

célula mater

press



solte o freio

xô, repressão: o prazer sexual pode estar nas suas mãos

promessas vãs

os suplementos não são o que parecem

tireoide, a enxerida

dez respostas sobre a glândula que se intromete em tudo

linha de produção

as novidades na ciência de fabricar bebês que prometem substituir o papai-mamãe

vitamina para o cérebro

maternidade e paternidade em leituras fora da caixinha

Nº 19. DEZEMBRO 2018

Responsável Técnico

Carlos Eduardo Czeresnia
CRM 20245

Conselho Editorial

Equipe médica Célula Mater

Diana Wolanski

Liora Zucker

Jornalista Responsável

Débora Mamber Czeresnia

Projeto Gráfico

CJ31 Criação e Design

Cordenação Editorial

CJ31 Criação e Design

Direção de Arte

Marcos P. Almeida

Ana Tranchesi

Finalização

Douglas Kenji Watanabe

Revisão

Paulo Kaiser



célula mater

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

solte o freio
Nô, repressão: o prazer sexual
pode estar nas suas mãos

promessas vão
Os suplementos não
são o que parecem

tireoide, a enxerida
dez respostas sobre a glândula
que se intrineta em tudo

linha de produção
as novidades na ciência de fabricar bebês
que prometem substituir o papa-mãe

vitamina para o cérebro
maternidade e paternidade em
letras: fora da cozinha

Por mais que a sociedade tenha avançado em relação ao papel da mulher dentro e fora de casa, a libido feminina ainda costuma ser cercada de muito mistério – e não só para os homens. Embora seja até desejável em certas circunstâncias, esse mistério pode se tornar um problema quando se traduz em falta de autoconhecimento. Pior ainda quando se entrega o próprio desejo nas mãos do outro, usando como critério do nosso contento a satisfação do parceiro. Como você verá na matéria da página 8, a submissão do prazer feminino tem raízes e consequências profundas. E já não era sem tempo de mudar esse registro.

Por falar em prazer, do jeito que a ciência avança, é possível que, no futuro, seja esse o maior objetivo do sexo. A procriação será coisa de laboratório. De placenta artificial a edição genética de embriões, o que os centros de pesquisa reprodutiva do mundo estão inventando deixam a ficção científica no chinelo, como mostra a reportagem da página 16.

Agora, se tudo indica que a espécie humana não dependerá do sexo para se perpetuar, no campo da alimentação, a comida de astronauta anda com a reputação em baixa. Embora façam bonito nas prateleiras das superfarmácias, o uso de suplementos vem sendo questionado por diversos estudos. Na página 12, nossos médicos contam por que ir à feira e comprar legumes e verduras frescos é mais vantajoso que gastar os tubos em pílulas de vitaminas e minerais.

Isso posto, nós, da Célula Mater, esperamos que você entre em 2019 com muito amor e respeito ao seu corpo. Ele merece.



APOIO OBSTÉTRICO CÉLULA MATER

O ACOLHIMENTO QUE A GESTANTE MERECE

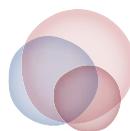
Há mais de 30 anos a Célula Mater aposta no trabalho de enfermeiras obstetras com o intuito dar o apoio integral à gestante.

Nossas enfermeiras prestam assistência durante toda a gravidez, esclarecendo dúvidas e fazendo a monitoragem fetal. Acompanham o trabalho de parto desde o início até que as gestantes já estejam amamentando. Depois, fazem Consultoria em Amamentação domiciliar ou na clínica e, se necessário, aplicam a Laserterapia para dores e fissuras no mamilo, entre outras utilidades.

- / serviço 24h para dúvidas durante o pré-natal
- / exame de monitoramento fetal
 - a partir da 35ª semana de gestação
- / curso de preparação para o parto
 - a partir de 26ª semana de gestação
- / consultoria em amamentação
- / atendimento domiciliar
- / laser para fissura mamária
- / furo na orelha

ESPECIALISTAS RESPONSÁVEIS > MARIA LISIANE COSTA HOYOS / ROSELI MONTEIRO

Responsável Técnico
Carlos Eduardo Czeresnia
CRM 20245



célula mater

al. gabriel monteiro da silva, 802 / são paulo sp / tel.: (55 11) 3067 6700 / www.celulamater.com.br

4

agenda

6

pílulas

8

direito ao prazer

o mistério da libido feminina só vai continuar misterioso se você quiser

16

reprodução em molde industrial

as novidades na ciência de fabricar bebês prometem substituir o papai-mamãe

18

vitaminada?

para você que se tornou uma vítima da moda dos suplementos

20

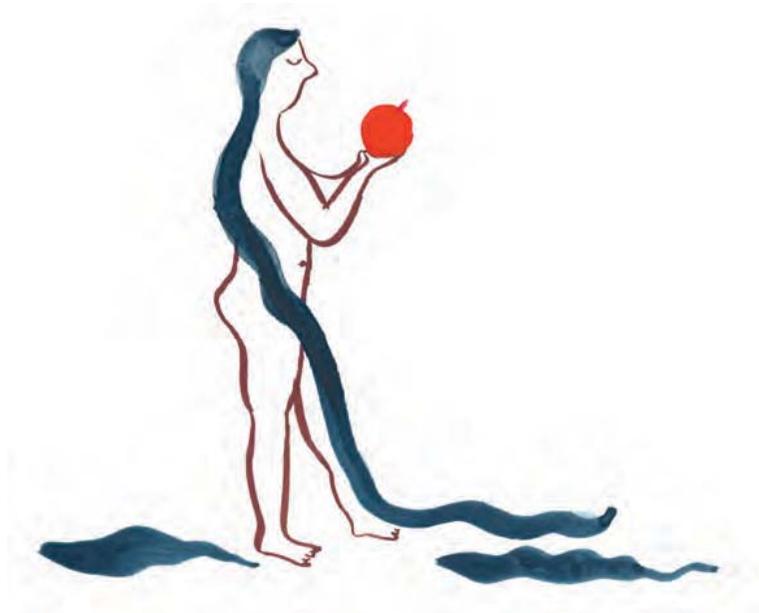
tireoide, a enxerida

do funcionamento intestinal à capacidade de concentração, essa glândula está metida em tudo

24

vitamina

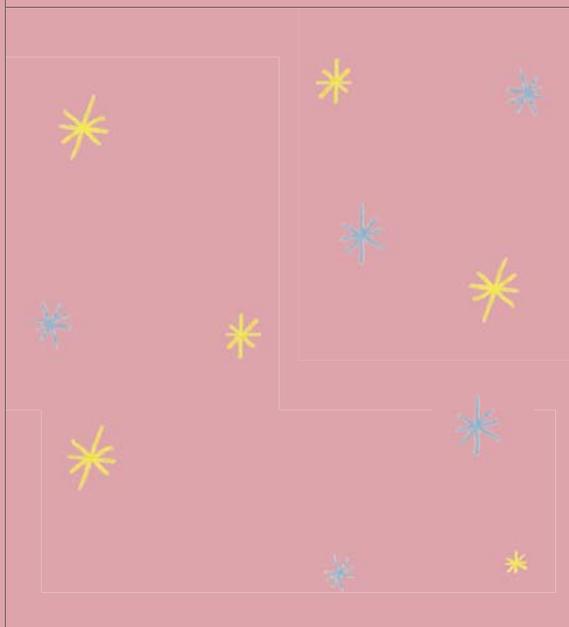
maternidade e paternidade em leituras fora da caixinha



aconteceu na célula mater

Em agosto e setembro, demos início a uma série de encontros para estimular a troca de experiências entre mães, pais e bebês da comunidade Célula Mater. Em parceria com a Matutaí, uma produtora de palestras sobre educação e relações afetivas, elegemos quatro profissionais para trazer informações úteis e ampliar os conhecimentos de casais grávidos ou com filhos pequenos que buscam uma conexão profunda com o processo de maternidade e paternidade.

