

# célula mater press

Quem tem  
medo de  
envelhecer?

A gerontóloga Ana Claudia Arantes virou celebridade no YouTube ensinando como honrar essa fase da vida

Pegou  
geral

As infecções sexualmente transmissíveis se alastram na surdina

Festa  
estranha

Os micro-organismos que moram na vagina podem perturbar o seu dia a dia



## Dores de amores

As técnicas que ajudam a gestante a enfrentar o trabalho de parto com menos sofrimento

"**N**ão me venha falar da malícia de toda mulher, cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é." Na hora do parto, esses sábios versos da canção *Dom de Iludir*, de Caetano Veloso, não poderiam ser mais apropriados. O êxtase de atravessar a experiência de um nascimento e de sentir o bebê no peito pela primeira vez pode ser um dos mais intensos de toda uma vida. Ao enfrentar a dor, a mulher pode se encontrar com a própria força. Por isso, o movimento de empoderamento feminino, tão em voga, também tem a ver com o trabalho de parto. Nossa equipe conta com uma porção de cartas na manga para ajudar nesse enfrentamento, como você verá na página 20. Mas nem todas as gestantes querem passar por isso. E tudo bem. É assim,

de forma individualizada, que a Célula Mater, que tem mais de 13 mil partos na bagagem, trata do assunto. No que diz respeito à flora vaginal, por exemplo, também vale esta máxima: cada vagina, uma sentença. Dê uma espiada na página 14 para se inteirar do que acontece debaixo dos caracóis dos pelos pubianos (para seguir com Caetano). Na página 10, trazemos notícias nada alentadoras. A Organização Mundial

da Saúde divulgou recentemente um dado assustador: 1 milhão de pessoas se contamina com infecções sexualmente transmissíveis todos os dias. Essa epidemia tem tudo a ver com um momento da sociedade em que a liberação da sexualidade não vem acompanhada de cuidados adequados. As consequências de uma vida sexual inconsequente podem ser graves. Para terminar, esta edição traz uma conversa com a gerontóloga Ana Claudia Quintana Arantes, que consegue alcançar 3,5 milhões de visualizações no YouTube ao falar de morte e envelhecimento. Dá para acreditar? Só lendo a deliciosa entrevista para saber como. Boa leitura!



ILUSTRAÇÃO DE CAPA BRUNNA MANCUSO

3 agenda

4 pílulas

6 entrevista

**Destino certo**

Uma conversa que traz ensinamentos preciosos para apreciar a viagem rumo ao ponto final

10 menina-moça

**Roleta-russa sexual**

A explosão de casos de infecções sexualmente transmissíveis

14 mulher

**Festa estranha**

Os bichos que moram debaixo dos caracóis dos pelos pubianos

20 gestante

**A dor e a delícia de dar à luz**

Conheça as técnicas alternativas que transmitem coragem para enfrentar o nascimento

24 vitamina

Três livros para entender o feminismo

Responsável Técnico  
**Carlos Eduardo Czeresnia**  
CRM 20245

Conselho Editorial  
**Equipe médica Célula Mater**  
Diana Wolanski  
Liora Zucker

Jornalista Responsável  
**Débora Mamber Czeresnia**  
Reportagem  
**Márcia Naspitz e Thais Szegö**

Direção de Arte  
**Alessandra Silveira**

Revisão  
**Paulo Kaiser**

Projeto Gráfico  
**CJ31 Criação e Design**

A **célula mater press** é uma  
publicação semestral  
Edição n° 21, Janeiro de 2020



**célula mater**

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

 @celulamater

 /clinicacelulamater

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

## Uma equipe completa para cuidar da sua saúde.



**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. Marina de O. Gonzales**  
Ginecologia/  
Obstetrícia



**Dr. Rodrigo Rocha Codarin**  
Ginecologia/  
Obstetrícia/  
Reprod. Assistida



**Dra. Fernanda Deutsch Plotzky**  
Ginecologia/  
Obstetrícia



**Dr. Fernando de Souza Nobrega**  
Ginecologia/  
Obstetrícia/  
Oncoginecologia



**Dra. Renata Franco P. Mendes**  
Ginecologia/ Obstetrícia



**Dra. Ana Paula Mosconi**  
Medicina Fetal



**Dra. Denise Araújo Lapa**  
Medicina Fetal/  
Cirurgia Fetal  
Endoscópica



**Dra. Angélica Aranguren**  
Medicina Fetal



**Dra. Maria Aparecida Murakami**  
Medicina Diagnóstica



**Dra. Regina Macia Yoshiassu**  
Medicina Diagnóstica



**Aline da Mota B. Alvares**  
Enfermeira  
Obstetra



**Lisiane Hoyos**  
Enfermeira  
Obstetra



**Roseli Monteiro**  
Enfermeira  
Obstetra



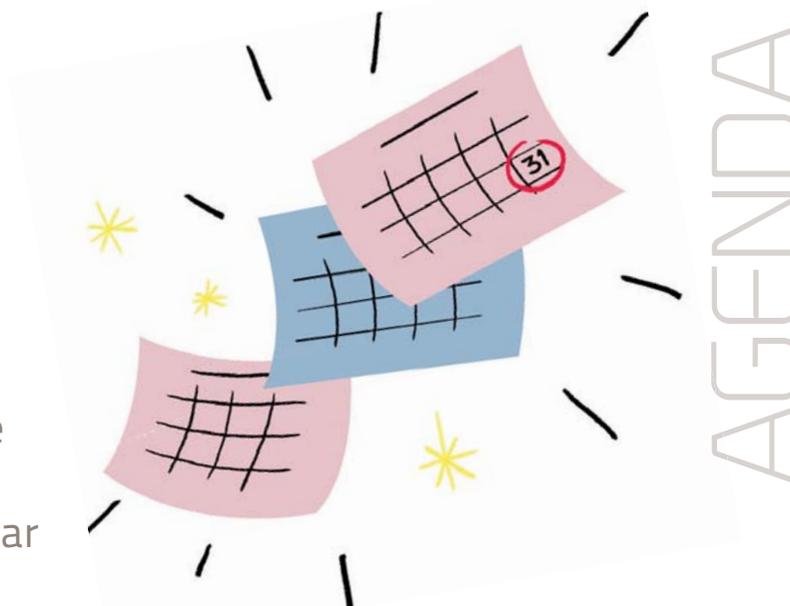
**Dra. Miriam Dambros**  
Urologia Geral  
e Feminina



**Dra. Alice Jaruche**  
Dermatologia

# Encontros Célula Mater

Todos os meses, a Célula Mater abre canais de conversa para que você possa tirar suas dúvidas e se informar com os médicos de nossa equipe.



## > Célula Mater **ao vivo!**

Agora temos lives no Instagram para que você faça suas perguntas sem sair de casa. Fique ligada no nosso feed: @celulamater.

## > Roda de Conversa de **Gestantes**

Um espaço para a troca de experiências nessa fase, que suscita tantas perguntas, com a presença de um obstetra e uma enfermeira obstetra.

## > Curso de Preparação para o **Parto**

São 30 anos de experiência e mais de 13 mil partos no currículo. Você não vai querer perder as dicas preciosas para os casais gestantes de primeira viagem.

