

célula mater

press

Entrevista

Ivaldo Bertazzo e a arte de alimentar o corpo com movimento

Muita calma nessa hora

O que está a nosso alcance para evitar o parto prematuro

A puberdade aperta o passo

Ela vem chegando cada vez mais cedo. E daí?

Bandeira vermelha

Quem falou que menstruar é ruim?



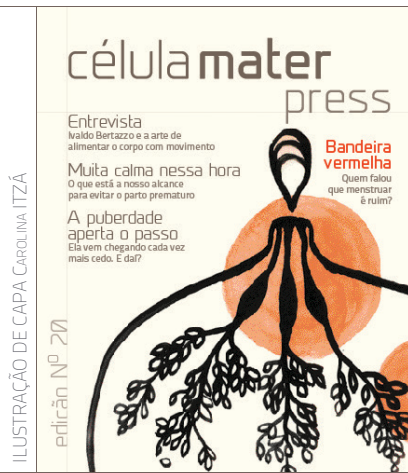


ILUSTRAÇÃO DE CAPA CAROLINA IITZÁ

A complexidade e as surpresas que o corpo nos reserva são tantas que certos assuntos, por mais batidos que pareçam, sempre merecem um novo olhar. Tome como exemplo a menstruação. Quando o rumo da modernidade apontava para uma geração de mulheres que só menstruam quando e se quiserem, graças aos anticoncepcionais de uso contínuo, lá vem outra maré para mostrar que não é bem assim. Tem muita mulher por aí achando que aprender a surfar nas ondas do ciclo pode ser uma boa pedida. Elas têm razão: pesquisas revelam que há mesmo uma série de pontos positivos a ganhar com a dança dos hormônios, como você verá no texto da página 18. Por falar em dança, nosso entrevistado desta edição é de arrasar: Ivaldo Bertazzo, o coreógrafo que construiu uma carreira estudando

as minúcias do movimento e fez gente de tudo quanto é tipo sair bailando mundo afora, nos brinda com uma reflexão além do óbvio sobre por que estimular e mexer o corpo, da barriga à maturidade, é tão fundamental. Na página 14, investigamos um assunto que deixa mães e pais aflitos: a puberdade. Ela chega cada vez mais cedo – e nós nem sempre sabemos a melhor maneira de lidar com isso. Uma conversa com nossos especialistas traz à tona alguns aspectos dessa discussão, que envolve a sociedade como um todo. Por fim, mas não menos importante, na página 22 você vai encontrar um manual que ajuda as grávidas a ficarem de olhos atentos para tentar evitar o parto antes da hora. Ah, e não deixem de dar uma espiada na agenda do segundo semestre: preparamos uma rodada especial de encontros com os médicos da nossa equipe para falar sobre assuntos pra lá de relevantes. E a partir de julho abrimos também mais um canal de troca na comunidade Célula Mater: encontros mensais só para as gestantes, mediados por nossos especialistas e enfermeiras obstetras. Esperamos por você.

Boa leitura !

3 agenda

6 pílulas

8 entrevista

A coreografia da vida

Ivaldo Bertazzo e a arte de alimentar o corpo com movimento

14 menina-moça

A puberdade aperta o passo

Ela vem chegando cada vez mais cedo. O que fazer?

18 mulher

Viva a menstruação!

Quem falou que menstruar é ruim?

22 gestante

Os apressadinhos

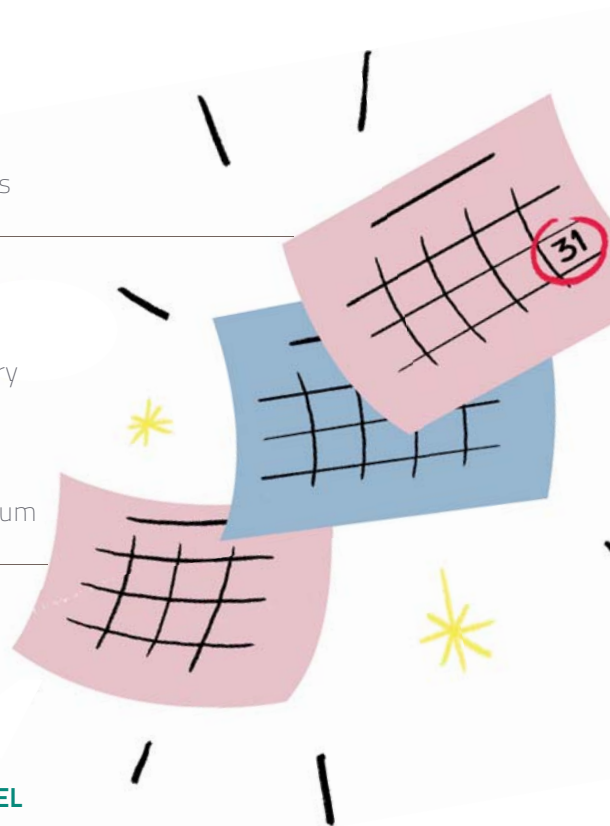
O que está a nosso alcance para evitar o parto prematuro

24 vitamina

Encontros Célula Mater

No segundo semestre, retomamos os Encontros Célula Mater. Dessa vez com um novo formato. A cada quinze dias, os médicos de nosso corpo clínico irão conversar com os participantes sobre um assunto específico, esclarecendo dúvidas e abrindo um espaço importante de troca de experiências e emoções. E mais: a partir de julho, abriremos todo mês uma roda de conversas para as gestantes, com um obstetra e uma enfermeira obstetra, para dividir as questões e angústias dessa fase. Informe-se e faça sua inscrição pelo site www.celulamater.com.br. As vagas são limitadas!

ago	06	VIVENDO OS PRIMEIROS MESES DO BEBÊ Para quem Gestantes e mães de bebês Com Dra. Fernanda Deutsch Plotzky
	20	CONVERSANDO SOBRE SEXUALIDADE Para quem Adolescentes (dos 15 aos 19) Com Dra. Natalia Zekhry e Dra. Renata Mendes
set	10	MENSTRUAR: AINDA É PRECISO? Para quem Mulheres de todas as idades Com Dra. Marina Gonzales e Dra. Natalia Zekhry
	24	#TENTANTES Para quem Casais tentando engravidar Com Dr. Rodrigo Codarin e Dr. Marcelo Nisenbaum
out	08	LIBIDO NÃO É UM BICHO DE SETE CABEÇAS Para quem Mulheres acima de 30 anos Com Dra. Lucila Pires Evangelista, Dra. Marina Gonzales e Dra. Renata Mendes
	22	ANTI-AGEING OU ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL Para quem Mulheres acima dos 35 anos Com Dra. Lucila Pires Evangelista, Dra. Alice Jaruche, Dra. Miriam Dambros e Dr. Fernando Nóbrega