Saiba um pouco sobre o que aconteceu.



Glauca Paiva

Psicanalista

O que é uma mãe suficientemente boa? Para responder a essa pergunta, a psicanalista Talita Pryngler falou sobre as teorias do psicanalista inglês Donald Woods Winnicott, até hoje um dos maiores estudiosos da psiquê da primeira infância. A partir dos conceitos expostos, Talita deu exemplos de como os pais podem acolher emocionalmente o bebê em seus primeiros meses de vida e, assim, ajudar a criar nos filhos uma estrutura interna para suportar as frustrações de não terem tudo o que querem na hora que querem. Explicou também sobre a importância do brincar e de quais são os critérios para escolher os objetos e brinquedos adequados, que despertem a interatividade, a imaginação e a criatividade da criança.

Saul Cypel

Neurologista

O processo complexo, delicado e artesanal de construção do lugar de pai e de mãe se inaugura já com a notícia da gravidez e continua após o nascimento do bebê. A psicanalista falou sobre os sentimentos normais de angústia e medo e as idealizações que surgem no período da gravidez e o luto do bebê imaginado, um processo necessário desencadeado pelo encontro com o bebê real. Daniela discorreu também sobre a importância de que cada mãe e cada pai possam criar formas próprias, confortáveis e prazerosas de encontro com seu bebê – sem fórmulas preestabelecidas. A psicanalista trouxe ainda seu olhar sobre a importância da construção de uma rede de apoio, no sentido de fornecer um ambiente que possibilite os espaços propícios para a constituição psíquica e a futura socialização da criança.

Talita Pryngler

Terapeuta

Como evitar que os comportamentos e padrões de nossos pais e dos pais de nossos pais sejam repetidos independentemente da nossa vontade? A terapeuta especialista em constelação familiar Gláucia Paiva falou sobre a base do pensamento sistêmico – uma teoria criada pelo alemão Bert Hellinger para explicar (e transformar) a maneira como interpretamos o que vivemos. Trazendo conceitos da biologia e da epigenética, Gláucia discorreu sobre como nosso organismo aprende a perceber e registrar os sinais enviados pelo mundo e as pessoas que nos cercam, e como essa percepção pode ser turvada por crenças e traumas de nossos antepassados, atrapalhando nossa tomada de decisões – e, em última instância, dificultando com que trilhemos um caminho próprio. Nesse contexto, como fica a relação do casal entre si e de cada um com a criança que nasce? De que maneira podemos estar mais presentes para criarmos nossos filhos de uma forma mais genuína e amorosa? Essas e outras questões foram levantadas, trazendo a Constelação Familiar como uma ferramenta de transformação da relação entre pais e filhos.



Daniella Danesi

Psicanalista

Como se constitui o sistema

nervoso central? Como se

formam as redes de neurônios capazes de armazenar as informações que nos servirão para o resto de nossa vida? O especialista Saul Cypel discorreu sobre o tripé necessário para que se crie uma boa base de aprendizado na criança: estrutura neurológica, estimulação e afeto. Cypel também trouxe sua expertise para, à luz da neurologia, pensar maneiras de estimular as vivências emocionais e motoras, sem exageros, fornecendo um ambiente propício ao desenvolvimento da autonomia, da tolerância à frustração e da capacidade de raciocínio.

AGENDA 2019

No ano que vem, a iniciativa continua.
Fique atenta à programação e inscreva-se!

Açúcar disfarçado

O consumo de iogurtes costuma ser associado a uma dieta saudável, com uma série de benefícios para o organismo. Afinal, eles contêm cálcio, proteínas e bactérias que ajudam no funcionamento intestinal. Por isso mesmo, são boas opções para um lanche no meio da tarde, ou para começar o dia. Porém uma pesquisa feita na Inglaterra analisou 900 marcas de iogurtes vendidos no país e mostrou que muitos deles estão cheios de... açúcar. Para ter uma ideia, em 100 g de iogurte infantil, a dose de açúcar chegou a 10,8 g – enquanto, em uma mesma medida de um refrigerante comum, a quantidade alcança 9 g. As variedades orgânicas foram as que continham mais açúcar, enquanto os iogurtes naturais e gregos tiveram a menor dose: 5 g.



Tecnologia contra a depressão

A depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas no mundo todo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde. Embora já se saiba que psicoterapia e medicamentos são efetivos para tratar a doença, muitas pessoas que se sentem deprimidas não procuram ajuda – por não quererem, pelo medo de serem estigmatizadas, pela dificuldade de encontrar bons profissionais ou pelo custo do tratamento. Por isso, a comunidade médica recebeu com bons olhos a aprovação da Anvisa, em julho, do uso do software Deprexis, desenvolvido por uma empresa alemã. Baseado na terapia cognitivo-comportamental, o programa teve sua eficácia comprovada em estudo publicado pelo conceituado *Journal of the American Medical Association (JAMA)*. A duração do tratamento é de três meses e a frequência recomendada de uso para as sessões é de uma ou duas vezes por semana, por pelo menos 30 minutos. Uma vantagem é que ele pode ser usado em todos os dispositivos e onde a pessoa estiver.

Adeus, bengala

A partir dos 60 anos, a perda muscular acontece na velocidade de 0,5% ao ano. Aos 70, cresce para 2% ao ano, e aos 80, chega a 4%. O resultado disso é a dificuldade de movimentação, que diminui bastante a qualidade de vida na terceira idade. Para encarar esse desafio, a empresa americana Seismic apostou nas novas tecnologias vestíveis e desenvolveu uma roupa capaz de auxiliar nos movimentos. O tecido possui "músculos elétricos" localizados próximos às articulações. Eles fazem contrações que simulam o funcionamento do corpo, como se fossem tendões. Um computador e sensores integrados ao traje rastreiam o movimento, enquanto um software informa quando ativar os "músculos" da vestimenta. Os componentes foram projetados para não atrapalhar no conforto e na flexibilidade do tecido. O look foi criado por Yves Behar, um dos mais aclamados ecodesigners do mundo. A Seismic pretende lançar o produto já no fim do ano nos Estados Unidos, Japão e Reino Unido.

Mais uma pista no combate ao Alzheimer

O mal de Alzheimer é uma doença de evolução lenta e progressiva, que destrói as funções mentais importantes, levando à demência. Não tem tratamento e suas causas ainda não foram estabelecidas. Mas há alguns anos os cientistas vêm estudando a correlação entre o Alzheimer e o vírus *Herpes simplex* – o mesmo que causa o herpes labial. É um vírus bastante comum, que costuma infectar as pessoas já na infância e ficar dormente no sistema nervoso periférico. Acionado por fatores que incluem estresse emocional e exposição ao sol, entre outros, ele leva ao aparecimento das conhecidas feridas no lábio. Os pesquisadores descobriram que, com a diminuição da eficiência do sistema imune típica do avanço da idade, o vírus pode migrar para o cérebro e, da mesma forma, estabelecer uma infecção dormente, que pode ser reativada por outros fatores. A tese de que ele pode ser um dos causadores do Alzheimer ganhou força em junho deste ano, com a publicação de um grande estudo populacional realizado em Taiwan, mostrando que o uso de agentes anti-herpes deu bons resultados na prevenção da doença.



