

SAÚDE da mulher

CELULITE NUNCA MAIS!

4 PASSOS para prevenir o problema
e deixar a pele livre dos furinhos

BARRIGA CHAPADA!

Alimentos, exercícios e massagem que ajudam
a perder os indesejáveis pneuzinhos

**TPM, PRISÃO DE VENTRE,
MENOPAUSA, CÓLICAS**

Aprenda a aliviar os
problemas femininos

**CARDÁPIO
ANTIBARRIGA**
Perca até **7 kg**
em **1 mês**

SAUDÁVEL AOS

20, 30, 40, 50...

...como cuidar
do seu corpo em cada fase da vida



R\$ 5,90



BEM-ESTAR

durante a

GRAVIDEZ

Os cuidados com a alimentação e o corpo são fundamentais para uma boa gestação

GRAVIDEZ

A gravidez é um período de atenção especial à saúde. O corpo da mulher passa por modificações na condição cardiovascular, na respiração, no apetite e também na disposição para realizar atividades físicas.

“Na correria do dia a dia, muitas vezes torna-se hábito pular refeições, desrespeitar horários ou não dar tanta importância ao cansaço. A gestante deve estar atenta ao fato de que sua saúde física e mental afeta diretamente a saúde do filho”, alerta a ginecologista e obstetra Patrícia Varella Costa.

Etapas da gestação

A duração da gestação é de 40 semanas (9 meses), com variação normal entre 37 e 42 semanas. De acordo com a ginecologista Mara Diegoli, a gravidez pode ser dividida em fases específicas:

♦ **1º trimestre:** ocorre a formação do feto. Ainda não é possível sentir os movimentos do feto. No entanto, enjoos são frequentes.

“Neste período, a ingestão de qualquer medicamento, ou infecção por doenças, tais como a rubéola, pode interferir no desenvolvimento do feto e provocar uma série de más-formações”, alerta Diegoli.

♦ **2º trimestre:** o feto já está formado.

“Na 20ª semana a mãe começa a sentir os movimentos do bebê”, explica a especialista. A mulher não sente mais enjoos. Ao término da 26ª semana (6 meses), o feto pesa 1kg.

♦ **3º trimestre:** o peso do bebê triplica, em média, vai de 1kg para 3kg.

Aumente os cuidados com a nutrição

A alimentação materna é fundamental para o desenvolvimento do bebê. “O período gestacional é uma fase em que as necessidades nutricionais são elevadas devido aos ajustes fisiológicos”, explica a ginecologista Patrícia Varella. O ganho de peso da mulher varia, mas a média situa-se entre 8 e 12kg.

Para manter uma alimentação saudável, a ginecologista recomenda refei-

ções frequentes e em pequenas quantidades, a cada 3 horas. “Esse intervalo é fundamental, pois garante que não falem nutrientes para o feto, diminui a sensação de náusea, oferece energia ao organismo e favorece o metabolismo”, explica Varella.

Além disso, a nutricionista Jacqueline Fernandes recomenda o consumo de peixes ricos em ômega 3 (como salmão, sardinha e atum), pois a substância é essencial para o desenvolvimento cognitivo da criança e para a redução do colesterol. “Não esqueça também de ingerir muita água. Ela hidrata o corpo, a pele e previne as estrias. Água e sucos naturais podem ser consumidos mesmo durante a amamentação”, explica a especialista. Além disso, água ajuda a manter o intestino funcionando regularmente.

O álcool e o fumo devem ser abolidos

A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal é o acompanhamento realizado durante o período de formação e desenvolvimento do feto. De acordo com a ginecologista Mara Diegoli, a mulher deve ir uma vez por mês ao obstetra, até o 9º mês, para acompanhar peso, pressão, altura do útero, circunferência abdominal, escutar os batimentos cardíacos fetais, etc.