Acompanhe tudo pelas nossas redes sociais >>>  @celulamater >>>  /clinicacelulamater



## A luta pelo sono na menopausa

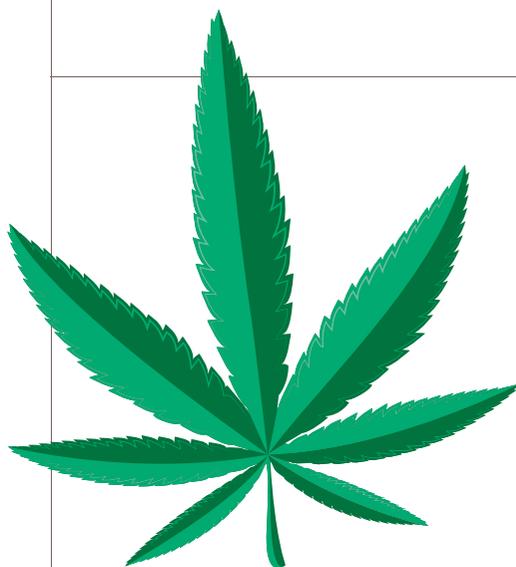
**Distúrbios de sono estão entre as queixas mais frequentes de mulheres** na transição para o climatério. Ondas de calor, vontade de urinar à noite, fadiga, ansiedade e dores de cabeça são alguns dos fatores que levam mulheres nessa fase a acordar de madrugada e não conseguir voltar a dormir. Uma pesquisa feita na Universidade de Duke, na Carolina do Norte, concluiu que esses sintomas se intensificam ainda mais nas mulheres que têm diabetes. Metade delas relata ter problemas para dormir, enquanto isso

acontece em um quarto das mulheres que não têm a doença. Os pesquisadores recomendam que quem sofre na batalha com o sono na menopausa faça exames para detectar o diabetes, que começa a ficar mais comum nas mulheres após os 60 anos. O próximo passo do time que realizou a pesquisa é elaborar uma rotina de exercícios específica para essa fase, já que a atividade física melhora a composição lipídica do organismo e diminui a tendência a ganhar peso que acompanha a transição para o climatério.



## "Gene gay" é ficção científica

**Quase meio milhão de pessoas teve seu DNA avaliado por uma pesquisa publicada em agosto deste ano** e liderada pelo Instituto de Medicina Molecular da Finlândia. O objetivo era tentar identificar a existência do famigerado "gene gay" — ou seja, o gene que determinaria a inclinação de uma pessoa pela homossexualidade. O resultado mostra que a preferência sexual não pode ser determinada geneticamente. Os cientistas identificaram cinco variantes genéticas que aparentaram maior ligação à preferência por parceiros do mesmo sexo. Mas mesmo combinadas elas demonstraram menos de 1% de influência sobre esse tipo de comportamento. O que leva a crer que essa escolha tem mais a ver com questões de educação, personalidade e ambiente.



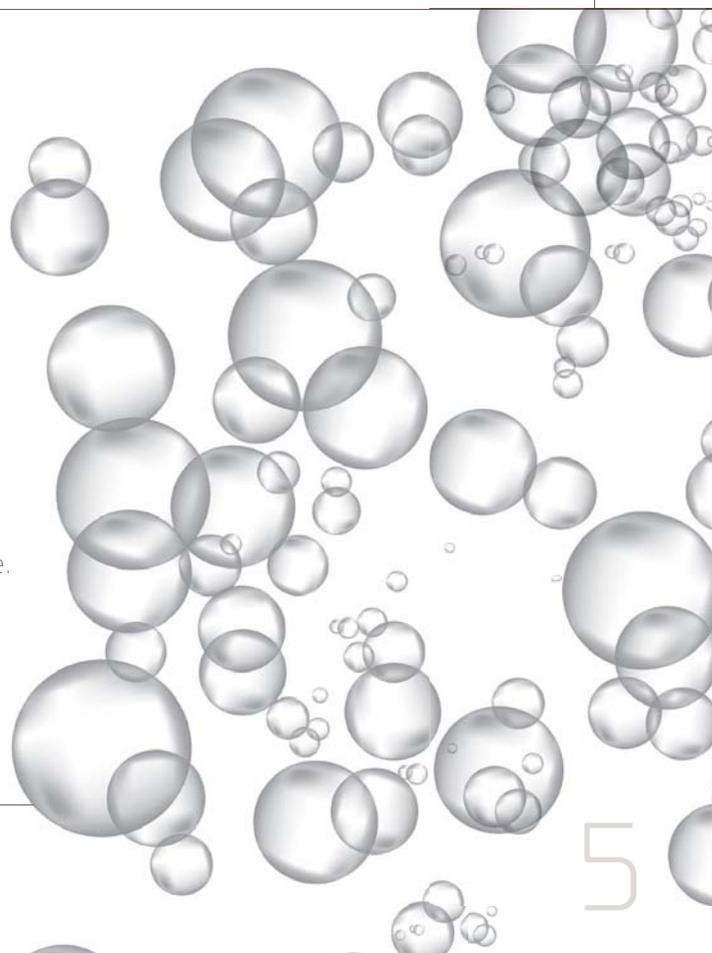
## Maconha e fertilidade não combinam

**Na esteira das discussões sobre a legalização** da maconha, pesquisadores de Boston se debruçaram sobre os seus efeitos em mulheres que fazem tratamentos de fertilização. O estudo acompanhou 421 mulheres entre 2004 e 2017. Dentre as 317 que conseguiram um teste positivo de gravidez, nove reportaram que eram usuárias de maconha ao longo do tratamento. Dessas últimas, 54% perderam o bebê, enquanto a taxa de abortamentos espontâneos foi de 26% nas mulheres que não fumaram

maconha no período. Outros 30 estudos sobre o consumo da maconha na gravidez acumulam evidências de que gestantes que usam a erva apresentam maiores riscos de parto prematuro, bebês com baixo peso ou natimortos, especialmente quando esse uso tem uma frequência maior que semanal. Em relação aos homens, um guia prático publicado pela revista da Associação Canadense de Medicina compilou os resultados de diversas pesquisas, concluindo que o uso semanal ou maior que isso está ligado à redução de 29% na contagem de espermatozoides.

## Oras, bolas

**O consumo de bebidas gaseificadas em excesso não ajuda na saúde dos ossos depois da menopausa**, segundo um estudo realizado na Universidade da Califórnia em San Diego. A pesquisa compilou dados de 70 mil mulheres com idade média de 69 anos. De acordo com os resultados, os riscos de fraturas no fêmur começam a aumentar significativamente quando se consome o equivalente a duas ou mais latas desse tipo de bebida por dia. O efeito deletério dos refrigerantes permanece mesmo quando se leva em conta outros fatores, como diabete, ingestão de cafeína, histórico familiar e uso de medicamentos para a osteoporose. Na menopausa, a diminuição da produção hormonal faz com que o tecido ósseo pare de ser renovado, o que torna os ossos mais porosos. Praticar atividades físicas de impacto, ter uma dieta equilibrada e evitar o tabagismo são medidas que ajudam a evitar a osteoporose.







**Inconformada com a falta de recursos da Medicina para lidar com o sofrimento de pessoas com doenças crônicas, Ana Claudia escolheu se especializar em cuidados paliativos**

**Quando e por que você optou por esse caminho profissional?**

Foi logo no começo da faculdade de Medicina, quando me via diante do sofrimento dos pacientes, me sentindo completamente impotente para ajudá-los de algum jeito, de qualquer jeito, e ouvindo dos meus professores que "não tinha mais nada a ser feito". Não me conformava ao saber que a

Medicina podia fazer tanto pelas doenças, mas não podia fazer nada para conseguir aliviar o sofrimento das pessoas no momento em que elas mais precisavam. Então, fiz residência em Geriatria e Gerontologia e optei por um caminho, que na época, era ainda menos comum do que hoje em dia: aliviar a dor e o sofrimento de pacientes terminais ou com doenças graves incuráveis.

### **O quanto o cuidado com a saúde representa nessa nossa caminhada rumo ao deserto do Saara?**

É natural que, para a maioria das pessoas, o envelhecer esteja ligado à questão física, acima de tudo. É óbvio que temos que nos cuidar: buscar uma alimentação equilibrada, não ser sedentário, exercitar sempre nossos músculos. Mas não só. Temos também que fortalecer o cérebro, e isso se faz aprendendo coisas novas. Se fica mais difícil aprender, temos que usar a teimosia a nosso favor, e não desistir. Cantar, praticar instrumentos, fazer um novo ponto no tricô são aprendizados que criam novos caminhos no cérebro e isso minimiza os impactos da perda de cognição. A meditação é outro recurso. Ela é uma ferramenta de estabilidade emocional. Quem medita com regularidade tem uma espessura de córtex maior, o que significa neurônios "bombados". Mas envelhecer não é só um processo fisiológico. É também psicológico, intelectual e cultural.