DIREITO AO PRAZER

O mistério da libido feminina
só vai continuar misterioso
se você quiser



ILUSTR. SANDRA JAVERA

Mulheres, tremei: está na hora de tomar as rédeas de suas próprias vaginas. O prazer está ao alcance de todas. Mas, às vezes, é preciso tatear o caminho até chegar lá (se é que vocês me entendem).

A libido feminina, tida como um mistério que desafia a ciência, está encoberta de camadas e camadas de mal-entendidos, que muitas vezes começam lá na infância. Autora dos livros *Garotas & Sexo* e *Cinderela Comeu Minha Filha*, a jornalista e escritora americana Peggy Orenstein pesquisa o assunto há pelo menos duas décadas. Em uma TED Talk com mais de 2,6 milhões de visualizações, ela descreve a maneira como os pais ensinam seus filhos pequenos sobre as partes do corpo. Os meninos aprendem desde cedo onde fica o pipi. Mas, quando se trata de ensinar as meninas, a região dos genitais é uma zona nebulosa. “Não há melhor maneira de tornar algo inominável do que não nomeá-lo”, diz a escritora.

Pior: não raro a menina é reprimida quando está em plena fase de descoberta de suas sensações. “Se uma menina de 3 anos ouve da mãe que mexer no clitóris é feio, essa lembrança fica gravada em algum lugar”, diz a ginecologista e obstetra Natalia Zekhry, da Clínica Célula Mater. A médica enfatiza que as informações sensoriais, principalmente na primeira infância, são primordiais. “Precisamos ensiná-las a cuidar, lavar, secar e – por que não? – que existe, sim, algo prazeroso na maneira de se tocar.”

Quando chega o momento de educação sexual, o cenário não é melhor. Na cartilha: ereção e ejaculação para eles, menstruação e gravidez precoce para elas. “Aqui, no consultório, costumo abordar a questão em três frentes: evitar a gravidez indesejada, o cuidado

com as doenças sexualmente transmissíveis e a prevenção de experiências traumáticas”, explica Natalia. É justamente nessa terceira parte da conversa, em geral pouco falada, que cabe a discussão sobre o consentimento e o prazer. “É fundamental que elas conheçam o próprio desejo, e que ele seja genuíno, para que possam decidir se querem ir além com o parceiro, não porque sentem que têm algum compromisso, mas porque precisam se afirmar, porque querem que o outro goste delas ou porque não querem mais sustentar o status de virgem”, diz a médica.

“Temos um mundo cheio de mulheres condicionadas a assumir formas e atitudes que agradem aos outros”

Segundo Peggy Orenstein, é frequente que as meninas usem como critério de satisfação a medida do prazer do parceiro. “Elas dizem: se ele está satisfeito, eu estou satisfeita”, conta a escritora. “Temos um mundo cheio de mulheres condicionadas a assumir formas e atitudes que agradem aos outros”, complementa Natalia. Orenstein cita também o maior estudo sobre sexualidade realizado nos Estados Unidos, em que as meninas relataram ter dor no ato sexual em 30% das vezes. Na mesma pesquisa, elas usaram palavras como “humilhante”, “depressivo” e “degradante” para descrever a relação.

A ginecologista e obstetra Renata Franco Pimentel Mendes, também da Célula Mater, alerta para o fato de que os traumas do início da vida sexual possam



ter um impacto negativo que perdura por anos a fio. “Uma das consequências pode ser o vaginismo, uma condição que leva a contrações involuntárias da musculatura perineal, causando dores na relação”, conta a médica. O tratamento do vaginismo envolve uma abordagem multifatorial, que inclui psicoterapia, para que a mulher compreenda e possa falar sobre o assunto abertamente, e uma fisioterapia da região do períneo, que auxilia na mudança da memória corporal. A dor na relação também pode ser causada por outros fatores, como a endometriose e a redução dos níveis de estrogênio, característica da menopausa.

Mas a falta ou a diminuição do desejo não acontece apenas quando o ato sexual é doloroso. Num estudo americano que avaliou respostas de mais de 30 mil mulheres acima dos 18 anos, nada menos que 40% delas relataram ter baixa libido. “A gente sabe que a questão da libido feminina é multifatorial”, diz Renata. E bota multi nisso: estresse, cansaço, alterações na tireoide, diabetes mal controlada, autoimagem negativa, tabagismo e até mesmo alguns medicamentos influenciam a vontade da mulher de ter relações. “A depressão e a ansiedade são outros fatores que contribuem para a disfunção sexual feminina, e o tratamento para essas patologias também pode impactar de maneira negativa a vida sexual da mulher”, avisa Renata. Natalia lembra de mais um elemento desestimulante: o uso prolongado de anticoncepcionais hormonais.

Para as mães no período pós-parto, o aumento da prolactina, aliado ao cansaço físico de cuidar de um bebê, costuma ter um efeito arrasador na atividade sexual do casal. Embora essa seja uma fase passageira, o crescimento dos filhos traz outras dificuldades a serem contornadas. “Uma das abordagens importantes é ver quanto tempo esse casal passa sem os filhos. Muitas vezes, o filho dorme na mesma

cama, eles não viajam juntos, não saem só os dois, e então diminuem as atividades prazerosas que poderiam desencadear numa relação sexual. A mulher precisa desses momentos para recuperar a libido”, aconselha Renata.

Já na perimenopausa – o período que antecede a menopausa, que pode levar alguns anos –, há uma diminuição na produção de colágeno, que leva à atrofia vaginal e à redução da lubrificação. “Nem todas as mulheres sabem que isso já começa a acontecer mesmo antes de a mulher parar de menstruar”, diz Renata. Nesses casos, a reposição hormonal diminui o desconforto na relação. “Outro método bastante em voga atualmente é o laser vaginal, que tem efeito positivo sobre o colágeno na menopausa.”

De qualquer forma, é natural que a libido se transforme ao longo do tempo. “Com o avanço da idade, o desejo espontâneo pode diminuir, mas o desejo a partir do estímulo se mantém. Ou seja: posso iniciar a relação sem estar com muita vontade, mas, à medida que o encontro acontece, a vontade surge”, diz Natalia. A médica também sugere que a mulher não deixe de lado seu interesse pelo assunto e não se coloque de maneira passiva, mas que seja parte integrante dos jogos de sedução.

Ainda é bom lembrar que a prática frequente – com o parceiro ou sozinha – também ajuda. “Assim como outros músculos, quanto mais é exercitado, melhor a sua elasticidade”, explica Natalia. Por esse motivo, Natalia costuma receitar para as pacientes um hábito simples e eficaz: durante ou após o banho, massagear a região do períneo com óleo de coco por alguns segundos. “Além de estimular a pele, isso faz com que a mulher ganhe intimidade consigo mesma, descobrindo o que pode ser prazeroso para si”, aconselha.



conhece-te a ti mesma

Realizada em 2009 pela Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, a Pesquisa Nacional Saúde e Comportamento Sexual entrevistou 5.865 americanos dos 18 aos 94 anos. Quando o assunto é masturbação, há uma diferença considerável entre homens e mulheres. Embora boa parte delas já tenha experimentado a prática, apenas 7,9% relataram o hábito de se masturbar duas ou três vezes por semana, comparado a 23,4% dos homens na faixa etária entre 25 e 29 anos. A partir dos 30 anos, 37% dizem não terem se masturbado nenhuma vez no último ano, e a porcentagem chega a 54% após os 60 anos.