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

Responsável Técnico
Carlos Eduardo Czeresnia
CRM 20245

Conselho Editorial
Equipe médica Célula Mater
Diana Wolanski
Liora Zucker

Jornalista Responsável
Débora Mamber Czeresnia

Direção de Arte
Alessandra Silveira


Revisão
Paulo Kaiser


Projeto Gráfico
CJ31 Criação e Design

A **célula mater press** é uma
publicação semestral
Edição nº 20, Junho de 2019



célula mater
www.celulamater.com.br

 @celulamater

 /clinicacelulamater

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



Dr. Carlos Eduardo Czeresnia
Ginecologia/Obstetrícia/
Reprodução Assistida



Dra. Lucila Pires Evangelista
Ginecologia



Dra. Natalia Zekhry
Ginecologia/Obstetrícia



Dr. Marcelo Gil Nisenbaum
Ginecologia/Obstetrícia/
Reprodução Assistida



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. Angélica Iara L. Aranguren
Medicina Fetal



Dr. Fernando de Souza Nobrega
Ginecologia/Obstetrícia



Dra. Regina Macia Yoshiassu
Medicina Diagnóstica



Dr. Rodrigo Rocha Codarin
Ginecologia/Obstetrícia
Reprodução Assistida



Dra. Alice Jaruche
Dermatologia



Lisiane Hoyos
Enfermeira Obstetra



Roseli Monteiro
Enfermeira Obstetra



Dra. Marina de Oliveira Gonzales
Ginecologia/Obstetrícia



Dra. Renata Franco P. Mendes
Ginecologia/Obstetrícia



Aline da Mota Barbosa Alvares
Enfermeira Obstetra

A stylized illustration of a breast in shades of orange and brown, with a white milk drop falling from the nipple. The background is a light orange circle.

Ponto para o peito

Mães que já amamentaram sabem: o início do processo de aleitamento pode ser difícil. Porém a ciência não para de apresentar novas evidências de que o esforço vale a pena. Os pediatras recomendam o aleitamento exclusivo até os 6 meses de idade, porque já se sabe que isso aumenta a força do sistema imunológico e reduz as chances de infecções de ouvido e respiratórias, alergias, obesidade e diabetes. Mas, como o leite materno contém mais colesterol do que as fórmulas, não se sabia que efeito isso poderia ter na gordura do sangue a longo prazo. Pensando nisso, pesquisadores de Hong Kong acompanharam cerca de 3,2 mil crianças nascidas em 1997 até os 17 anos. Descobriram que aquelas que haviam sido amamentadas apenas com leite materno até os 3 meses apresentaram níveis de colesterol total mais baixos que os grupos que tiveram amamentação mista ou apenas fórmula. Além disso, as taxas de LDL, o colesterol ruim, eram menores nesse grupo. Os cientistas acreditam que, ao serem expostos mais cedo ao colesterol do leite da mãe, o organismo dos bebês aprende a metabolizar a gordura desde cedo, melhorando a qualidade lipídica do sangue no futuro.

Vacina contra o HPV é tiro certo

O câncer de colo de útero é o quarto mais comum em mulheres e um dos mais perigosos. Mas ele pode ser evitado com a vacina contra o HPV, o vírus causador das lesões que, a longo prazo, levam ao aparecimento dos tumores nessa região. Uma nova pesquisa feita na Escócia e publicada no prestigiado *British Medical Journal* reforça ainda mais que a vacina é, de fato, a melhor prevenção contra a doença. Os resultados mostram também que, quando dada mais cedo, melhor. O time de pesquisadores da Universidade

de Edimburgo estudou 138 mil mulheres, das quais metade havia recebido a vacina a partir dos 12 anos. Aos 20, elas passaram por exames para detectar células anormais no colo do útero. As que haviam sido imunizadas tiveram uma taxa de detecção de células cancerígenas cerca de 80% menor do que o grupo não vacinado. E, dentre elas, quem recebeu as três doses recomendadas mais cedo ficou mais protegida. Vale lembrar que a vacina quadrivalente contra o HPV está disponível no novo serviço de vacinação da Célula Mater.

A batalha do glifosato

Ele é o principal ingrediente ativo de diversos agrotóxicos usados nas plantações agrícolas. E há anos vem sendo acusado de ser cancerígeno e favorecer a má-formação fetal. Em 2015, a Organização Mundial da Saúde declarou que o glifosato é provavelmente cancerígeno e a empresa Bayer, compradora da Monsanto e maior fabricante de agrotóxicos do mundo, enfrenta uma série de processos nos Estados Unidos de supostas vítimas do produto. No início de maio, a batalha ganhou um novo episódio. A Agência Americana de Proteção ao Meio Ambiente (EPA) publicou um comunicado afirmando que a substância não causa câncer se usada de acordo



com as regras do rótulo. No Brasil, a Anvisa havia divulgado uma nota técnica semelhante em março. O que está em jogo é a sobrevivência da agricultura brasileira, que, sem o glifosato, perderia em competitividade para a produção de outros países. Ao que parece, essa é uma guerra que ainda promete novos episódios.

De olho nos apps de saúde

Atenção para a privacidade de seus dados em aplicativos de saúde. Um estudo publicado na revista médica *JAMA Network Open* analisou 36 apps, avaliados entre os melhores para ajudar quem sofre de depressão ou quer parar de fumar. O resultado mostrou que nove deles repassam informações sobre os usuários para terceiros, como Google e Facebook. Embora mais de dois terços tenham uma política de privacidade, o texto não revela todas as maneiras que os dados são utilizados. Boa parte das vezes, as empresas não divulgam detalhes, porém cedem dados sobre quais são os aplicativos usados por seus clientes, o que, por si só, já é um indicativo de que tipo de problemas eles têm. Para evitar que seus dados circulem por aí, os autores da pesquisa recomendam sempre observar com atenção a política de privacidade dos apps. Se ela disser especificamente que não revela informações a terceiros, é provável que isso seja verdade. Caso o texto seja vago, há boas chances de que o que você coloca ali seja usado para outros fins.



MAGO



"O cérebro do bebê cresce literalmente quando usado, por isso estímulos sensoriais são fundamentais."