### **Como se pode viver esse processo melhor, abrangendo todos esses aspectos?**

Como eu entendo, envelhecer bem, ou o "envelhecimento de sucesso", tem a ver com a qualidade das conexões que você conseguiu construir ao longo da sua vida. Se você não tiver uma estrutura emocional bem construída, pode ter o melhor nível de colesterol possível, uma glicemia impecável, peso adequado, tudo certo fisicamente. Pode até ser um triatleta. Mas, se você não entender o valor do seu corpo, respeitar o seu corpo nesse momento da sua vida, nada disso adianta. Eu incentivo meus pacientes a cultivarem relações saudáveis, cuidarem delas com a mesma dedicação com que cuidam de outras pessoas e que procurem ter hábitos saudáveis, sem deixar de fazer aquilo que têm vontade e que lhes traz felicidade.

**Você pode ter o melhor nível de colesterol possível, uma glicemia impecável, peso adequado. Mas, se você não entender o valor do seu corpo, nada disso adianta.**

### **Uma frase típica que vem à mente quando pensamos em envelhecer é: "Não quero dar trabalho". Dar trabalho é inevitável?**

No Brasil, de cada dez pessoas que morrem, nove irão dar trabalho. Então a questão é como saber dar trabalho. Sempre me lembro do final da vida da minha mãe. Ela teve uma doença neurológica muito cruel, que vai tirando a autonomia aos poucos, e a pessoa vive tudo isso com consciência. Minha mãe foi tendo cada vez mais a necessidade de cuidado. Mas era gostoso cuidar dela porque ela sabia como receber esse cuidado. Quando eu ia dar comida na boca, ela sempre agradecia e me dava um beijo. O aprendizado de como dar e receber afeto é um dos mais importantes da vida. E quem diz isso é uma pesquisa de Harvard, a mais longa já feita, que vem acompanhando pessoas há mais de 80 anos.

### **Você acha que damos importância demais ao espelho?**

Você tem que honrar seu envelhecimento, sua idade. Não pode ter vergonha da sua vida. Não basta olhar no espelho e falar "eu ainda sou linda!". Há uma questão cultural muito forte, que não podemos ignorar. A busca de juventude eterna, a vergonha dos cabelos brancos ou da pele flácida, isso é totalmente irreal porque o que importa de verdade é a sua qualidade de vida, e não somente a sua aparência. As pessoas fingem que nada está acontecendo e buscam soluções para

apagar as marcas do tempo, como o botox para relaxar os músculos da face.

### **Qual deveria ser a nossa busca verdadeira?**

Eu acho que deveríamos colocar botox no coração e fazer preenchimento existencial para poder olhar para dentro e gostar do que se vê. Gastamos





No Brasil, de cada dez pessoas que morrem, nove irão dar trabalho. Então a questão é como saber dar trabalho.

energia demais na luta contra a passagem do tempo, em vez de viver de uma forma mais plena. E a única maneira de viver plenamente é você encontrar a sua melhor versão em cada fase da sua vida. O envelhecer é um processo que começa quando nascemos e o tempo nos dá a possibilidade de construir, reconstruir, de se descobrir, descobrir o outro, rever posturas, admitir fracassos, refazer conexões perdidas, sentir que a vida vale a pena, que ela é muito boa. As pessoas felizes se orgulham de tudo que deixam de legado para o mundo, do que puderam transformar no mundo e no coração de quem amam. Também se orgulham de perceber que são amadas, que vão fazer falta, uma falta gostosa, uma saudade de verdade. Sentem orgulho do que foram e do que ainda são e pela coragem de enfrentar a própria finitude.

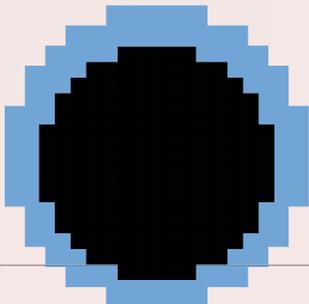
**Você acredita que é possível morrer em paz, sem arrependimentos?**

Vejo na minha prática alguns pontos comuns entre as pessoas que conseguem ter paz nesse momento.

São pessoas que viveram uma vida muito legítima, não se cobraram além da conta, erraram, mas reconhecem que fizeram o seu melhor e tinham autocompaixão, sem serem muito autocríticas. O ser humano é o único animal que tem consciência de si. Mas não nascemos sabendo ser humanos. É um processo de aprendizado ao longo de toda a vida, e esse processo é potencializado pelo envelhecimento. Não queremos perder essas últimas aulas.

**Você pensa ou se sente preparada para a morte?**

Todo dia eu penso seriamente sobre isso e me pergunto: se eu morresse hoje, terei dito "eu te amo" a todas as pessoas que importam? Fiz o melhor que eu pude no meu dia? Como no nome do meu livro *É um Dia que Vale a Pena Viver*, eu acredito que a morte faz parte da vida de cada um de nós e não podemos nem devemos abrir mão de nenhum dia da nossa vida. Assim, nosso último dia é o dia que a gente vai se despedir dessa existência. E, se não for um dia que vale a pena viver, eu não sei qual vale.



# ROLETA- RUSSA SEXUAL

O número de pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis não deixa dúvida: transar sem camisinha nunca foi tão arriscado

POR THAIS SZEGÖ

**S**abe aquela cena clássica de filme, quando algum mocinho metido a corajoso resolve colocar uma única bala no tambor do revólver, girá-lo e testar a sorte apertando o gatilho contra a cabeça? Fazer sexo sem camisinha pode estar se tornando uma nova modalidade de roleta-russa.

Se você acha essa afirmação exagerada, veja só o número divulgado em junho pela Organização Mundial de Saúde (OMS): 1 milhão de pessoas são infectadas por Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)