"Muitas se sentem envergonhadas, e eu acredito que seja também uma questão cultural", diz Renata Franco Mendes, ginecologista e obstetra da Célula Mater. Além de ser um empecilho para uma vida sexual satisfatória, a falta de autoconhecimento e

intimidade com o próprio corpo pode levar a uma condição conhecida como anorgasmia, que é a dificuldade ou a incapacidade de chegar ao orgasmo. Essa é a segunda queixa mais frequente entre as mulheres com problemas sexuais. Embora seja difícil determinar em quantos casos de anorgasmia existe de fato uma causa fisiológica, é consenso que, em boa parte deles, a questão tem raízes psicológicas.

Para atacar esse problema, Renata costuma recomendar um site: OMGYES. Criado por mulheres que sentiam a falta de respaldo para falar sobre o prazer feminino, a plataforma disponibiliza entrevistas meticulosas com mulheres que compartilham (e demonstram) suas técnicas não só para chegar ao clímax como também para ter orgasmos mais intensos e mais frequentes.

VITAMINADA?

Não seja mais uma vítima da moda dos suplementos. Há muitos motivos para desconfiar de que eles não valem a pena

Levanta a mão quem aproveita a uma viagem para os Estados Unidos e faz aquela visita a uma das megafarmácias que existem por lá? É difícil mesmo resistir àqueles corredores ostentando potes e mais potes, de tamanhos e cores variadas, carregados de suplementos que prometem solução para quase tudo.

Do combate ao estresse à fonte de rejuvenescimento, da prevenção de doenças cardíacas à redução da calvície, para evitar o Alzheimer ou manter o combo pele-cabelo-unha tinindo... Os compostos vitamínicos e minerais apelam até aos mais céticos. Só nos Estados Unidos, esse mercado movimentava US\$ 30 bilhões, com cerca de 90 mil produtos nas prateleiras. Uma pesquisa recente mostrou que mais da metade dos adultos americanos consome pelo menos um suplemento, sendo que 10% deles usam pelo menos quatro produtos.

Só que, antes de engolir seu arsenal diário de pílulas mágicas, você já se perguntou se tudo isso tem efeito? Pois é. Um estudo publicado este ano no conceituado *Journal of the American Medical Association (JAMA)* mostra que a maior parte dos suplementos de vitaminas e minerais mais vendidos nos Estados Unidos não traz benefícios para a

saúde. E alguns podem até ser prejudiciais, como o betacaroteno, a vitamina E e o selênio, que, em doses excessivas, podem favorecer o câncer e o AVC. Outras substâncias já têm efeitos colaterais conhecidos, como a hipervitaminose de vitamina A, que pode ocasionar visão turva, confusão mental, sonolência, aumento da pressão intracraniana e dor de cabeça, entre outros sintomas.

O estudo do *JAMA* veio na esteira de uma polêmica envolvendo o médico endocrinologista Michael Holick, da Universidade de Boston. Em 2010, os estudos de Holick recomendavam o aumento das doses de vitamina D para níveis bem acima dos preconizados anteriormente. Muitos aderiram, impulsionando não só o mercado de produtos como também o de testes para a dosagem da substância. "Nos últimos anos, a vitamina D era a coqueluche. Todo mundo tomava para queda de cabelo, osteoporose, prevenção de câncer... Parecia a cura dos males da humanidade", conta Fernanda Deutsch Plotzky, da Clínica Célula Mater. Em agosto deste ano, descobriu-se que Holick recebeu centenas de milhares de dólares da indústria, levantando sérias dúvidas sobre seus achados.

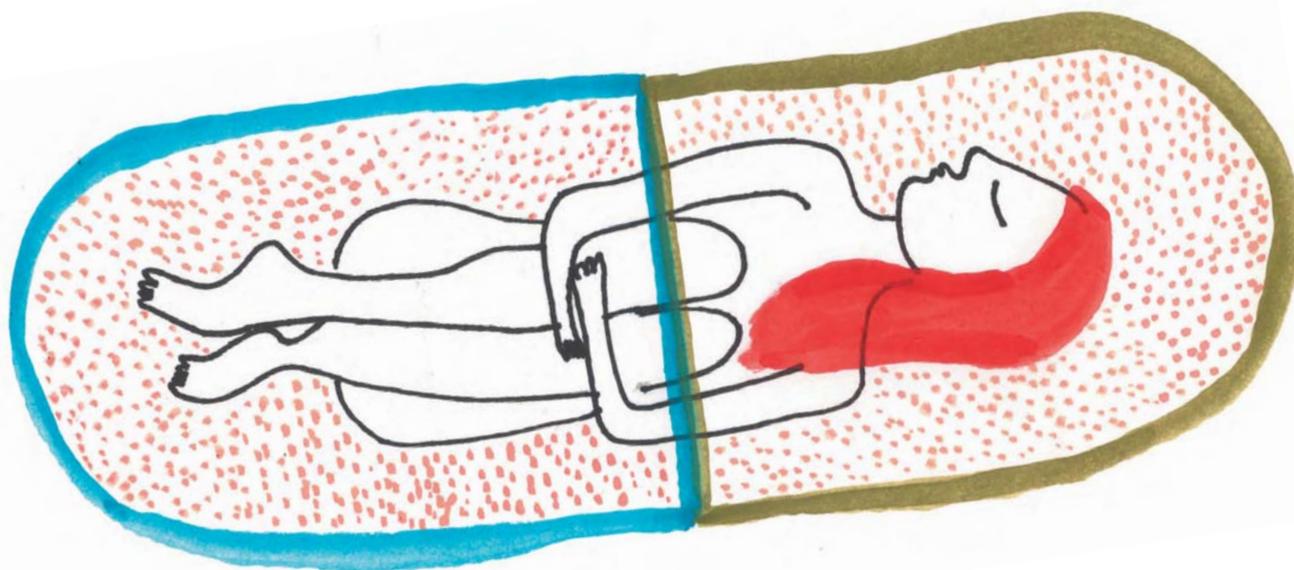
Para completar, outro estudo, este publicado no *The Lancet* em maio, compilou resultados de 81 trabalhos sobre a vitamina D – que, juntos, incluem dados de 57 mil mulheres. “A conclusão foi de que ela não previne quedas, não previne fraturas, não melhora a densidade mineral óssea”, revela Fernando Nóbrega, também ginecologista e obstetra da Célula Mater.

Fernando lembra também de outros modismos que se revelaram falsos: o da Ginkgo Biloba, comercializada para melhorar a memória, o da Equinácea, para a prevenção de resfriados, o da erva-de-são-joão, para amenizar sintomas de depressão. “Uma questão importante pensar nos suplementos é a segurança. Ao contrário dos medicamentos, a lei os considera seguros

a não ser que se prove que são maléficos”, revela o médico. Isso sem contar a variação nas formulações. “Antigamente vendia-se em lojas naturais um suplemento feito de casca de laranja para emagrecer. Depois de analisado, descobriu-se que ele continha cibutramina”, conta Fernanda.

Para ela, antes de gastar dinheiro em suplementos, o melhor é fazer uma boa consulta, em que o médico poderá adequar os produtos às suas necessidades. Para algumas pessoas que possuem deficiência em certos nutrientes, ou predisposição a determinadas doenças, os suplementos podem sim ser aliados – desde que prescritos com boa orientação (*veja mais no quadro da página 14*).

“O uso de suplementos é indicado quando não conseguimos fazer a ingestão dos nutrientes



pela alimentação, pela correria do dia a dia, ou por outras razões, como um atleta que tem um gasto calórico muito alto e não consegue ingerir aquela quantidade toda”, completa Antonio Herbert Lancha Jr., especialista em nutrição do esporte da Universidade de São Paulo. “Faço uma analogia com um carro: não podemos colocar 50 litros de óleo no motor, e nem mais água no limpador de para-brisa. Da mesma forma, trocar nutrientes que tem funções no corpo não vai fazer com que funcione melhor. Pelo contrário.”