MOVIMENTO

Em seu mais novo livro, o coreógrafo Ivaldo Bertazzo compartilha o conhecimento que acumulou em 50 anos impulsionando as pessoas mais diversas a mexer o corpo com harmonia e plenitude

FOTO: KIKO FERRITE (DIVULGAÇÃO)

Cutucar os sentidos. Pode-se dizer que essa é uma das principais metas do mais recente livro de Ivaldo Bertazzo, *Fases da Vida - Da Gestação à Puberdade*. Trata-se de uma análise detalhada do movimento e da geometria do corpo desde o ventre da mãe até a idade avançada. Para cada etapa, Bertazzo propõe exercícios tão simples como cozinhar, rastejar e até mesmo ouvir música erudita. Pequenos tijolos que edificam um repertório de relações consigo próprio, com o espaço e com o mundo.

Desde os anos 1970, Bertazzo dá aulas para gente de diferentes classes e profissões, interessados numa educação corporal em que se explora a essência dos gestos e dos movimentos. A partir dessa vasta experiência, Bertazzo adquiriu uma certeza: trabalhar o corpo de forma global fornece os alicerces para um amadurecimento sólido, que vai muito além do físico. Aos 70 anos de idade, ele se orgulha de não ter que conviver com a dor. "Uma dor constante, a cada passo, a cada gesto, leva ao entristecimento. Diminui os potenciais. Não tem que ser assim. Envelhecer sem dor é possível." E nunca é cedo demais para começar.

Uma das coisas que você destaca em seu livro são ferramentas que costumavam ser usadas apenas como tratamento para quem tinha algum problema, mas que podem ser muito úteis para pessoas que estão dentro da curva normal. Como você chegou a esse insight, ou seja, tornar esse conhecimento acessível para o grande público?
Meus alunos eram pessoas comuns que vinham para se movimentar, e não tinham o desejo de serem bailarinos. Até que eu resolvi ir para o palco para fazer o espetáculo

FOTO MÁRCIA FERNANDES (DIVULGAÇÃO)



Ivaldo em seu estúdio na Pompeia: a postura molda o comportamento, e vice-versa

Cidadão Dançante. Para isso, fui procurar recursos de estímulos que não têm nada a ver com o que o balé ou a academia propõem, mas com o que se vê nas tradições folclóricas. Como cada cultura se mexe? O que tem de similar no ensino do impulso, do gesto, em cada cultura? Isso foi levando ao conhecimento do desenvolvimento motor. Quando comecei a me aproximar do trabalho neurológico com problemas do sistema nervoso central, falei, poxa, se esses exercícios são tão eficientes para quem tem problemas graves, por que não seriam para quem não tem? Então eu fui desenvolver um trabalho para preparar as pessoas que vão chegar a uma idade avançada para esses exercícios neurológicos. Porque é impossível uma pessoa de 70 anos que já começa a ter uma dificuldade manual, ou de equilíbrio para a marcha, realizar esses movimentos, que são muito exigentes. É que nem

colocar alguém para andar de bicicleta se essa pessoa nunca andou. Esse trabalho funciona como uma base, como um alicerce.

Como a postura e o movimento moldam o comportamento?

Um é modelado pelo outro. O comportamento é resultado da soma das estruturas psíquicas, genéticas e familiar. Se sou filho de camponeses, minha relação familiar é diferente da de filhos de pessoas que trabalham com informática. Isso já modela meu comportamento, meu entendimento do meio ambiente e do espaço em que eu vivo. Uma coisa gera a outra. Aos poucos, você organiza uma atitude postural que está ligada a essas estruturas psíquicas, genéticas e do que você vivencia. Os seus potenciais mudam quando muda a postura porque a postura é



Piscina o quanto antes:
"A natação é um dos estímulos
mais sofisticados para o
desenvolvimento do bebê".



a organização de um conjunto que recruta audição, visão, respiração e uma sensação cutânea, que te dá a tridimensionalidade do gesto no espaço. Algo complexo e amplo, que permite perceber o espaço em que você está e se organizar. Sem consciência postural, minha relação com objetos e ferramentas é deficiente, minha imagem da minha identidade é diferente. A organização postural pode colaborar para ter comportamentos mais harmoniosos e os gestos bem organizados. Em paralelo, meus comportamentos podem não colaborar para uma boa postura. Função e forma, postura e movimento. Um regula o outro. Ou um atrapalha o outro.

Como você vê a forma que a sociedade lida com a educação da postura e do movimento?

São poucos os profissionais que têm conhecimento

nesse território. Quando você vê o ensino da psicomotricidade nas escolas de educação física, percebe que muitas passam batido. Eu acho que, se o professor de esportes vai trabalhar com uma criança de 5 anos de idade, ou de 10 anos, ou de 14, tem que ter um entendimento não só de quais exercícios dar a essa idade mas também do que o sistema nervoso nesse período pede. Ele clama por um alimento. A meu ver, o grande problema acontece por volta dos 7 anos, quando a criança tem que ter uma relação razoavelmente estável e serena com o corpo para desenvolver a fala, a escrita, a conceituação. É possível, mas nossa sociedade não prepara com habilidade o psicomotor para que a criança chegue a esse nível. Quando ela manifesta uma hiperatividade, uma agressividade, eu acredito que muitas vezes, digamos 70% das vezes, isso é uma

manifestação de uma desordem do psicomotor. É lógico que aos poucos vira psíquico. Por exemplo, se eu não consigo fazer um traço esférico. Vejo que não faço e começo a achar que eu sou ruim. Mas muitas vezes o cognitivo está perfeito e é um desencaixe do ombro ou uma desorganização da mão. Pode haver até uma intervenção com remédio quando isso poderia ter sido resolvido na psicomotricidade.

Sobre essa fase da alfabetização, você fala muito sobre a importância de correr, pular, expandir o movimento. E está cada vez mais em voga o celular para deixar a criança quieta, querer deixá-la parada em frente a uma tela. Que influência isso pode ter no desenvolvimento psicomotor?

A tela cumpre algumas funções visuais que facilitam a criança a se organizar na cognição. É mais fácil trabalhar a letra, o som, a imagem da xícara e o som "xícara". Mas isso não vai substituir o exercício da escrita. A alfabetização tem que ser preparada. Fora do Brasil, muitas escolas hoje em dia usam papéis na parede, e depois no chão. Então o corpo aprende o que é vertical e o que é horizontal. Isso facilita o aprendizado da escrita fina. A criança aprende mais rápido e cria condições de imaginação para entrar na matemática e tudo o mais. Por mais que a criança visualize num tablet, se ela não passar pelo psicomotor,

o cérebro não se alimenta. Uso dizer que a escola negligencia essa parte. O psicomotor é ainda muito desconhecido.

O livro também chama a atenção para a preparação para o parto. Do ponto de vista psicomotor da criança, qual a diferença entre o parto normal e a cesariana?

