Prevenir é melhor que remediar.

ARMAZENE CÉLULAS-TRONCO MESENQUIMAIS COM A STEMCORP.





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.

A mamãe Ana armazenou células-tronco da polpa do dente de leite da pequena Júlia. Quando decidiu coletar as células-tronco do tecido do cordão umbilical do futuro Artur, descobriu que também é possível coletar suas próprias células-tronco do tecido adiposo durante o parto e ficou super feliz!

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
 www.stemcorp.com.br


STEMCORP
Tecnologia em Células-tronco. Ciência aplicada à vida

EXAMES LABORATORIAIS CÉLULA MATER

O conforto e a praticidade de realizar sua consulta e colher seus exames de sangue no mesmo lugar. A experiência e a confiança de nosso corpo clínico, com qualidade e agilidade asseguradas.

EXAMES QUE VOCÊ PODE REALIZAR AQUI:

GINECOLOGIA E UROLOGIA FEMININA

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

OBSTETRÍCIA

Exames para acompanhamento da mãe e do bebê ao longo da gestação: NIPT, hemograma, sorologias, fator Rh, tipo sanguíneo, glicemia.

REPRODUÇÃO ASSISTIDA

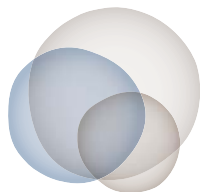
Exames diagnósticos das causas de infertilidade do casal: testes imunológicos, sorologias, análise genética e dosagens hormonais.

GRAVIDEZ E MEDICINA FETAL

Exames diagnósticos da gravidez e acompanhamento do bebê desde a vida intrauterina: perfil bioquímico materno (PAPP-A + beta-hCG livre). Beta-hCG e sexagem fetal por meio de análise do sangue materno.



Responsável Técnico
Carlos Eduardo Czeresnia
CRM 20145



célula mater
exames laboratoriais