“Os micronutrientes são mais bem absorvidos quando obtidos a partir dos alimentos, porque vêm em conjunto com outros nutrientes que atuam de forma sinérgica”, complementa Fernando Nóbrega. Resumindo: nada de comida de astronauta. A melhor fonte de vitaminas e minerais é uma dieta balanceada, composta de verduras, legumes, frutas, sementes e cereais integrais, além de carnes e ovos com certificado de boa procedência. Ou seja: melhor sair da farmácia e rumar para a feira de orgânicos.

1 Jogo de encaixe

Em casos específicos, alguns suplementos podem ser benéficos. Veja o que se sabe

ácido fólico Para quem está pensando em engravidar e até o terceiro mês de gestação. Ele é fundamental no fechamento do tubo neural do bebê.

cálcio É de fato importante na prevenção de osteoporose, mas o melhor cálcio é o que vem da alimentação, porque sua absorção é otimizada. Além disso, o suplemento pode dar efeitos gastrointestinais, queimação, obstipação, gases e aumentar o risco cardiovascular.

ômega-3 Pode ser interessante na gravidez, para prevenir quadros alérgicos na criança. Fora desse período, ajuda a memória e auxilia a diminuição do risco cardiovascular.

ferro Se constatada a anemia na gestação, ele pode ser suplementado – nesse caso, junto com vitamina C, que potencializa sua absorção. Fora da gravidez, pode ser usado para pacientes que tenham sangramento excessivo, mioma, baixa ingestão de carne e no climatério.

vitamina B12 Vegetarianos, veganos e pessoas que fizeram cirurgia bariátrica.

vitamina D Faz sentido em casos específicos. Para quem tem deficiência comprovada, pouca exposição ao sol ou risco aumentado de osteoporose e osteopenia. Para os idosos que saem pouco de casa, ainda permanece a recomendação. “Mas é bom lembrar que a vitamina D sozinha não é responsável pela saúde óssea. Ela precisa estar aliada à prática de exercícios de impacto”, diz Lancha Jr.

whey protein Virou febre nas academias para melhorar o ganho de massa muscular. “É uma proteína de altíssimo valor biológico, muito semelhante à do leite, mas de mais fácil absorção”, explica Lancha Jr. Se a pessoa tem boa ingestão de proteína, não tem indicação. Com uma excessão: “Hoje sabemos que fracionamento da ingestão de proteína pode favorecer a preservação dessa massa muscular, então se torna uma alternativa para o consumo ao longo do dia”, diz. “Mas não é nada diferente de um leite desnatado. Apenas no whey protein a proteína é mais concentrada e no leite você tem uma fração de carboidrato e uma fração de gordura”.



7 pele: um caso à parte

Na dermatologia, o uso de alguns suplementos para melhorar imunidade, a proteção solar, fortalecer unhas e cabelos e retardar o envelhecimento já é bastante estudado. “O envelhecimento da pele advém das mudanças hormonais e da ação dos radicais livres, que provocam a perda de colágeno e

elastina”, conta a dermatologista Alice Jaruche, da Clínica Célula Mater. Segundo ela, já se sabe que a ingestão de colágeno não tem efeito nenhum sobre a pele. “Ele é digerido e eliminado pelo organismo”, revela Alice. Por outro lado, algumas substâncias podem ajudar a evitar essa degradação e melhorar a qualidade da pele, do cabelo e das unhas. Existem até mesmo pílulas de proteção solar que reduzem o risco de câncer de pele. Abaixo, listamos alguns dos suplementos recomendados por Alice:

lisina Aumenta a imunidade contra o herpes labial.

biotina Indicada para melhorar unhas que quebram com facilidade.

polipodium leucotomus Aliados a betacaroteno e carotenoides, são protetores solares eficientes. Podem ser usados em cápsulas diárias para quem tem doenças fotossensibilizantes, como melanoma ou câncer de pele, melasma, vitiligo e lúpus. Para quem não tem essas doenças, mas tem mais propensão a câncer de pele, pode-se usar durante o verão. “Mas isso não dispensa o uso de protetor solar, que tem outro mecanismo de ação”, pondera a médica.

antienvelhecimento A N-Acetilcisteína e a curcumina são antioxidantes e ajudam a evitar os danos dos radicais livres à pele. O silício orgânico faz com que o corpo produza mais colágeno.

niacinamida ou vitamina B3 Tem efeito anti-inflamatório. “Costumo prescrever para casos de acne e rosácea”, revela Alice.

lactobacilos e probióticos A população de bactérias que fica na pele e no intestino é importante para combater doenças autoimunes. Por isso, esses bichinhos – que podem ser usados tanto em cremes quanto via oral – auxiliam no tratamento de dermatite seborreica, psoríase, dermatite atópica e acne. Quanto aos probióticos, Alice recomenda procurar orientação: “Há uma infinidade de cepas – algumas já estudadas e patenteadas, que valem a pena”.

REPRODUÇÃO EM MOLDE INDUSTRIAL



A nova ciência de fabricar bebês promete substituir o papai-mamãe

Quando as perguntas das crianças sobre como vieram parar no mundo começam, as respostas já não soam simples. Mas aguardem: vai complicar. As promessas da ciência reprodutiva incluem feitos mirabolantes, que vão de placenta artificial a edição genética de embriões. Uma produção industrial de bebês, que poderá tornar o objetivo reprodutivo do sexo até mesmo obsoleto.