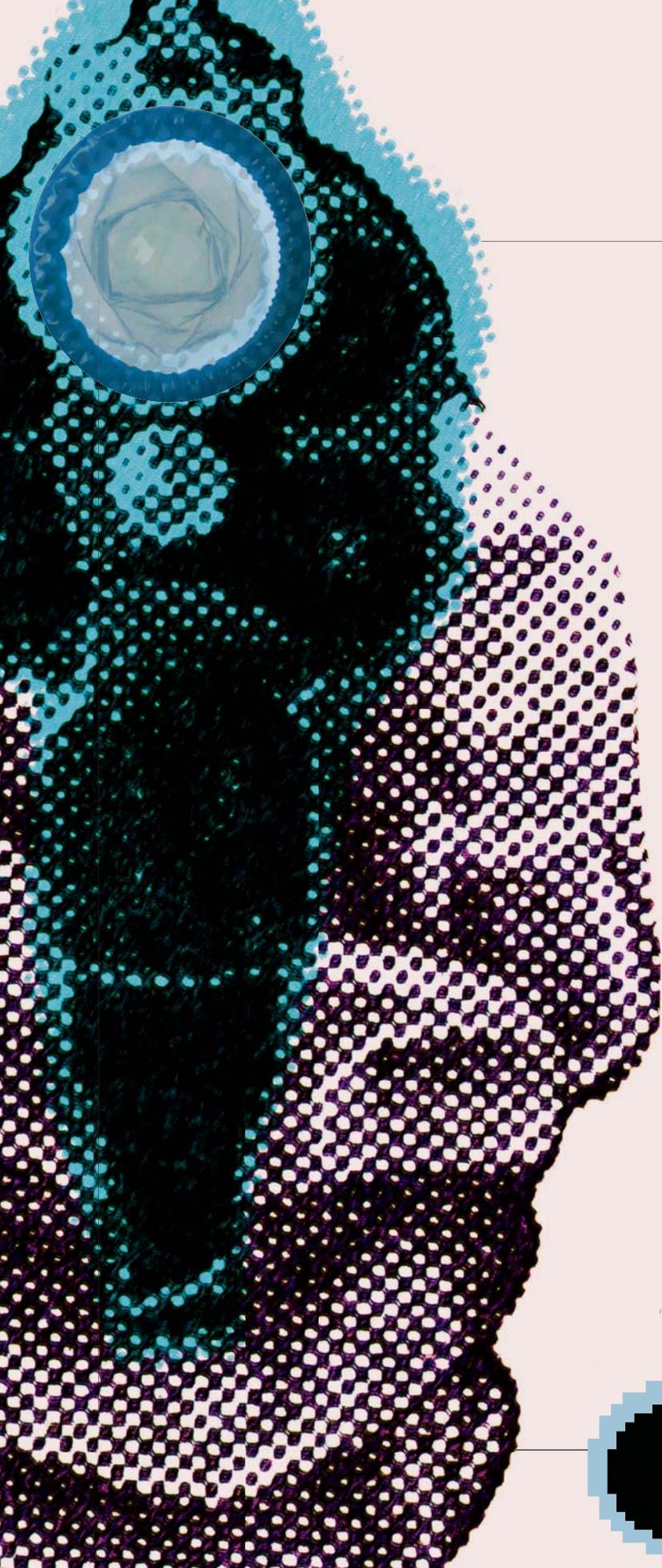


ILUSTRAÇÃO E FOTOS ISTOCKPHOTOS

todos os dias. Um em cada 25 indivíduos ao redor do globo está contaminado. Só nos Estados Unidos, os episódios de sífilis, gonorreia e clamídia registraram, em apenas um ano, o aumento de 15,1, 5,1 e 2,8%, respectivamente. No Brasil, apenas os casos de HIV e sífilis em gestantes e bebês são notificados obrigatoriamente, mas o quadro por aqui não é muito diferente. No que diz respeito ao HIV, o índice de contágio entre os jovens de 15 a 19 anos passou de 2,8 casos por 100 mil habitantes para 5,8 casos na última década. Já a sífilis ameaça cada vez mais grávidas, pois entre 2005 e 2013 os casos saltaram mais de 1000%! E o problema fica ainda mais grave se levarmos em consideração que a enfermidade pode passar de mãe para filho, gerando a chamada sífilis congênita.

Praticar essa roleta-russa sexual é o que boa parte dos jovens anda fazendo, segundo a pesquisa Juventude, Comportamento e DST/ Aids, que ouviu 1.208 jovens entre 18 e 29 anos, de 16 estados brasileiros. Os dados apontam que, de cada dez, quatro acham que não precisam usar preservativo em uma relação estável e três desconfiariam da fidelidade do parceiro se ele propusesse sexo seguro. O estudo mostrou ainda que mais de 40% não acha o preservativo eficaz na prevenção de ISTs e da gravidez e 36% deles não o utilizaram na última vez que tiveram relação.

As estatísticas são preocupantes especialmente em uma geração que troca de namorado como de celular - e sem o fantasma do HIV para suscitar a necessidade de cuidados. Com a evolução da ciência e o aparecimento de novos tratamentos, muitos acham que, se pegarem o vírus, basta tomar alguns comprimidos.

Esquecem que esse é ainda um mal sem cura e que vai exigir o uso de medicamentos para

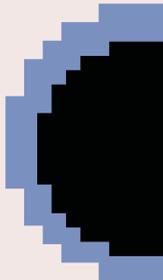


o resto da vida, muitas vezes com fortes efeitos colaterais. "Outras causas que nos encaminharam a esse cenário são as drogas, que levam a comportamentos sexuais de risco, e os sites e aplicativos de relacionamento, que facilitam o encontro de parceiros", conta Fernando de Souza Nóbrega. No que diz respeito aos apps de paquera, o caso é tão grave que levou a OMS a fazer um alerta sobre a relação entre eles e o risco de uma epidemia de ISTs.

Mas quem pensa que esse assunto só diz respeito aos jovens está desatualizado. "Também houve crescimento dos casos nas mulheres acima de 40 anos e nos homens com mais de 50", revela

Natalia Zekhry, da clínica Célula Mater. Afinal, eles também estão cada vez mais ativos sexualmente – e também estão sendo displicentes com o uso do preservativo. "Entre os homens idosos, há ainda o aumento do uso de medicações para a disfunção erétil, associado ao comportamento sexual de risco", conta Nóbrega. "Entre as mulheres dessa faixa etária, a diminuição da lubrificação vaginal favorece o surgimento de microlesões, que aumentam o risco de transmissão de infecções sexualmente transmissíveis", acrescenta.

"Há ainda outro fator de risco importante nessa epidemia: a falta de informação. A maioria da população não tem ideia de quais são os sintomas



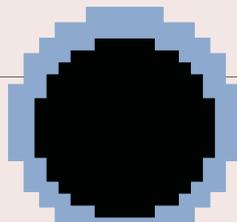
## Conheça mais detalhes sobre as ISTs mais comuns

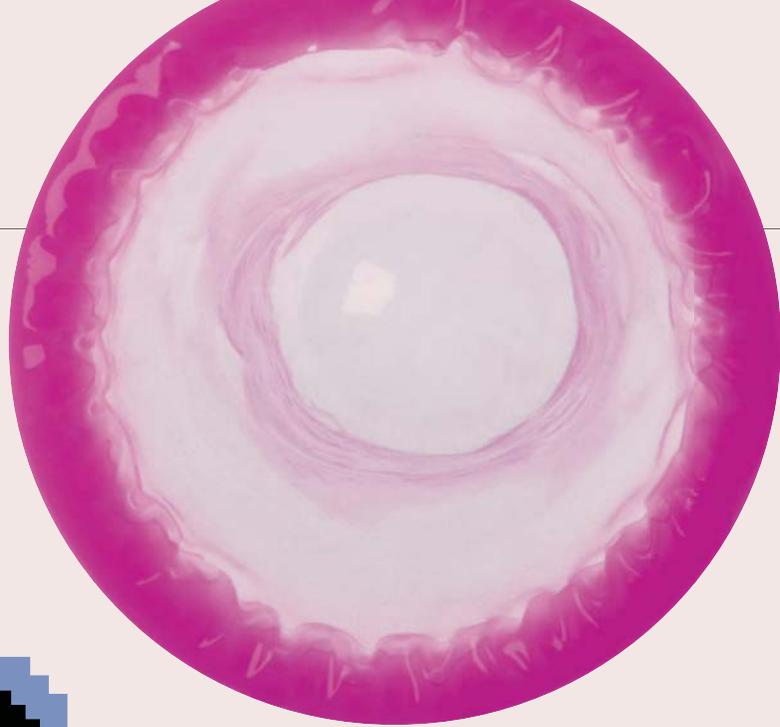
**SÍFILIS** tem diferentes estágios. No primário, apresenta ferida, normalmente única, que não dói e nem coça, no local onde o micro-organismo se instalou - geralmente pênis, vulva, vagina, colo uterino, ânus, boca, ou outros locais da pele - de dez a 90 dias após o contágio. **Ela pode ser acompanhada de caroços na virilha.** Na segunda fase, que acontece cerca de seis meses após a cicatrização da ferida inicial, aparecem manchas no corpo e pode ocorrer febre, mal-estar, dor de cabeça e ínguas. Na terceira, lesões na pele, ossos, coração e cérebro dão as caras, podendo levar à morte. O tratamento é feito com antibióticos.

**GONORREIA** causa dor ao urinar, coceira na uretra e secreção no pênis e na vagina. **Os homens ainda podem sentir dor testicular e as mulheres dor pélvica.** Em alguns casos, é assintomática. Também é combatida com a ajuda de antibióticos.

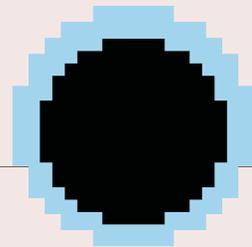
**CLAMÍDIA** muitas vezes não apresenta sintomas, mas, quando eles vêm, **são dor ao urinar, corrimento amarelado ou sangramento durante a relação sexual.** Também exige o uso de antibióticos.

**HPV** seu nome é uma sigla em inglês para Papilomavírus Humano, o micro-organismo por trás da enfermidade. **Ele provoca verrugas na região genital e no ânus e pode levar a câncer.** Pode ficar latente por meses ou até anos e dar as caras diante de baixa na resistência do organismo. Ela pode ser prevenida através de vacina e combatida com o tratamento das lesões e o uso de medicamentos que ajudam a melhorar o sistema de defesa do organismo.