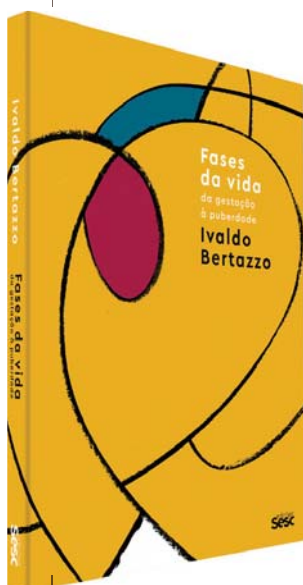
O parto normal é um rito de passagem importante entre a vida e a morte, é uma luta tanto da mãe quanto do bebê. O processo de nascimento é o maior isométrico que você vai fazer na sua vida, e é um exercício corporalizante, porque tem um enfrentamento com a gravidade e com questões respiratórias. O sistema está pronto, mas não foi vivenciado ainda. O parto provoca também uma flexibilização da coluna vertebral, e pode ser que crianças que nasceram de cesárea encontrem um enrijecimento na coluna durante o crescimento. Mas como cada um vai lidar com as suas vivências varia muito. Você pode preencher essa ausência arredondando o bebê, voltando ele para a forma fetal, brincar, puxar a pele do sacro, da cervical. Tem estímulos que preenchem esse vazio. A ideia é não deixar hiatos para que, quando chegar à adolescência, venham dificuldades. Daí entra a importância do terapeuta do bebê, do ensino da shantala e outras linhas. Embora eu não seja dessa área, também tenho ressalvas quando ouço alguém falando que levou 20 horas para parir. Existem riscos para o sistema nervoso desse bebê que podem ser graves. Não estou falando para marcar uma cesárea sem nenhum sinal de trabalho de parto. Tudo tem que ter um equilíbrio. É uma questão de ter um profissional íntegro, que saiba o que é melhor para você. Não acho que é uma decisão da mãe sozinha.

Você indica estímulos que favorecem o feto dentro do útero. Caso isso não tenha acontecido durante a gestação, é possível recuperar mais tarde?

Dá. Uma coisa não podemos esquecer. O universo afetivo estabelecido entre a mãe e o bebê resolve muita coisa, mesmo que ela não tenha esse conhecimento.

O trabalho de estímulo de movimentos que começa desde o útero pode influenciar a maneira como envelhecemos?

Os déficits que você vive no envelhecimento são os mesmos que se têm que conquistar na primeira etapa da vida. O bebê e a criança estão na fase





“O idoso está na fase de perda dos movimentos, mas se ele viveu bem o processo de aquisição, ele tem a memória, e a memória motora é o que mantém o elo para que possa recuperá-los”

da aquisição, de descobrir e entrar em contato. O idoso está na perda, mas, se viveu bem o processo de aquisição, ele tem a memória, e a memória motora é o que mantém esses elos. Isso vale para o equilíbrio da marcha, o olhar que se estabelece no plano horizontal, a deglutição e o controle do esfíncter, entre outros movimentos que deverão ser mantidos ao longo de toda a nossa vida. Por exemplo, os estímulos para a criança sentar e sustentar a cabeça devem acontecer até o sexto mês de vida, quando isso se estabelece. Da mesma forma, ao envelhecer, é preciso lutar para a manutenção dessa organização, que começa a se perder.

O que uma pessoa que quer envelhecer bem deveria procurar em suas atividades físicas?

Na idade avançada, existe uma perda de massa muscular, mas as articulações perdem também os líquidos essenciais que as lubrificam. A musculação fortalece, mas trabalha em segmentos e acaba criando uma fibrosidade articular, ou seja, a articulação perde a mobilidade. Eu acho que trabalhar com movimentos mais globais, como

a caminhada, a hidroginástica, ajuda a criar músculos compridos e fortes e também favorece a habilidade visual e a auditiva para os gestos. A visão e a audição são as primeiras coisas que e perdem e isso tem consequências graves. Tem também muitos exercícios oculares, de audição, de timbres. Cantar é ótimo, porque provoca uma vibração do sistema nervoso. Se você pega alguém que faz crossfit, todo bombado, e coloca para andar 30 km, aparece um monte de lesão. Eu tenho 70 anos e consigo andar 30 km. Acho que o mercado das academias deveria se refinar mais para incluir outros tipos de estímulo.

Você diz que todo ser humano é um bailarino. Como ser um bailarino por mais tempo na vida?

Eu falo na dança como algo simbólico, como um jogo de alternância entre diferentes situações, que permite se adaptar e não se fechar socialmente, viver coletivamente. É natural que se passe por ciclos depressivos, mas no declínio da juventude e do vigor físico isso pode se exacerbar. Nesse sentido, um bom bailarino é alguém que tem ferramentas para lutar contra a depressão.



A PUBERDADE APERTA O PASSO

Ela vem chegando cada vez mais cedo. Como lidar com isso?

Mal acaba de parir, a mãe começa a ouvir a frase: “Aproveita que passa rápido”.

Com as olheiras escuras e o rosto cansado, ela sorri amarelo, querendo dizer: “Não parece”. Mas, um belo dia, muitas mães acabam concordando que havia certa sabedoria na tal afirmação. Esse dia parece que chega quando, de repente, o corpo de sua pimpolha sinaliza a entrada em uma nova fase.

A largada é dada mais cedo do que muitos imaginam. Antes da primeira menstruação, a glândula pituitária acena para que se comece o desenvolvimento do broto mamário e dos pelos pubianos — considerados os marcos iniciais da puberdade. Diversos estudos já comprovaram que esse processo vem se adiantando. Na década de 1970, ele acontecia por volta dos 12 anos. Em 2011, a média de idade caiu para 9. Daí até a menarca, a primeira menstruação, ainda se vai um tempo, um ano ou mais. No entanto, não dá para negar: a infância está chegando ao fim.

Para algumas meninas, esses sinais surgem mesmo antes disso. Estima-se que 10% delas apresentem a chamada puberdade precoce. Mas, ainda dentro da curva considerada normal, a sensação é de que elas estão ficando mocinhas com uma pressa extraordinária. O rosto e os trejeitos ainda são de criança, mas o corpo não tarda a demonstrar as mudanças em curso. O adiantamento do relógio biológico se dá por uma combinação de fatores. Um dos mais conhecidos é o excesso de peso. “A gordura acumulada nas pacientes obesas produz hormônios que são capazes de influenciar diretamente a produção de hormônios sexuais e, dessa forma,

podem adiantar a puberdade”, explica Renata Mendes, ginecologista e obstetra da Célula Mater.