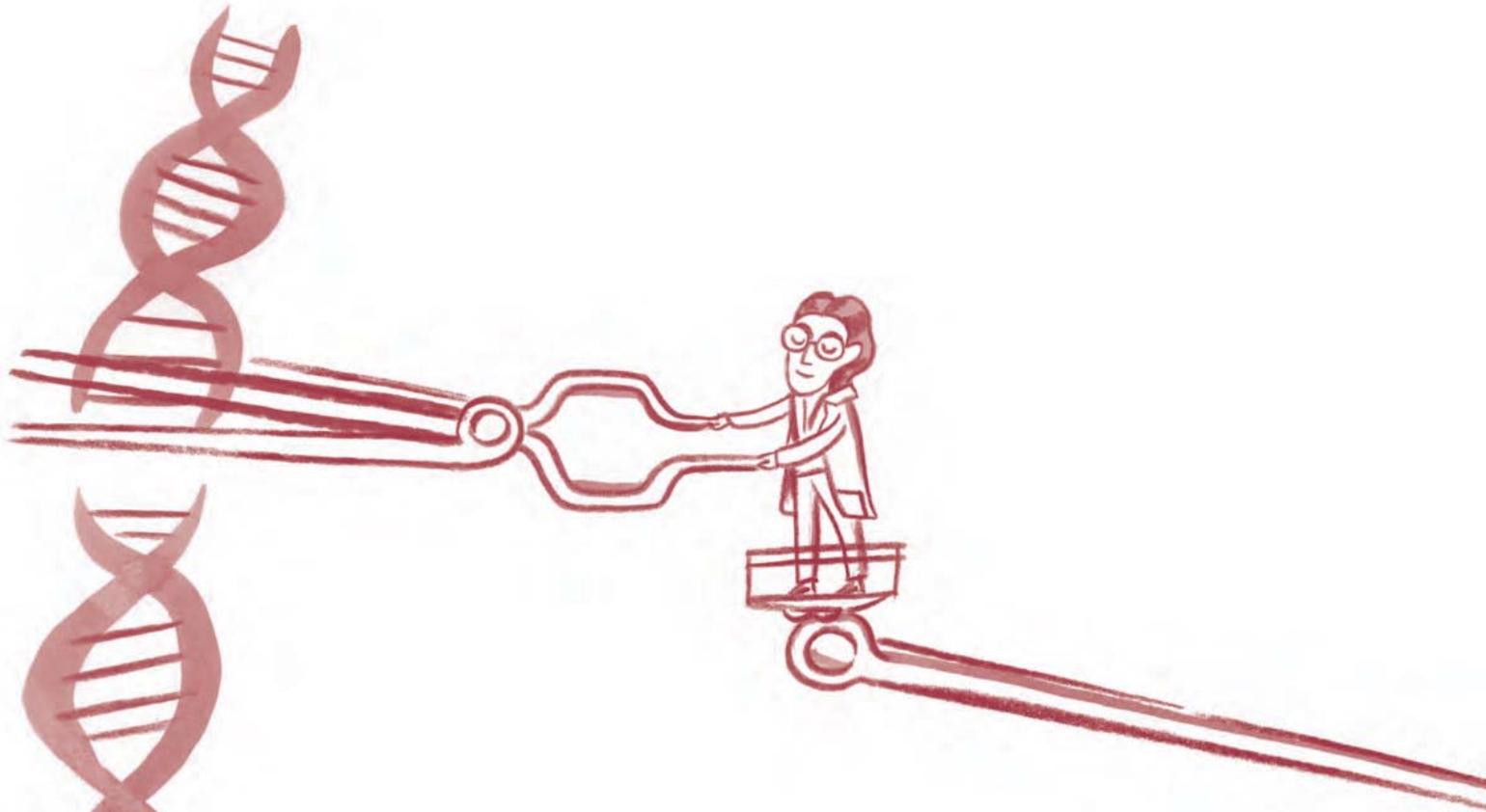
O sistema de seleção natural da espécie humana é um processo intrincado, envolvendo milhares e milhares de reações químicas e divisões celulares, que deixa para trás também milhares de vidas não concretizadas. Tente imaginar as chances de um óvulo ser fertilizado por um espermatozoide a cada ciclo menstrual. De cada dez embriões formados no ventre da mulher, apenas um evolui e se torna um bebê. Em ratos, essa taxa é de 90%. Óvulos e espermatozoides são células de uma complexidade enorme. Isso sem falar na placenta – o órgão que nutre o feto. São mistérios que as mentes mais brilhantes da ciência estão suando para desvendar. Ainda hoje, mesmo com todos os avanços da medicina, em metade dos casos não se consegue detectar com precisão o que leva um casal a não conseguir engravidar (*veja mais no quadro ao lado*).

Mas o progresso na área de reprodução assistida vem acontecendo de forma galopante – e até assustadora. “Não tenho dúvidas de que, no futuro, os bebês serão fertilizados em laboratório e crescerão em tubos de ensaio, em condições controladas”, diz o ginecologista e obstetra Carlos Eduardo Czeresnia, da Clínica Célula Mater. Muito parecido com o que

o inglês Aldous Huxley descreveu em seu livro *Admirável Mundo Novo*, publicado em 1931. Nada de sexo, nem de gravidez, nem de parto.

Sim, parece ficção científica, mas esse caminho já está sendo trilhado. A Fertilização in Vitro, que completou quatro décadas este ano, levou ao nascimento de milhares de crianças saudáveis no mundo todo. E, se no início a técnica provocava arrepios em muitos, os medos de malformações nunca se confirmaram. Além de ter boas taxas de sucesso, permitindo que casais inférteis realizem o sonho de ter um filho, a FIV hoje traz possibilidades concretas de evitar a passagem de doenças genéticas de pais para filhos.

Recentemente, Czeresnia foi responsável por um desses casos. Um casal, que já tem uma filha com uma enfermidade de origem genética, queria engravidar novamente, mas ambos receavam que o novo bebê também fosse portador da doença. Felizmente, já puderam contar com o chamado diagnóstico pré-implantacional. Trata-se de um exame feito no embrião, capaz de detectar uma série de anomalias antes de implantá-lo no útero da mãe. Mas esse casal decidiu dar um passo além. Eles sabem que, no futuro, a irmã mais velha irá precisar de um doador de medula 100% compatível – ou seja, alguém que possua um antígeno específico, evitando assim a rejeição do transplante. Com isso em mente, enfrentaram algumas tentativas de fertilização até obter um embrião que tivesse também essa particularidade. O processo tomou mais tempo, mas foi bem-sucedido.



Infertilidade: uma questão imprevisível

Antever a fertilidade de uma pessoa antes que ela queira ter filhos é complicado. Em primeiro lugar, porque depende da combinação entre os parceiros. Mas não só. Os exames disponíveis atualmente têm uma série de limitações. “No espermograma, a variação de normalidade é muito grande, e isso dificulta a avaliação do que é normal e do que não é”, explica Czeresnia. Nas mulheres, os testes só são capazes de calcular a quantidade de óvulos, e não a qualidade.

No entanto, investigar alguns aspectos em pessoas jovens poderia trazer benefícios, dependendo do caso. “Nos homens, um espermograma pode indicar se vale a pena corrigir a varicocele precocemente, por exemplo”, diz Czeresnia. “Outros artigos sugerem

que homens com espermatozoides deficientes deveriam congelar o sêmen ainda jovens, porque a qualidade é melhor”, revela o médico.

Já para as mulheres, avaliar a reserva dos ovários na juventude poderia indicar pistas dos caminhos a seguir. Se o estoque for baixo, o congelamento de óvulos seria uma opção. Além disso, quem tem endometriose – doença muito prevalente nos dias atuais, que tem evolução progressiva e pode interferir na capacidade de engravidar – também poderia se beneficiar do congelamento. É bom salientar que o uso prolongado de anticoncepcionais hormonais falseia o resultado dos exames. Por isso se indicam pelo menos três meses sem eles antes de fazer qualquer avaliação.

TIREOIDE, A ENXERIDA



Do funcionamento intestinal à capacidade de concentração, essa glândula está metida em tudo



Sabe aquela sujeita que vive metendo o bedelho em tudo? Pois é. Sem querer falar mal dos outros, mas, cá entre nós, a tireoide é meio assim. Tem dedo dela em todos os cantos e recantos do nosso corpo: na estocagem de gordura, no metabolismo do colesterol, na liberação do cortisol, na regularidade menstrual... Nem vou contar tudo aqui, porque até você, pobre leitora, vai se cansar. Ainda por cima, muitas tireoides por aí são preguiçosas que só. Não vai dizer que sou machista, mas as tireoides das mulheres... Tsc, tsc... Sinceramente, produtividade não é com elas. O hipotireoidismo afeta entre 0,5 e 2% da população e é cerca de oito vezes mais comum nas mulheres. Daí, tem que dar uma forcinha – ou a preguiçosa vai ser você. Pensando nisso, o endocrinologista Daniel de Carvalho nos fez um favor e destrinchou algumas das dúvidas mais frequentes sobre essa glândula. Confira:

1 O hipotireoidismo, ainda que descompensado, não é capaz de levar uma pessoa de peso normal à obesidade

1. Se eu engordo com facilidade, a culpa é da tireoide?

Por comandar o metabolismo do corpo, a tireoide é frequentemente apontada como culpada quando o ponteiro da balança sobe. De fato, quando ela trabalha de menos (o que acontece quando a pessoa tem hipotireoidismo), tudo funciona mais lentamente – inclusive a queima de gordura. Mas não venha com essa desculpa quando começar a engordar demais. As alterações da tireoide podem ser responsáveis por variações que vão de 2 a 5%

do peso corporal – por acúmulo tanto de líquido quanto de gordura. O hipotireoidismo, ainda que descompensado, não é capaz de levar uma pessoa com peso normal à obesidade.