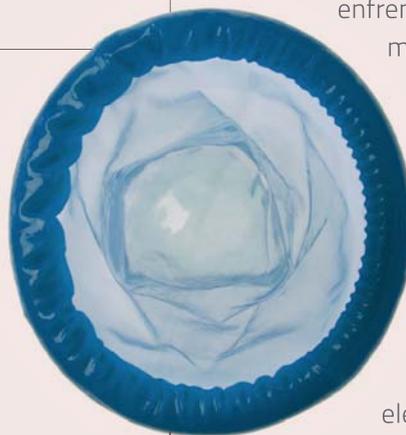
**"Houve o crescimento dos casos de Infecções Sexualmente Transmissíveis nas mulheres acima de 40 anos e nos homens com mais de 50", revela Natalia Zekhry, ginecologista e obstetra da Célula Mater**



das ISTs, e por isso não procura tratamento e segue propagando o problema por aí. Isso sem falar que muitas vezes essas infecções são silenciosas ou apresentam sinais mais brandos, o que dificulta ou atrasa o diagnóstico, elevando o risco de uma complicação. Aliás, é por esse motivo que o termo DST foi substituído por IST, já que os infectados podem não estar necessariamente doentes. "A sífilis, por exemplo, pode se apresentar inicialmente com uma ferida indolor na região genital, que desaparece espontaneamente em alguns dias", conta Nóbrega. "Caso não seja tratada, pode progredir e apresentar feridas disseminadas pela pele com o comprometimento de outros órgãos, como cérebro, nervos e coração." Além disso, as ISTs podem levar a outras complicações, como infertilidade, câncer e até morte. Outro problema

enfrentado pelos especialistas é que os

micro-organismos que provocam essas enfermidades estão ficando cada vez mais resistentes, levando a casos como os da chamada supergonorreia, que fez algumas vítimas no Reino Unido e na Austrália no ano passado.



Considerado um assunto tabu, ele é escondido tanto dos médicos quanto dos parceiros. Resultado: ninguém

se trata e segue propagando o problema. Há portanto motivos suficientes para discutir com seu médico a opção de realizar exames da secreção vaginal na sua visita de rotina, e não apenas quando há uma suspeita. E, é claro, não dispensar a vacina contra o HPV. Está mais que provado: quando se trata de camisinha, bancar a destemida na cama não é uma brincadeira inofensiva.

### **MYCOPLASMA GENITALIUM** esse

é o nome da bactéria que se alastrou pela Europa no ano passado e deixou os especialistas alarmados por resistir ao tratamento com alguns tipos de antibiótico. **Entre os seus sintomas podem aparecer febre, ardor ao urinar, corrimento vaginal, dores pélvicas constantes, incômodo durante a relação sexual, aborto e infertilidade** nos casos mais graves. Além de não sucumbir com qualquer droga, ela desafia o diagnóstico porque dá sinais muito parecidos com outras infecções sexualmente transmissíveis e o exame que confirma a sua existência não é facilmente encontrado. Mais uma razão para não abrir mão da camisinha.





ALTSER  
ESTRANHHA

# A flora vaginal é um oásis de diversidade. Convém ficar de olho nela para afastar os tipinhos indesejáveis

**N**em todo mundo costuma prestar muita atenção ali. É uma região escura, úmida, cheia de reentrâncias, e que está quase sempre coberta. Mas, mesmo que ninguém veja ou sinta, na lente do microscópio, a vida que pulsa debaixo da calcinha é um verdadeiro agito. Uma balada underground, por assim dizer, que varia bastante conforme a música do momento. Tem micro-organismos que não gostam de menstruação, por exemplo. Outros adoram a ovulação. Tem uns que se amarram no calor, e outros que fogem ao notar qualquer traço de antibiótico. Enfim, o público-alvo é sensível. De qualquer forma, uma coisa é certa: se a flora vaginal não estiver bem abastecida

ILUSTRAÇÕES SILVIA AMSTALDEN

de lactobacilos, essa festa de micro-organismos vai deixar um rastro de coceira, ardor, corrimento, cheiro desagradável... Quem tem vagina já passou por isso pelo menos uma vez na vida.

Os lactobacilos compreendem, normalmente, de 70 a 90% desse ecossistema tão particular. E eles são uma bênção porque se alimentam da glicose armazenada nas células (roubando-a dos micro-organismos nocivos) e a transformam em ácido láctico. Isso dá um quê de ácido ao ambiente – o que as bactérias, do tipinho básicas, não suportam. Sabe-se também que os lactobacilos produzem proteínas antimicrobianas e reduzem a resposta inflamatória. Ficam estrategicamente posicionados nas paredes da vagina, protegendo a vulva, a bexiga, o útero e as trompas de sujeitos mal-intencionados. Por todos esses motivos, os lactobacilos são um tipo de bicho com quem é recomendável cultivar uma relação próxima.

Diversos estudos tentam obter mais detalhes sobre o funcionamento dessa turma de guarda-costas da região genital feminina. Um deles veio da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos. Lá, uma equipe de pesquisadores avaliou a flora de 32 voluntárias saudáveis em idade reprodutiva durante

16 semanas. A análise revelou cinco grandes grupos de comunidades bacterianas na vagina, que podem mudar bastante e rapidamente. Os autores notaram também que certos hábitos podem prejudicar algumas mulheres e não ter influência em outras. Isso pode ser um indício de que há diferenças grandes entre as populações que habitam a vagina de cada mulher, o que convida a uma atenção mais personalizada - tanto dos médicos como de cada uma - sobre o que funciona e o que não funciona para afastar os abusados de plantão.

Basta observar com um pouco de cuidado para entender que essas variações notadas pelos cientistas de Maryland acontecem o tempo

## Há diferenças muito grandes entre os micro-organismos que vivem na vagina de cada mulher. Certos hábitos podem prejudicar algumas e não ter influência em outras.

todo. Nada de ficar com nojinho. Os sinais que a secreção nos dá são bastante úteis para termos ideia do que se passa por ali. "No período da ovulação, há um aumento da quantidade de secreção, e ela pode ficar gelatinosa. Já depois da menstruação, o corrimento tende a ficar amarelado por causa da reconstituição da parte interna do útero", diz a ginecologista e obstetra Renata Franco Pimentel Mendes, da Clínica Célula Mater. Em relação ao odor, também vale a máxima "cada vagina, uma sentença". "Existem variações ligadas ao ciclo hormonal, mas o cheiro normal é aquele com que a pessoa está acostumada, que não chama a atenção.

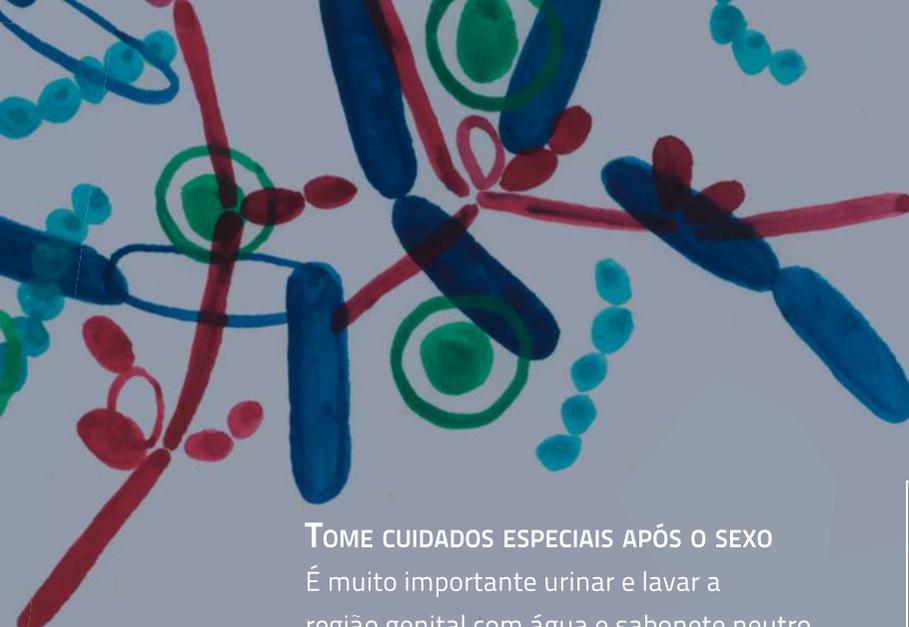
Se estiver muito forte, alguma coisa pode estar errada", explica a ginecologista e obstetra Lucila Pires Evangelista, da Célula Mater. Na menstruação e na ovulação, há uma alteração do pH vaginal e das bactérias da flora. "Tanto o sangue quanto o muco produzido durante a ovulação para favorecer a mobilidade do espermatozoide são alcalinos", revela Lucila. Por isso, nessas fases, a mulher fica mais vulnerável não só às bactérias, mas também a doenças sexualmente transmissíveis. O mesmo acontece na menopausa, com a diminuição dos estímulos hormonais.