Os cientistas desconfiam também que parte da culpa está no contato com certos produtos químicos que mimetizam a ação do estrogênio no corpo. Essas substâncias estão presentes em carnes de animais tratados com antibióticos, plásticos e pesticidas, entre outros lugares — ou seja, a exposição acontece desde o útero. Um dos desreguladores suspeitos é, por exemplo, o bisfenol A, componente de diversos plásticos e embalagens.

A média de idade do início da puberdade caiu de 12 anos, na década de 1970, para 9 em 2011

Em 2011, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu a presença da substância nas mamadeiras, mas ela segue fazendo parte de latas de refrigerantes e outras embalagens. As pesquisas nessa área, no entanto, são iniciais e enfrentam diversas dificuldades, dada a complexidade de distinguir a ação de cada uma dessas substâncias e de conduzir estudos em crianças.

Questões relacionadas a estresse emocional e até mesmo as condições sociais parecem também ter uma influência no processo de maturação das crianças. Uma estatística americana deixa isso claro: entre as meninas afrodescendentes, 27% entram na puberdade antes dos 8 anos de idade. Nas caucasianas, esse número é 10%. Não se trata



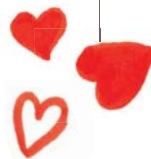


apenas de uma diferença genética. Um contexto familiar com níveis altos de conflitos, pouco afeto e condições econômicas desfavoráveis demonstraram ter um efeito no apressamento de amadurecimento dos órgãos sexuais. Quem afirma é Julianna Deardoff, especialista em saúde pública da Universidade de Berkeley e autora do livro *A Nova Puberdade: Como Lidar com o Desenvolvimento Precoce das Meninas de Hoje*. Segundo ela, o período entre o nascimento e os 5 anos de idade, quando a criança é mais maleável, confere bases importantes que influenciam esse processo.

Em 2016, a Associação Americana de Psicologia publicou um comunicado alertando para os riscos que o aceleração da puberdade traz para a saúde das meninas: diminuição da função cognitiva (que se traduz, por exemplo, na dificuldade de concentração), transtornos alimentares, baixa autoestima, depressão. Como se não bastasse, as perguntas que se levantam a partir dessa transformação são complexas: como a sociedade encara isso? Estarão as meninas emocionalmente preparadas para uma maturidade do corpo com essa idade? Qual é a relação entre o que se espera de alguém com esse novo corpo e o que elas projetam sobre si mesmas?

Natalia Zekhry, ginecologista da clínica Célula Mater, está de acordo com a americana Deardoff, ou seja, de que essa discussão começa no berço. "Precisa ver como cada gênero é estimulado a assumir determinadas posturas, por exemplo: as roupas infantis para meninos permitem agilidade e brincadeiras livres, já as roupas infantis para meninas as sensualizam e as limitam no seu brincar", pontua.

"Concorrer com a satisfação instantânea não é fácil, mas é isso o que a gente precisa fazer"



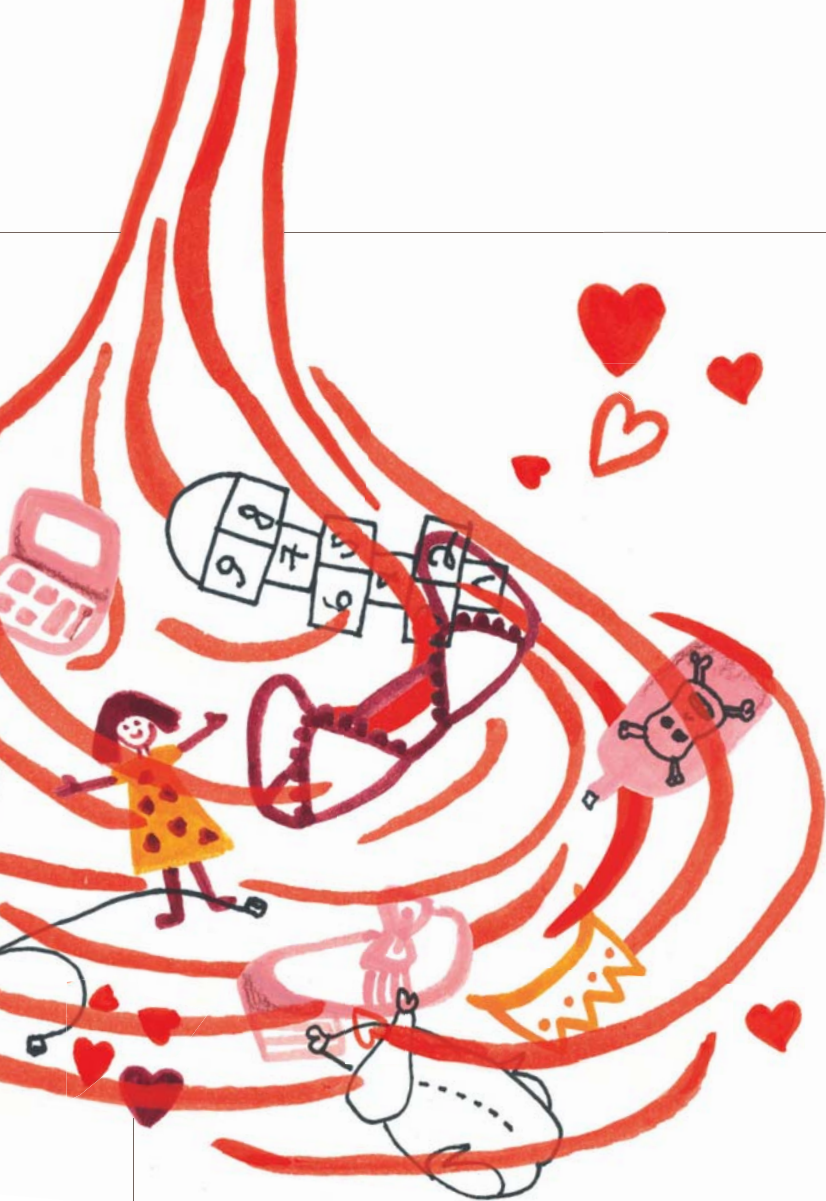
A psicanalista paulistana Ilana Katz pondera que o início da puberdade aos 9 anos não está à frente do tempo, mas, como tudo no desenvolvimento humano, é uma resposta à demanda do mundo. "Os acontecimentos do corpo ganham lugar, velocidade e espaço na relação com o outro, e isso tem efeito na maturação neurológica e psicomotora", afirma. Mais do que o funcionamento do corpo, diz ela, o que muda é a forma como esse sujeito é olhado pelos seus pares. "O lugar desenhado como de mulher é o lugar ao qual as mulheres e os homens se localizam e respondem."