2. Estou tomando um remédio para emagrecer que tem hormônios tireoidianos. Isso é um problema?

Todo mundo sabe, mas ninguém quer admitir publicamente que muitos remédios para emagrecer contêm hormônios da tireoide em sua composição. E às vezes a pessoa nem está bancando a desavisada: é comum que nem o rótulo nem o profissional que receitou a tal pílula milagrosa tenham o cuidado de informá-la. Claro que trazem resultado mais rápido e melhoram a disposição geral durante o tratamento. Mas, no médio prazo, acredite: não vale a pena. As consequências são sérias no metabolismo ósseo e hormonal da mulher. É bom também ressaltar que o processo de emagrecimento, independente de ser com ajuda de remédios, causa uma diminuição natural na produção do hormônio ativo da tireoide. Esse é um dos mecanismos do corpo para poupar energia, que muitas vezes leva ao reganho de peso. A indicação do hormônio tireoidiano nessa situação é controversa, pois esse parece ser um processo de adaptação transitório na fase de perda de peso.

3. É verdade que existe uma epidemia de nódulos na tireoide?

Os nódulos na tireoide são de fato muito frequentes – atingem de 15 a 30% da população, sendo que as mulheres são afetadas entre sete e dez vezes mais do que os homens. Mas, ao contrário do que se pensa, o número de pessoas com essa condição não está aumentando. O que acontece é que o diagnóstico dos nódulos começou a ficar mais

comum com a maior realização de exames ultrassonográficos.

4. Tenho um nódulo na tireoide. Devo me preocupar?

Os nódulos podem ter diferentes tipos de conteúdo, e a importância clínica da investigação é excluir o câncer da tireoide, que corresponde a 7 a 15% dos casos. Os que são puramente císticos (com conteúdo líquido) são benignos em 99% dos casos. Costumam preocupar mais os nódulos sólidos ou mistos que, no exame de ultrassonografia, demonstrem coloração escura, margens irregulares, presença de calcificações e não são envoltos por uma fina borda escurecida. Esses são pontos a serem avaliados pelo médico, aliados a outros, como a presença de gânglios no pescoço, histórico familiar de câncer de tireoide, exposição prévia à radiação, idade e sexo. Nesses tipos de nódulos, o risco de malignidade varia de 5 a 80%. Se julgar necessário, o médico pedirá uma punção, que se faz num laboratório comum, com uma agulha fina. Depois dessa análise, pode-se tomar uma decisão quanto à necessidade de retirar o nódulo cirurgicamente.

5. Se eu retirar a tireoide (ou parte dela), terei que tomar o hormônio o resto da vida?

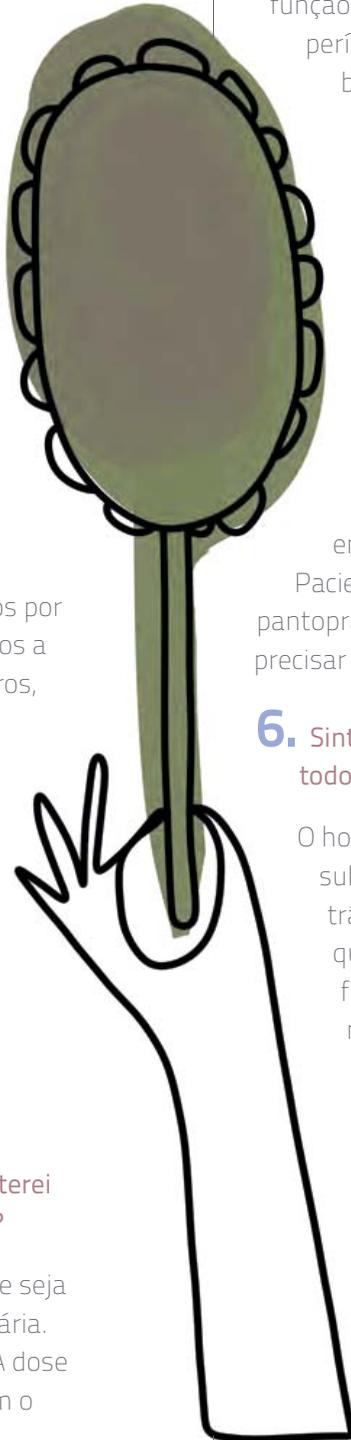
Sim. Mesmo que apenas metade da tireoide seja retirada, a reposição de hormônio é necessária. Por isso, a cirurgia deve ser bem indicada. A dose inicial do remédio é calculada de acordo com o

peso corporal e, dentro de quatro a seis semanas, a função hormonal já fica estabilizada. Após esse período, será preciso fazer pequenos ajustes baseados na concentração dos hormônios no sangue. Uma das principais questões levantadas pelo paciente é a forma de tomar o hormônio. Como ele depende da acidez do estômago para ser absorvido, o ideal é que ele seja ingerido em jejum – e depois se espere de 30 a 45 minutos para se alimentar. Na correria do dia a dia, esse é um desafio. Uma alternativa seria ingerir o hormônio sem respeitar o jejum, aumentando um pouco a dose, ou então optar por tomá-lo antes do jantar.

Pacientes que usam antiácidos (omeprazol, pantoprazol, esomeprazol) também podem precisar de um ajuste na dose.

6. Sinto-me cansada e sem energia o tempo todo. Será que estou com hipotireoidismo?

O hormônio tireoidiano regula uma série de substâncias que afetam a velocidade do trânsito dos neurotransmissores. Então, quando ele está em falta, é como se o fluxo cerebral andasse com o freio de mão puxado. Isso dificulta a agilidade do pensamento e tem também outros efeitos, como cansaço excessivo, problemas de memória e até mesmo sintomas depressivos. Por isso, o hipotireoidismo é um diagnóstico a ser descartado quando se tem uma suspeita de depressão. Em quadros mais moderados, a pessoa pode levar algum tempo antes de perceber que algo está errado.



Mas apenas o cansaço não é suficiente para se desconfiar da tireoide. Se for persistente e associado a outros sintomas, como alteração da temperatura corporal, pele ressecada, queda de cabelo e unhas enfraquecidas e pressão alta, é interessante fazer uma dosagem do hormônio.

7. Sou uma pessoa muito agitada e ansiosa. A tireoide pode estar por trás disso?

Da mesma forma que a falta do hormônio tireoidiano pode levar ao cansaço e à lentidão de raciocínio, o excesso, conhecido como hipertireoidismo, provoca um aceleração das conexões neuronais. Isso se traduz em ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração. Esses sintomas podem ser acompanhados de palpitações e até tremores.

8. Meu intestino é preguiçoso demais. Devo suspeitar de hipotireoidismo?

O hipotireoidismo afeta o intestino em várias frentes. Primeiro, leva a uma retenção de líquido, que deixa as alças intestinais mais inchadas, dificultando sua movimentação. O próprio peristaltismo fica mais lento, pela redução geral do metabolismo. Para completar, o reflexo nervoso necessário para fazer o intestino funcionar também fica com uma resposta mais vagarosa. Junta-se tudo isso à falta de apetite característica dessa condição, que deixa menos matéria prima para que o intestino trabalhe. Mas, mais uma vez, esse

sintoma, isoladamente, não é suficiente para se desconfiar de uma disfunção na tireoide.