Na gravidez, a flora vaginal também se altera e merece um olhar mais apurado. "Isso tem influência até no nascimento dos bebês, pois

a multiplicação de alguns micro-organismos tende a provocar infecções locais, que podem causar contrações uterinas, levando ao trabalho de parto prematuro", conta Renata.

Até mesmo o que se come pode provocar rebuliços na flora vaginal. Há evidências de que comer muito carboidrato e doces altera o comportamento dos lactobacilos, favorecendo o aparecimento de corrimento. Já se sabe também que os probióticos têm um efeito indireto por ali. "Eles restauram o nível saudável de lactobacilos na flora intestinal, e isso diminui a concentração de bactérias nocivas na região como um todo",





# O bê a bá do cuidado com a flora vaginal

## **TOME CUIDADOS ESPECIAIS APÓS O SEXO**

É muito importante urinar e lavar a região genital com água e sabonete neutro após a relação. Isso ajuda a eliminar as bactérias que podem vir da região do reto, boca e dedos, além de substâncias potencialmente irritantes presentes nos lubrificantes.



## **EVITE ROUPAS APERTADAS**

Usar peças de tecido grosso e que pressionam a região genital todos os dias não é um bom negócio. O ideal é alternar esse tipo de roupa com saias e vestidos que permitam que a área fique bem arejada.

## **NÃO EXAGERE NOS ABSORVENTES DIÁRIOS**

Eles literalmente sufocam a vagina. Se você estiver em uma fase em que há mais corrimento, como perto da ovulação, leve uma troca de calcinha na bolsa.

## **APRENDA A USAR O CHUVEIRINHO**

O jato de água direcionado direto na vagina pode matar os micro-organismos que mantêm a flora saudável. Lavar-se com água abundante é recomendável, mas apenas de cima para baixo e na área externa, sem deixar que o líquido penetre na região vaginal.

## **ATENÇÃO AOS SABONETES ÍNTIMOS**

Existem especialistas que os aprovam, pois afirmam que eles são menos agressivos do que os

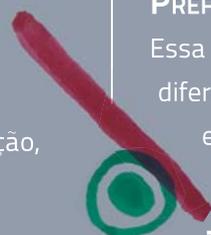
comuns, e os que os condenam, pois acreditam que eles podem até mesmo provocar o desequilíbrio. O importante é não utilizá-los em excesso, misturá-los com bastante água e observar a resposta do organismo.

## **DURMA SEM CALCINHA**

Assim, você permite que a região genital passe algumas horas totalmente ventilada e evita a proliferação de fungos e bactérias danosos. Outro cuidado importante é secar muito bem a área depois do banho e evitar o uso de toalhas que permanecem em ambientes abafados.

## **PREFIRA AS PEÇAS ÍNTIMAS DE ALGODÃO**

Essa é outra escolha acertada, pois, diferentemente dos tecidos sintéticos, ele evita que a vagina fique abafada e não atrapalha a transpiração.



## **TENHA LENCINHOS UMEDECIDOS**

### **SEMPRE À MÃO**

Eles são uma boa opção quando não é possível fazer a higiene íntima adequadamente. Mas é bom que fique claro que eles não substituem a limpeza feita no banho com água e sabão neutro e que o ideal é que não sejam muito perfumados, pois isso pode ser um fator irritante.

### **TROQUE O ABSORVENTE COM FREQUÊNCIA**

O prazo máximo para fazer isso é a cada quatro



horas. Eles deixam a vagina abafada e úmida e ela ainda passa muito tempo em contato com o sangue, que tem um pH diferente do natural dessa região. Quem prefere os absorventes internos deve ter um cuidado redobrado porque eles tampam a cavidade vaginal, tornando-a um ambiente de cultura para bactérias que podem subir para o útero e as trompas.

**CUIDADO NA HORA DA DEPILAÇÃO** Manter os fios aparados é interessante, já que eles também podem facilitar o acúmulo de fezes e sangue, abrindo caminho para bactérias. Mas a depilação completa retira uma barreira de proteção natural do corpo e pode facilitar a irritação da região.

**CUIDADO COM PRODUTOS MUITO PERFUMADOS** Isso vale para sabonetes, absorventes, papel higiênico, talco e lenços umedecidos, pois podem provocar irritações, coceiras e até inflamações.

**UTILIZE O PAPEL HIGIÊNICO DA MANEIRA CORRETA** Ele deve ser passado delicadamente da frente para trás. Do contrário, você pode acabar carregando para a vagina restos de fezes e bichinhos que ficam hospedados na região do ânus.

**EVITE O EXCESSO DE UMIDADE** Ficar muito tempo com roupa de ginástica suada ou biquíni molhado, assim como deixar as calcinhas secando no banheiro, facilita o abrigo de fungos.

explica a urologista Miriam Dambros, da Célula Mater. Ela lembra que a flora vaginal fica bem na passagem entre o ânus e a uretra. Se as bactérias maliciosas estiverem abundantes nas fezes e, ainda por cima, encontrarem uma flora vaginal desequilibrada, terão caminho livre para provocar uma infecção urinária. Trocando em miúdos: a flora vaginal e a flora intestinal trabalham juntas para barrar os penetras.

Mas nem todos os problemas vêm da flora intestinal. Existem outros tipos de bactéria, que se amarram mesmo é na flora vaginal e são responsáveis por provocar as chamadas vaginoses. Isso sem falar nos fungos, como a cândida, que vivem atrás de um lugar úmido equentinho para chamar de seu. Os bichos podem ser diferentes, mas os sintomas

Na menopausa, a flora vaginal fica mais vulnerável a bactérias e a infecções sexualmente transmissíveis

que provocam são, muitas vezes, parecidos: irritação, coceira, ardor, corrimento escuro ou esbranquiçado. Por isso, consultar o ginecologista quando há dúvidas ou sinais de que existe algo errado e marcar consultas periódicas é imprescindível. A orientação de um profissional vale também na hora de escolher algum dos produtos antifúngicos que se proliferaram nas gôndolas das farmácias. Se não forem bem indicados, podem piorar o problema, em vez de melhorá-lo.