Se existe mesmo uma demanda da sociedade para que as meninas amadureçam mais cedo, há de pensar de onde ela vem. E, para responder a isso, é imprescindível olhar para o que as crianças de hoje veem, leem e escutam. Embora a discussão

sobre a influência da mídia não seja nova, o universo digital amplificou a inquietação, já que se dissemina com muito mais rapidez e facilidade, e menos controle dos pais. No livro *Meninas Americanas: A Mídia Social e a Vida Secreta das Adolescentes*, a autora Nancy Jo Sales entrevistou

200 meninas e constatou claros indícios de que as mídias sociais reforçam comportamentos misóginos e sexistas. Elas são encorajadas a mandar fotos nuas e a competirem umas com as outras em imagens em que se mostram desejáveis.





“O papel em que a menina está sendo colocada é o de ser sensual para os meninos”, diz Natalia. “Se me posto sensualmente vestida, ganho likes, sou uma pessoa querida e me sinto bem”, exemplifica. Renata completa: “As meninas estão muito expostas a um bombardeio da internet e isso vira um ciclo, porque, quanto mais estímulo se tem, mais cedo é a puberdade”, diz a médica, que, no consultório, relata ter notado cada vez mais meninas jovens com depressão e fazendo uso de medicamentos psiquiátricos.

Para Ilana, a família precisa dar suporte para que as crianças saibam lidar com esses conteúdos.

“As meninas estão muito expostas a um bombardeio da internet e isso vira um ciclo, porque, quanto mais estímulo se tem, mais cedo é a puberdade”

Se proibir não funciona, ensinar a pensar, sim. “Não adianta falar não mande nudes ou não ouça funk. Crianças e jovens sempre irão transgredir.” Mas os pais podem questionar se a jovem se deu conta das consequências que uma foto sua nua circulando por aí pode ter, ou de qual a imagem de mulher que esse tipo de música propaga. Além disso, promover situações de convivência em família e com outros é essencial: “Concorrer com a satisfação muito instantânea não é fácil, mas é isso o que a gente precisa fazer. Não só dentro das nossas casas mas também militar por um desenho de comunidade que tenha espaço para outro tipo de encontro”, sugere Ilana, ressaltando que não se trata de demonizar a vida digital, mas de recusar a sua exclusividade.

Segundo Renata, o ginecologista também tem um papel a desempenhar e pode ajudar a elaborar uma abordagem em conjunto com os pais: “O médico é uma pessoa externa, que pode aconselhar. Às vezes, as meninas se sentem mais à vontade de falar com a gente”, afirma. E completa: “O caminho é a conversa. Fingir que o problema não existe não é a solução”.



A dança dos hormônios não é só fonte de desprazeres. Cada vez mais as mulheres – e a ciência – descobrem que a inconstância própria da natureza feminina não precisa ser negada

VIVA O CICLO MENSTRUAL!

Indesejável, perturbadora, desagradável, dolorida e embaraçosa. A menstruação é um fenômeno amaldiçoado em diferentes épocas e culturas. As instabilidades

do ciclo hormonal são acusadas de trazerem toda sorte de incômodos: cólicas, irritabilidade, enxaquecas, ansiedade, fome incontrolável, choro. Convenhamos que nada disso combina com a mulher que se espera hoje: a esposa impecável, a profissional que dá conta de tudo, a mãe onipresente, o objeto de desejo sexual permanente.

Diante dessa demanda, a chegada dos anticoncepcionais de uso contínuo, que suspendem o sangramento mensal até segunda ordem, foi uma bênção. As pílulas e os implantes, com suas doses diárias e sempre constantes de hormônios, achatam as curvas da montanha-russa de humores com que as mulheres convivem desde que Eva menstruou. Nessa mesma revista, em 2014,

celebravam-se as facilidades desses métodos com o título: “Menstruada ficava a sua avó”.

Só que, nos últimos tempos, a maré vem mudando. “As pacientes têm procurado métodos que não bloqueiam o eixo hormonal, como o DIUs e a camisinha”, avalia Marina Gonzales, ginecologista e obstetra da Clínica Célula Mater. Para ela, essa mudança de comportamento surge do desejo de uma vida menos regida por substâncias químicas sintéticas e mais próxima às leis da natureza.

A partir desse novo olhar, é interessante atentar para pesquisas que, desde o início dos





anos 1990, investigam as diferenças entre homens e mulheres. O estudo de como o ciclo menstrual afeta o cérebro tem sido uma das linhas para entender o que faz de um homem um homem, e de uma mulher, uma mulher. E eureka: os altos e baixos do estrógeno e da progesterona promovem pequenas transformações cerebrais, que exacerbam ou inibem certas características.

Sim, ficamos mais irritadas quando esses hormônios caem, provocando o sangramento. Sim, nos sentimos mais cansadas, ansiosas, menos pacientes, mais sensíveis e propensas ao choro. Sim, queremos ficar no nosso canto, o corpo fica mais dolorido, inchado. E, sim, algumas de nós têm esses sintomas muito exacerbados e precisam da ajuda dos anticoncepcionais hormonais para lidar com eles. Que bom que esses recursos existem: afinal, eles nos dão mais liberdade de escolha. Ok. Mas sempre há outro lado.

Por exemplo: logo após o sangramento, a noção espacial fica mais aguçada. Mais para perto da ovulação, acontece um pico na capacidade de comunicação. Isso se reflete nas habilidades verbais e também na destreza em interpretar os sentimentos dos outros. É a tal empatia, palavra em alta nos dias atuais. "Uma das pesquisas mostra que as mulheres se mostraram mais aptas a decodificar as expressões de medo", aponta Marina. Diante de alguém que demonstra medo, o homem tende a acionar o mecanismo de luta ou fuga — uma reação

atrelada ao gênero masculino desde épocas primitivas. Enquanto os homens saíam para caçar, a mulher ficava dentro das cavernas, cuidando da prole. Quando a criança sentia medo, a mãe tinha que entender que raio de medo era aquele: se real ou imaginário. Nosso corpo se adaptou a isso. Ainda hoje, vê-se que, na hora de tomar decisões, as mulheres levam mais aspectos em conta, considerando interesses coletivos, enquanto os machos tendem à objetividade.

Outro estudo mostra que, se uma mulher quer parar de fumar, antes da ovulação é o melhor momento para começar. Se isso é válido para uma decisão dessas, quem sabe nesse momento estejamos mais alinhadas para entender que rumos tomar e que meios usar para chegar lá. Há até mesmo estudos mostrando que o tamanho do hipocampo aumenta no período ovulatório — essa região é a responsável por guardar memórias e também importante nas habilidades sociais.