9. A tireoide pode afetar o ciclo menstrual?

A tireoide tem uma relação bastante próxima com a hipófise – uma glândula que fica no cérebro e é responsável pela produção do FSH e do LH. Esses dois hormônios regulam o funcionamento dos ovários que, por sua vez, produzem estrogênio e progesterona. Ou seja: se a tireoide vai mal, o ciclo menstrual pode ficar desbalanceado – o que se traduz em mudança na duração do ciclo, aumento no volume do sangramento e irregularidade ou ausência de ovulação. Por isso, a tireoide também deve ser analisada quando a mulher não consegue engravidar.

Quando o hormônio da tireoide está em falta, é como se o fluxo cerebral andasse com o freio de mão puxado

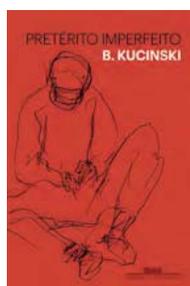
10. Quero engravidar, mas tenho problemas de tireoide. O que devo fazer?

Avaliar o estado da tireoide antes mesmo de engravidar é importante, já que, até a décima semana de gestação, o feto depende totalmente da produção de hormônio pela tireoide materna. Se houver qualquer chance de que a glândula não esteja produzindo hormônios como deveria, é bom intervir. Para mulheres que já fazem o uso da reposição, geralmente é indicado ajustar a dose ao longo de toda a gravidez, baseado na concentração dos hormônios no sangue, para evitar riscos relacionados ao desenvolvimento do cérebro, à formação de conexões nervosas e do tecido cerebral do bebê.



Caminho das letras

A literatura é uma fonte de conhecimento e prazer, mas nem sempre é fácil saber por onde começar. Por isso, a escritora Deborah Goldemberg criou o Literaria, um projeto de curadoria literária e organização de "bibliotecas vivas". Funciona assim: os curadores traçam o perfil cultural dos clientes e, a partir daí, indicam os livros certos para jovens e adultos despertarem a paixão pela leitura – um trabalho artesanal e personalizado. Junto com isso, o curador também fornece uma orientação sobre o que é literatura, sua origem e vertentes. "A ideia é que, aos poucos, cada um desenvolva seu próprio repertório e para se tornar um leitor independente", conta Deborah. Para a revista *Célula Mater Press*, Deborah selecionou três livros que falam sobre a maternidade/paternidade sem ser óbvios. Confira:



Companhia das Letras,
2017, R\$ 39,90

Pretérito Imperfeito

O romance de Bernardo Kucinski, jornalista e escritor brasileiro, é um relato dramático e semiautobiográfico da relação de pais com filhos adotivos. Um casal que não consegue

ter filhos se lança na adoção de um menino com comprometimento absoluto. Proporcionam a ele todas as oportunidades e afeto, mas na adolescência o menino se envolve com drogas e sofre com o racismo.

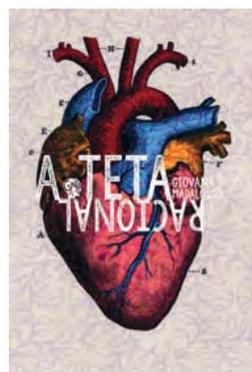
Os pais empreendem diversas tentativas de amenizar a sua dor e

salvá-lo, mas a cada instante o narrador revela os aspectos intransponíveis desse objetivo nobre. Com a coragem de tocar nos temas mais incômodos, Kucinski ergue um monumento acerca da experiência da adoção como projeto de salvação do outro (da sociedade, às vezes), de ser pai, do que se quer para os filhos e do que se pode fazer por eles.



Ed. Ubu, 2018, R\$ 42,00

Recusa do Não-Lugar



Ed. Grua, 2017, R\$ 34,90

A Teta Racional

Este primeiro livro de contos da escritora e publicitária Giovana Madalosso aborda o lugar do feminino no mundo contemporâneo e na maternidade. Com histórias sempre inusitadas e surpreendentes, pontuadas por uma linguagem ácida e inteligente,

passamos pelas vidas de mulheres modernas e urbanas que se tornaram mães quando menos esperavam, em meio a questões ainda pendentes sobre carreiras e amores. No universo criado por Giovana para espelhar a alta-contemporaneidade, a maternidade não é o único lugar possível para a mulher, mas sim um acontecimento que, mesmo quando desejado (e muito!), entra facilmente em conflito com os demais aspectos da vida.

É difícil imaginar em um relato tão pungente acerca da experiência de ser filho quanto o de Juliano Garcia Pessanha, escritor, doutor em filosofia e autor de *Sabedoria do nunca* (1999), *Ignorância do Sempre* (2000), *Certeza do Agora* (2002) e *Instabilidade Perpétua* (2009). Numa narrativa híbrida, que mescla referências filosóficas com sua própria trajetória autobiográfica, Pessanha aborda o tema da "maternidade plástica", que ele define como forma de cumprir expectativas sociais. A partir daí, discorre sobre a dificuldade em se estabelecer a conexão entre mãe e filho e, também, sobre a aterradora sensação de alienação que paira quando essa ligação não acontece – mesmo quando há casa bonita, escola, cachorros e viagens para a praia. É uma literatura elevada, que cutuca a alma para gerar um renascer a partir do contato com uma verdade nua.



WELEDA

Desde 1921

ANÚNCIO

Óleo para Prevenção de Estrias

DE PREVENÇÃO DE ESTRIAS
SOBRE A COR

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



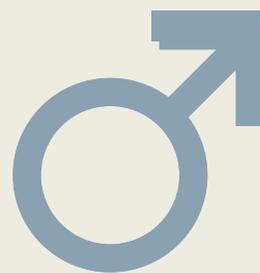
Dermatologicamente testado.



Pode ser utilizado desde o primeiro dia de gravidez.

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

UROLOGIA NA CÉLULA MATER



Você sabia que três em cada dez pessoas irão sofrer algum problema no trato urinário ao longo da vida? Sejam cálculos, distúrbios miccionais, sexuais ou tumores, esses males comprometem a qualidade de vida nos âmbitos profissional e emocional.

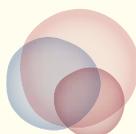
A Célula Mater conta com uma especialista para dar suporte na investigação e tratamento das diferentes doenças urológicas.

Identifique as desordens mais frequentes para evitar diagnósticos tardios ou estender incômodos sem necessidade.

- Infecção urinária;
- Perda urinária;
- Fimose;
- Idas muito frequentes ao toalete;
- Dificuldade de esvaziar a bexiga e jato urinário fraco;
- Dor na bexiga e uretra;
- Sangramento na urina em qualquer quantidade;
- Cálculos renais;
- Disfunção Erétil;
- Dor nos testículos ou pênis;
- Doenças sexualmente transmissíveis (HPV, herpes, candidíase);
- Doenças da próstata
- Avaliação da fertilidade masculina
- Vasectomia

ESPECIALISTA RESPONSÁVEL:

Profa. Dra. Miriam Dambros Lorenzetti - CRM 99988 / Profa. Livre Docente em Urologia pela Universidade Federal de São Paulo / Doutora em Urologia pela Universidade de Maastricht, Holanda



célula mater

Responsável Técnico
Carlos Eduardo Czeresnia
CRM 20245

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

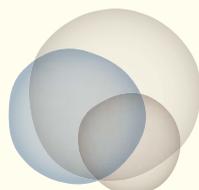
Exames diagnósticos das causas de infertilidade do casal: testes imunológicos, sorologias, análise genética e dosagens hormonais.

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 20245



célula **mater**
exames laboratoriais