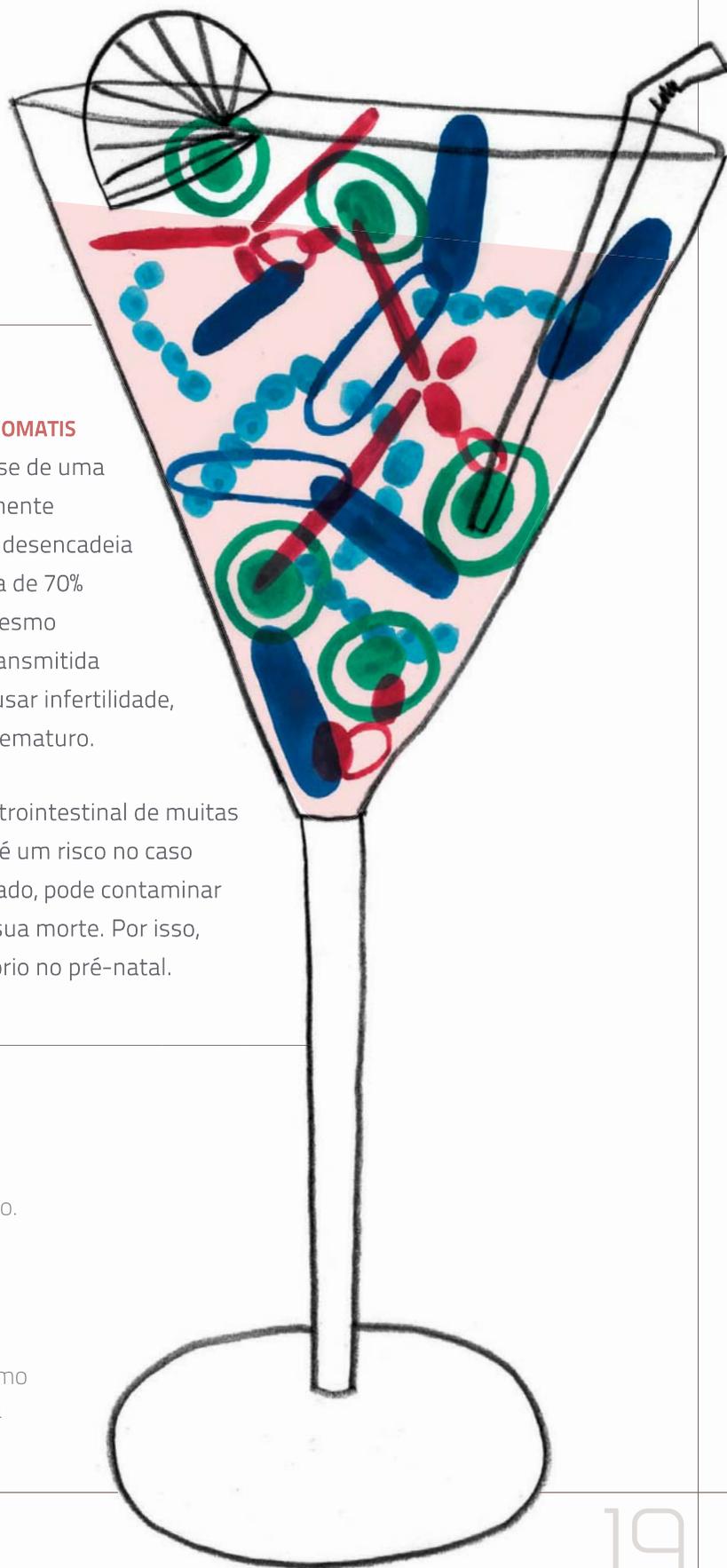
## Conheça os malfeitores mais comuns

**CANDIDA SP (CANDIDÍASE)** Coceira, ardor e corrimento esbranquiçado. Esses são os sintomas provocados por esse fungo, que se prolifera diante de fatores como umidade em excesso ou baixa na imunidade.

**CHLAMYDIA TRACHOMATIS (CLAMÍDIA)** Trata-se de uma bactéria extremamente perigosa, pois não desencadeia sintomas em cerca de 70% dos casos, mas, mesmo assim, pode ser transmitida sexualmente e causar infertilidade, aborto ou parto prematuro.

**STREPTOCOCCUS B** Ele vive na flora vaginal e gastrointestinal de muitas mulheres sem provocar nenhum problema, mas é um risco no caso das gestantes, pois, se não for devidamente tratado, pode contaminar o bebê durante o parto, provocando até mesmo sua morte. Por isso, um exame para detectar sua presença é obrigatório no pré-natal.

De qualquer forma, sem alguns cuidados no dia a dia, não há probiótico que salve (veja o quadro na página 17). Mesmo com todas essas precauções, alguns fatores ainda podem trazer um desequilíbrio. Relações sexuais e uso de contraceptivos e de antibióticos são exemplos disso. Nada que um organismo saudável não dê conta de pôr nos eixos. Entretanto, doenças que afetam o sistema imunológico, como lúpus, insuficiência renal e mesmo o diabetes, podem exigir a ajuda médica. Tudo para manter a balada rolando, e sem deixar ressaca.



POR THAIS SZEGÖ

# A DOR É A DELÍCIA DE DAR À LUZ

Cada vez mais mulheres optam por enfrentar o desconforto provocado pelo nascimento do bebê e encaram isso como uma experiência de vida



**S**ão nove meses fabulando sobre como será o parto. Vai demorar? Vai ser rápido? Vai ser normal? Vai ser cesárea? Nesses devaneios, há sempre um grande monstro a ser derrotado: a dor. Ninguém gosta de sentir dor, e por isso muitas grávidas preferem logo marcar o dia e a hora do nascimento. O Brasil ocupa o segundo lugar na lista de países com mais altas taxas de cesariana, perdendo apenas para a República Dominicana, e isso se deve a fatores socioeconômicos e políticos. Mas não só. "Os latinos lidam de maneira diferente com a dor em relação aos europeus e asiáticos, que a encaram com mais tranquilidade", conta o ginecologista e obstetra Marcelo Gil Nisenbaum, da Célula Mater.



As obstetras Fernanda Plotzky e Renata Mendes e a enfermeira obstetra Lisiane Hoyos usam o rebozo para dar apoio à paciente na fase expulsiva do parto

Porém, de algum tempo para cá, esse cenário vem mudando. "Com o empoderamento feminino, mais mulheres querem deixar esse momento mais natural e participar ativamente do nascimento dos seus filhos", conta o ginecologista e obstetra Carlos Eduardo Czeresnia, fundador da Célula Mater. Para ele, isso ajuda a evitar com que o parto aconteça antes da hora. Só que essa escolha exige preparo. "Costumo comparar o parto a uma maratona. Se a gestante estiver bem treinada, vai ter um desempenho melhor. Se não, provavelmente não vai se sair tão bem quanto as que se prepararam", opina Czeresnia. Esse treinamento envolve vários aspectos. No que diz respeito ao corpo, é indicado que a grávida não ganhe muito peso, pratique atividades

físicas e exercite o assoalho pélvico com movimentos específicos. Isso irá ensiná-la a usar essa musculatura da forma correta na hora de fazer força e também a relaxá-la no intervalo das contrações. Além disso, facilitará a recuperação da região no pós-parto.

A parte emocional também precisa de treino. "O ideal é que ela encare tudo de maneira amorosa, tenha em mente que a dor é controlável e que, se ela julgar necessário, uma anestesia poderá ser utilizada de forma leve para não atrapalhá-la durante o processo", diz Lisiane Hoyos, enfermeira obstetra da Célula Mater. "Buscar conhecimento prévio e apoio ajuda bastante no equilíbrio e no controle do desconforto na hora do parto", acrescenta

## Conheça algumas formas de diminuir a dor durante o trabalho de parto

### 1 ANESTESIA

Há duas opções: a peridural, ou epidural, e o duplo bloqueio. Na primeira há a interrupção das sensações, inclusive a dor, da cintura para baixo. A paciente se mantém acordada e com consciência. O anestesista pode introduzir um cateter para possibilitar a variação da intensidade do efeito, dependendo da necessidade. Já o duplo bloqueio é a união da peridural, que tem mais durabilidade, com a raquidiana, que tem efeito imediato.

### 2 HYPNOBIRTH

Com meditações e respirações específicas, a gestante pode chegar a um estado de relaxamento consciente e profundo, que proporciona a diminuição do desconforto. As mulheres que fizeram uso dessa técnica relatam uma experiência mais fluida, já que conseguem se focar mais em si mesmas. Para usar o método, é preciso se familiarizar com ele ainda durante a gestação.

### 3 AROMATERAPIA

Pode ser usada antes, durante e depois do trabalho de parto. Na gestação, reduz fatores como dores

nas costas, enjoos matinais, insônia, ansiedade e apreensão. “Quando sinto que a paciente está muito agitada antes de dar à luz, sugiro algumas essências para diminuir esse quadro e ajudá-la a se centrar”, conta Maria Lisiane Costa Hoyos. Na hora do parto, as essências melhoram a ansiedade e a dor. Podem ser usadas com a ajuda de um difusor, inalação, massagem, escalda-pés ou ainda diluídos na banheira. Depois do parto, ajudam no processo de recuperação, na amamentação e no combate à depressão.

### 4 REBOZO

“Trata-se de uma técnica mexicana que consiste no uso de um pedaço de tecido que lembra um xale”, conta Aline da Motta Barbosa Alvares. Além de oferecer a sensação de acolhimento e esquentar a futura mamãe durante o parto, o rebozo pode servir de apoio na hora das contrações ou do nascimento, além de ajudar em massagens, estimular o trabalho de parto e até mesmo ajudar a posicionar o bebê. Assim como nos outros casos, é importante que o profissional tenha o treinamento adequado para saber como utilizá-lo.



A enfermeira obstetra Lisiane dá assistência à paciente na hora das contrações



Logo após sair da barriga, o bebê vai para o aconcho do colo da mãe

**5 SPINNING BABY** Como o nome diz, trata-se de uma técnica que ensina exercícios para ajudar o bebê a realizar os movimentos de rotação através da pelve necessários durante o período expulsivo do trabalho de parto. Mas os seus benefícios vão além disso: ele ensina a mulher quais são as melhores posições durante o parto, ajuda no relaxamento e ensina a descansar entre as contrações. Assim, o nascimento acontecerá mais naturalmente e com menos desconforto.