Marina lembra também de uma reclamação comum entre as usuárias da pílula: a baixa na libido, fruto da estabilidade do estrógeno no sangue provocada pelo anticoncepcional. O estudo dos sonhos das mulheres de acordo com o sobe e desce hormonal mostra uma pista para compreender isso: nas fases pré-ovulatórias, quando o estrógeno está alto, os sonhos costumam ser mais positivos, ter mais figuras masculinas e conteúdo erótico. No pré-menstrual, quando esse hormônio cai vertiginosamente, o conteúdo dos sonhos tende a ser mais negativo e com mais figuras femininas.

Ou seja: se há um baile de hormônios rolando solto dentro do seu corpo, quem sabe seja uma boa ideia aprender a dançar conforme essa música, em vez de querer silenciá-la. “Para quem tem ciclo regular e natural, é interessante saber sobre o seu ciclo”, opina Renata Mendes, ginecologista e obstetra da Célula Mater. Para isso, ela indica apps como o Clue, que ajudam a manter um arquivo de dados e também de sintomas.

A pedagoga espanhola Erika Irusta, especialista em ciclo menstrual, foi além. Ela fundou, veja só, uma escola

O estudo de como o ciclo menstrual afeta o cérebro tem sido uma das linhas para entender o que faz de um homem um homem, e de uma mulher, uma mulher

de menstruação. A ideia foi construir uma plataforma em que as mulheres dividissem umas com as outras suas experiências com o ciclo, formando um banco de dados e de trocas de informações. A apresentação do projeto, intitulado Soy1Soy4, é enfática: “Nunca somos a mesma. Portanto, tentar ser sempre uma única e igual nos deixa em farrapos. Dar uma de mulher perfeita, que ‘não se deixa levar por seus hormônios’, nos adoce e nos limita. Você não é esquisita porque chora vendo uma propaganda de detergente. Nem está doente porque não consegue engolir a raiva e explode. Você é cíclica num mundo que pretende ser linear. Você é um círculo que querem enquadrar”.

Além de Erika, outras mulheres vêm erguendo a bandeira vermelha. Em 2015, depois de um debate à presidência dos Estados Unidos, irritado com as perguntas da mediadora, o então candidato Donald Trump soltou o seguinte comentário: “Ela estava



soltando sangue pelos olhos e não sei mais por onde". A fala motivou a criação da campanha #PeriodsAreNotAnInsult.

A hashtag foi usada na camiseta da corredora Kiran Gandhi, que completou a Maratona de Londres menstruada e sem absorvente. A reação de espanto que a mancha vermelha em sua calça provocou ainda tem muito a dizer sobre um mundo em que apenas 12% das meninas têm acesso a absorventes higiênicos.

Não à toa, o Oscar de melhor documentário deste ano foi para *Absorvendo o Tabu*, que mostra como um método de fabricação de absorventes baratos está retirando o véu de vergonha e falta de informação que ainda resiste em torno do tema nos vilarejos do interior da Índia.

Para manter seu ciclo em ordem, o corpo pede uma vida saudável: "Os principais fatores que afetam a regularidade menstrual são alimentação, exercícios, síndromes dos ovários policísticos e distúrbios da tireoide", lembra Renata Mendes. Mas fatores emocionais, como estresse, podem igualmente alterar o passo do ciclo.

"O nosso papel como ginecologistas também está em mostrar às pacientes que ser mulher é normal", avalia Marina. Sangrar, ter corrimentos, ficar inchada, tudo isso faz parte. Somos voláteis. Quem sabe, por isso, podemos voar.

Logo após o sangramento, a noção espacial fica mais aguçada. Mais para perto da ovulação, acontece um pico na capacidade de comunicação





OS APRESSADINHOS

Fique atenta ao que se pode fazer para tentar evitar a prematuridade

Quem desvendar os mecanismos que levam ao início do trabalho de parto vai ganhar um prêmio Nobel. Essa é a aposta do ginecologista e obstetra Marcelo Nisenbaum, da Célula Mater. Essa é a chave para prevenir a prematuridade, a principal causa de mortes de crianças até 5 anos de idade. Embora a medicina hoje consiga salvar bebês muito prematuros (até mesmo 24 semanas), ainda é fato que crianças que nascem antes da hora — ou seja, antes das 37 semanas de gestação — têm mais riscos de complicações respiratórias, infecções, hemorragias interventriculares e problemas de intestino imaturo. Além disso, existem estudos que associam doenças da fase adulta, como diabetes e hipertensão, e até mesmo depressão, ao parto prematuro.

Enquanto pesquisadores do mundo todo estão na corrida, existem algumas formas de calcular quem são as gestantes com maior risco e, com isso, tomar providências para a prevenção. Segundo Ana Paula Mosconi, especialista em medicina fetal da Célula Mater, em 30% dos casos os motivos vêm de complicações maternas, como pré-eclâmpsia e fatores que levam à restrição de crescimento. “Se o feto não está na excelência de oxigenação cerebral, a grande questão é avaliar até que momento se deve levar a gestação”, explica. Marcadores no ultrassom e no sangue materno são capazes de detectar pacientes com o risco de aparecimento de pré-eclâmpsia. E o tratamento também vem

se aprimorando. No ano passado, por exemplo, uma pesquisa mostrou o benefício do uso de aspirina para pacientes de risco, diminuindo entre 80 e 90% as chances de desenvolver uma pré-eclâmpsia grave.

Só que sete em cada dez casos de prematuridade surgem espontaneamente, e muitos sem aviso nenhum. A gestante começa a ter contrações doloridas, imunes ao tradicional banho quente e antiespasmódico, que costuma desacelerar falsos trabalhos de parto, e é preciso então correr para o hospital, onde, algumas vezes, ainda se pode tentar segurar o bebê.

Dentre os múltiplos fatores que levam a uma situação dessas, Nisenbaum destaca pelo menos um que pode estar nas mãos das grávidas: o estresse. “Vejo muitas que querem provar que a gravidez não influencia na produtividade. Há empresas que não compreendem a situação, mas pode ser também uma pressão da própria grávida”, alerta. O médico destaca que não prega o repouso total, mas apenas tomar alguns cuidados para flexibilizar a rotina, como se alimentar nas horas adequadas, descansar depois do almoço, praticar exercícios de leves a moderados e preservar as horas de sono. Se a mulher viver agitada demais, a própria natureza pode provocar o parto, no sentido de tentar aumentar as chances de sobrevivência do bebê. “Infelizmente, tem casos em que só depois de um sinal mais sério a gente consegue convencer a gestante a diminuir o ritmo”, revela.