**“O que é muito relaxante para uma mulher pode não ser para outra”, diz Czeresnia**

Aline da Motta Barbosa Alvares, que também faz parte da equipe de enfermeiras obstetras da Célula Mater.

Preparos à parte, a tolerância à dor é algo muito pessoal. Na hora H, uma mulher que estava disposta a encarar o processo até o fim pode perceber que não vai suportá-lo. Tudo bem se isso acontecer. Também é importante saber que há técnicas além da anestesia para amenizar o sofrimento. As mais comuns são o uso de água quente (no chuveiro, na banheira ou em bolsas térmicas), exercícios com a bola de pilates, música e massagens. Mas existem outras opções (veja o quadro ao lado). “A escolha deve ser muito individualizada, pois o que é relaxante

para uma pessoa pode não ser para outra”, afirma Czeresnia.

Uma ajuda especializada é mais que bem-vinda. “Na Célula Mater, nós sempre trabalhamos com o conceito de parto humanizado, muito antes de todo esse movimento começar, e sempre investimos em técnicas para aumentar o bem-estar e a vitalidade da mãe e do filho”, conta Lisiane. De qualquer forma, o parto é sempre imprevisível e pode não acontecer da forma desejada por fatores que vão além da vontade dos envolvidos. Nessas horas, a credibilidade na equipe médica é fundamental.

Mesmo diante de todo esse movimento, existem futuras mães que ainda preferem optar pela cesárea ou pela anestesia assim que possível. Não há problema nenhum nisso. “Ninguém pode impor à mulher se ela deve ou não enfrentar a dor do trabalho de parto nem julgar o quanto ela é capaz de suportar o desconforto”, afirma Marcelo Gil Nisenbaum. Ou seja, a vontade da mulher deve estar sempre em primeiro lugar.



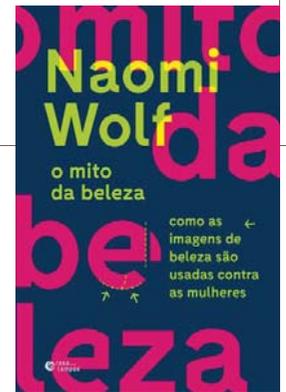
## FEMINISMO 2.0

O mês de outubro trouxe a São Paulo dois grandes nomes do feminismo para o lançamento de livros essenciais para compreender a extensão da briga pelos direitos das mulheres: a filósofa e historiadora italiana Silvia Federici e a ativista negra Angela Davis. As plateias abarrotadas não deixam dúvida de que esse tema está quente à beça no país em que uma mulher é agredida a cada quatro minutos, segundo o Ministério da Saúde. Conheça três títulos para não ficar de fora desse assunto.

## O Mito da Beleza

Naomi Wolf |  
Martins Fontes,  
69,90 reais

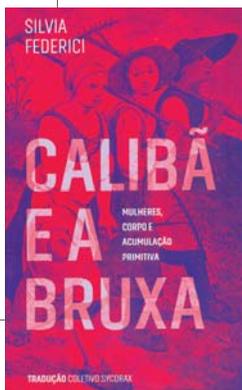
A cultura que atribui valor às mulheres de acordo com sua aparência é analisada ao longo dos tempos no primeiro livro da jornalista americana Naomi Wolf. A tirania da beleza é apontada como uma forma de estimular a competição entre as mulheres e assim exercer sobre elas o controle social para evitar sua emancipação intelectual, sexual e econômica. Wolf confronta a indústria da beleza, tocando em assuntos como distúrbios alimentares e mentais, a cirurgia plástica e a pornografia.



## Calibã e a Bruxa

Silvia Federici | Editora Elefante, 50 reais

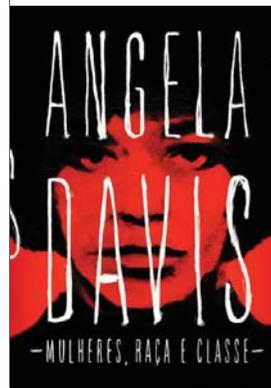
O que aconteceu com as mulheres durante a lenta e gradual instalação do capitalismo? Essa pergunta moveu a pesquisa de mais de três décadas da historiadora italiana, que traz um olhar bastante diferente do período medieval, apontando a caça às bruxas como uma maneira sistemática de aniquilar a participação, a força e a resistência femininas, então comuns nas comunidades de quase todo o mundo. Publicado em 2004, o livro ganha uma edição brasileira graças a esforços das mulheres do Coletivo Sycorax, em parceria com a Fundação Rosa Luxemburgo e com a revisão de mulheres nas redes sociais.



## Mulheres, Raça e Classe

Angela Davis | Editora Boitempo, 54 reais

Angela Davis se tornou uma das figuras centrais na luta pelos direitos dos negros nos Estados Unidos dos anos 1970. Em seu primeiro livro, Davis reconta uma parte da história americana, dando visibilidade às mulheres negras, que até então eram praticamente ignoradas. Ao relatar o nascimento do movimento abolicionista, o surgimento do sufrágio e a luta pelos direitos femininos, tudo sob a lente da questão racial, a obra traz reflexões ainda hoje importantes para construir uma sociedade mais igualitária.



# A LINHA NATURAL DE CHEGADA PARA O SEU BEBÊ



UMA LINHA DE PRODUTOS COM INGREDIENTES NATURAIS QUE ACOMPANHAM O CICLO DE CUIDADOS QUE SEU BEBÊ MERECE, DESDE O 1º DIA DE VIDA:

- Para a primeira fralda
- Para a hora do banho
- E para os dentinhos de leite

## LINHA CALÊNDULA

Proteção à base do extrato de calêndula que nutre, previne e acalma.



0% PARABENOS, PETROLATOS E CONSERVANTES ARTIFICIAIS

# MEDICINA FETAL

Responsável Técnico  
**Carlos Eduardo Czeresnia**  
CRM 20245

Todos os exames necessários durante os nove meses da gravidez estão disponíveis na Célula Mater e são realizados por uma equipe gabaritada de especialistas em Medicina Fetal.



Enquanto você faz seu exame, seu obstetra está na sala ao lado para esclarecer eventuais dúvidas. Assim, o diagnóstico fica mais ágil e preciso

## ESPECIALISTAS RESPONSÁVEIS



**Denise Araujo Lapa**

Ficou conhecida no Brasil e no mundo por desenvolver uma técnica pioneira de cirurgia fetal para a correção de mielomeningocele. "Foram 14 anos de pesquisa até conseguir realizar a cirurgia", conta ela, que atua na Célula Mater há 27 anos.



**Ana Paula Mosconi**

Depois de um período desafiador trabalhando com prevenção de prematuridade no Kings College, em Londres, voltou ao Brasil, tornando-se referência no tema. "Na Célula Mater, consigo praticar a Medicina Fetal que eu aprendi no exterior."



**Angélica Lara Aranguren**

Nascida no Acre, Angélica trabalha na área há 17 anos. "Eu me considero uma pessoa sensível. Mas, depois que tive minha filha, minha conexão com as pacientes se transformou ainda mais."



# MEDICINA DIAGNÓSTICA

Ter os melhores profissionais para realizar seus exames de imagem e ainda poder fazê-los ao lado do seu ginecologista, que pode ser solicitado caso haja qualquer questão. É assim que a Célula Mater pensa na comodidade de suas pacientes.



## CONHEÇA NOSSA EQUIPE



**Maria Aparecida  
Murakami**

Começou a se aprimorar no diagnóstico de imagem de mamas há 33 anos, quando a ultrassonografia dessa região ainda estava engatinhando. "O contato direto com o médico é excelente, porque cria uma relação de confiança mútua."



**Regina Marcia  
Yoshiassu**

Especialista em ultrassonografia de mama e tireoide, Regina sonhava em ser médica desde a infância. "É uma honra trabalhar com uma equipe como a da Célula Mater. Aqui os profissionais têm muita experiência e estão sempre preocupados em se atualizar."