Outra causa que vale ressaltar são as infecções. Daí a importância de realizar exames de urina, que fazem parte da rotina pré-natal, ficar

atenta a qualquer corrimento diferente, queixas urinárias e visitar o dentista. Existem antibióticos seguros para o bebê que resolvem esses problemas e previnem maiores consequências.

Grávidas de gêmeos, mais numerosas com os tratamentos de fertilização, também são fortes candidatas a um trabalho de parto antes das 37 semanas. “A gestação múltipla aumenta em pelo menos dez vezes o risco de prematuridade”, explica Ana Paula Mosconi.

Apenas 15% dos prematuros espontâneos têm uma história prévia de prematuridade.

Essas e todas as outras deverão passar por uma avaliação que leva em conta características físicas (mulheres negras, mais velhas e de estatura menor têm mais chances de prematuridade), e a medida do colo do útero — região que, na gravidez, serve como barreira na passagem da vagina para o útero. Esse exame, realizado junto ao ultrassom morfológico de segundo trimestre, verifica

Sete em cada dez casos de partos prematuros surgem espontaneamente, e muitos sem aviso nenhum

se o colo está longo o suficiente para segurar a gestação pelo menos até a 34ª semana. Caso contrário, é possível lançar mão de comprimidos de progesterona vaginal. “Elas fortalecem as fibras colágenas e a vascularização do colo”, explica Ana Paula. Outra carta na manga para essas mulheres é a cerclagem — um pequeno ponto que se dá no colo do útero. É um procedimento cirúrgico que deve ser feito no hospital. E, por último, existe também o pessário vaginal, um anel de silicone, que pode ser uma alternativa. “O acompanhamento com os exames disponíveis e um profissional atento é o que pode fazer a diferença”, resume Ana Paula.



Um zilhão de tons

Não há páginas que cheguem para falar sobre um tema tão rico como a sexualidade. De xeques a cientistas, muitos já se dedicaram a compilar palavras sobre as delícias e os embaraços da relação sexual. Alguns livros protagonizaram verdadeiras revoluções nos costumes. Outros viraram clássicos das civilizações. Seja para temperar a relação, seja para desmistificar tabus, seja apenas para saciar a eterna curiosidade sobre o assunto, aqui vai uma pequena seleção.

Descobrimdo o Prazer

Joseph Lopicollo
e Julia Heiman
Summus Editorial,
90,60 reais

Não importa se é casada, solteira, jovem ou não: é possível que a mulher se sinta confortável consigo mesma e aprenda a sentir prazer. Com um tom informativo, mas também sensível, os autores ensinam maneiras de explorar o corpo sozinha ou com o parceiro, a avaliar e colocar a sua história sexual em perspectiva e entender os efeitos da gravidez, da menstruação e da menopausa no desejo.

JULIA B. HEIMAN / JOSEPH LOPICCOLLO

DESCOBRINDO O PRAZER



Uma proposta de crescimento sexual para a mulher.

Edição Revisada e Ampliada



Os Prazeres do Sexo

Alex Comfort Ed. Martins Fontes, 99 reais

Lançado em 1972, período pós-pílula anticoncepcional, esse livro, do médico americano Alex Comfort, foi escrito não só para enriquecer a vida sexual, tornando-a mais imaginativa e apaixonada, mas também para que se pudesse ultrapassar as barreiras do que pode ser considerado normal

e possível para atingir o que o autor chama de sexo avançado. De lubrificação a menopausa, de voyerismo a sexo seguro, a obra traz informações embasadas cientificamente, sem ser um livro científico. Mais de 10 milhões de cópias vendidas no mundo todo.



O Jardim Perfumado

Xeque Nefzai Ed. Record, 49,90 reais

A fórmula de Sherazade e das *Mil e Uma Noites* parece que funcionou e acabou copiada por um tal de xeque Omar Ibn Muhammad Nefzai no século 16. Conta a lenda que ele foi condenado à morte e ia ser executado por ordem do rei de Túnis. Antes de morrer, o soberano lhe deu uma tarefa: escrever um livro capaz de reacender suas paixões. Nefzai se empenhou de tal maneira que seu manual erótico entrou para a história ao lado do

Kama Sutra como um cântico à sensualidade e às múltiplas maneiras que homens e mulheres podem se unir no prazer físico. De quebra, conservou o pescoço intacto.



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

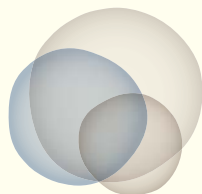
Exames diagnósticos das causas de infertilidade do casal: testes imunológicos, sorologias, análise genética e dosagens hormonais.

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

Responsável Técnico
Carlos Eduardo Czeresnia
CRM 20245

MEDICINA FETAL

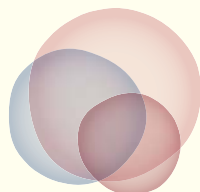
Todos os exames necessários durante a rotina pré-natal estão disponíveis na própria Célula Mater e são realizados por uma equipe gabaritada de especialistas em Medicina Fetal.

Seu obstetra estará sempre ao alcance para esclarecer dúvidas e orientar a realização dos exames, tornando o diagnóstico mais ágil e preciso.



CONHEÇA OS EXAMES DISPONÍVEIS EM NOSSA ESTRUTURA

- / Ultrassom Morfológico do 1º Trimestre + Perfil Bioquímico
- / Ultrassom Morfológico do 2º Trimestre
- / Ultrassonografia Obstétrica
- / Ultrassonografia Obstétrica 3D e 4D
- / Biópsia de Vilo Corial e Amniocentese
- / NIPT



célula mater

A CÉLULA MATER está sempre preocupada com a sua saúde e comodidade.

Pensando nisso, oferecemos o nosso mais novo serviço de vacinação.

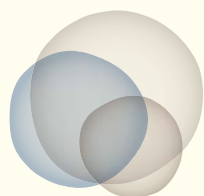
As principais vacinas necessárias na fase adulta estão agora disponíveis para a sua prevenção.

Conheça as nossas vacinas:

MAIS PROTEÇÃO

- / DTPA acelular (difteria, tétano e coqueluche) *
- / Fator RH*
- / Hepatite A*
- / Hepatite A e B*
- / Hepatite B*
- / HPV 6,11,16 e 18 (quadrivalente) *
- / Herpes-zóster
- / Infuenza quadrivalente (gripe)*
- / Meningocócica B
- / Meningocócica conjugada ACWY*
- / Pneumocócica 23*
- / Pneumocócica 13 *
- / Tétano*
- / Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)*
- / Varicela (catapora)*

*Cobertura de acordo com o PNI (Programa Nacional de Imunização) para pacientes OMINT OURO e OMINT ACCESS.



célula mater
vacinação