Segundo a especialista, a primeira ultrassonografia pode ser feita por volta da 7ª ou 8ª semana. Na 11ª semana um exame mais específico, chamado translucência nucal, é feito para detectar síndrome de Down. Na 20ª semana é realizada a USG morfológica, que determina se existe ou não alguma malformação.

POSSO TINGIR O CABELO?

Tinturas e alisamentos não devem ser utilizados durante a gestação, por conterem amônia e chumbo, substâncias que prejudicam a formação do feto.

“A partir das 16 semanas, pode-se fazer clareamentos (luzes e reflexos) desde que se preserve a parte do fio mais próxima do couro cabeludo e sejam usados tonalizantes sem amônia”, indica Patrícia Varella.

E COMO FICA A PELE?

Durante a gestação a pele pode manchar com mais facilidade. “Evite expor-se à claridade solar sem proteção. Use filtro solar facial, adequado ao seu tipo de pele, pelo menos 2 vezes ao dia”, recomenda Varella.

na gravidez. “Evite também alimentos muito condimentados (sobretudo com sal), chá preto e café”, indica Jacqueline.

O açúcar deve ser consumido com moderação e evitado no período noturno. “Se tiver vontade de comer doce, reduza a pequenas porções e saboreie lentamente. Prefira geleias e compotas em vez de bolos e tortas”, recomenda Varella.

A importância dos exercícios

A atividade física na gestação é permitida e indicada, porém deve ser moderada. A ginecologista Patrícia Varella recomenda caminhadas, alongamentos, yoga e/ou hidroginástica. Essas atividades contribuem para manter a forma, diminuem dores musculares e câibras, previnem o edema e ganho de peso excessivo.

“Procure seguir a seguinte sequência ao se exercitar: alongamento, aquecimento, exercício, descanso, alongamento. Preste atenção à respiração e nunca vá além de seus limites. Lembre-se de que a grávida está mais sujeita a torções e estiramentos. Hidrate-se bem durante os exercícios. Uma mistura de mel com raspas de gengibre vai garantir a energia e o pique necessários”, recomenda a especialista.

DICAS PARA AMAMENTAR BEM

Para se preparar para amamentação, a ginecologista Patrícia Varella indica dois procedimentos:

- 1) Massagem nos mamilos durante o banho com água e sabonete, fazendo movimentos circulares nos sentidos horário e anti-horário, por 10 vezes, de preferência com bucha vegetal.
- 2) Banho diário de luz, por 10 minutos, com lâmpada normal de abajur incidindo nos mamilos. A luz deve estar a um palmo de distância. A luz natural solar por 10 minutos, com os mamilos descobertos, também ajuda.



SAIBA MAIS!

Dicas de sites com informações sobre a saúde feminina

Mulher Saúde

O ginecologista e nutrólogo José Alexandre Portinho oferece as recomendações de como manter uma vida saudável.

www.mulhersaude.com.br

Mara Diegoli

Site da ginecologista Mara Diegoli, com artigos sobre variados assuntos relacionados à saúde da mulher (TPM, cólicas, câncer, métodos contraceptivos, etc.).

www.maradiegoli.com.br

Patrícia Varella

A ginecologista e obstetra Patrícia Varella Costa, especialista em Reprodução Humana Assistida, mantém o site sobre saúde feminina.

www.drapatriciavarella.com.br

Portal Endócrino

Informações sobre o sistema endócrino e problemas hormonais - diabetes, hipo e hipertireoidismo, etc. Site mantido pelo endocrinologista Leandro Arthur Diehl.

www.portalendocrino.com.br

Gineco.com

Sérgio dos Passos Ramos, ginecologista e obstetra, explica como prevenir doenças tipicamente femininas e fornece informações sobre menopausa, gravidez, infertilidade, etc.

www.gineco.com.br

Nutricionista.com

O site produzido pela nutricionista Jacqueline Fernandes possui artigos, receitas e dicas sobre alimentação.

nutricionista.com.pt

CONSULTORIAS:

- **Ari Timerman**, presidente da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo).
- **Cristina Graneiro**, dermatologista.
- **Daniela Nunes**, dermatologista e diretora médica da Slim Clinique (RJ).
- **Danielle Toledo**, nutricionista.
- **Elisabete Dobao**, ginecologista e obstetra.
- **Fábio Gomes**, nutricionista do Instituto Nacional do Câncer.
- **Jacqueline Fernandes**, nutricionista.
- **Jean Cardoso**, fisioterapeuta.
- **Mara Diegoli**, ginecologista do Hospital das Clínicas de São Paulo, autora dos livros *A mulher e os sete grandes desafios* e *Vencendo a TPM*.
- **Marcella Mantovani Pazini**, psicóloga clínica e coordenadora do serviço de psicologia do Hospital e Maternidade Neomater.
- **Marcelo Alvarenga Caill**, diretor clínico do IBCC (Instituto Brasileiro de Controle do Câncer).
- **Marcelo Fukuhara Kawata**, médico do IBCC.

- **Marco Antônio de Mattos**, cardiologista e diretor do Instituto Nacional de Cardiologia.
- **Paulo Perin**, ginecologista e obstetra especialista em Reprodução Humana.
- **Patrícia Varella Costa**, ginecologista e obstetra especialista em Reprodução Assistida.
- **Ricardo de Castro**, pediatra.
- **Sérgio dos Passos Ramos**, ginecologista e membro fundador da Sociedade Brasileira de Ginecologia Endócrina.
- **Tamara Hiller**, parteira que atua na área de parto humanizado e domiciliar.
- **Tamara Mazaracki**, médica ortomolecular e nutróloga.
- **Vânia Monticelli**, esteticista.
- **Yechiel Moisés Chencinski**, pediatra.

FONTES:

- Organização Mundial de Saúde (OMS).
- Sociedade Brasileira de Dermatologia.

SAÚDE da mulher

ISSN 1983-8852 - ANO 1 - Nº 1 - 2009

REDAÇÃO: Rafael Tadashi (edição); DIAGRAMAÇÃO/PRODUÇÃO GRÁFICA: Cristina Soto; TRATAMENTO DE IMAGEM: Cristina Soto, Daniel Yamauti, Lis Amaral e Marcelo Fogaça; COLABORAÇÃO/ESTÁGIO: Mariana Sai e Patrícia Medeiros; GRÁFICA: Edouard Grégoire; DISTRIBUIDORA: Dinap.

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À



alto astral
editora

PRESIDENTE: João Carlos de Almeida
DIRETOR EXECUTIVO: Pedro José Chiquito

GERÊNCIAS: ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO: Jason Pereira;
CUSTOS GRÁFICOS: José Antonio Rodrigues; MARKETING: Sílvio Brasolotto Junior; OPERAÇÕES: Celso Agostinho; PRODUÇÃO EDITORIAL: Sandro Pawelowski

EDITORIAL: Ianaia Althero (Editora); Ricardo Tonello (Editor Especial); Maig De Sarré (Coordenadora Editorial); EDITORES DE ARTE: Zu Fernandes (Editora); Alexandre M. Camo e Edson Lukavski; ANALISTA DE QUALIDADE EDITORIAL: Rita de Cássia Arias; ANALISTA DE IMAGEM: Otávio Montezano Neto; CONTROLADOR GRÁFICO: Ronald S. dos Santos; ANALISTA DE DESENVOLVIMENTO PLENTO: Carlos Cubaq; PRODUÇÃO: Gisela Tasset; Ana Paula Lacerda; REPORTAGEM: Elaine Calixto; DOCUMENTAÇÃO: Milton Sasaki (Coordenação); CIRCULAÇÃO: André Goulart (Coordenação); Lissandra Mahris (Assistente)

BAURIX: Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Baurix, SP.
CORRESPONDÊNCIA: Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Baurix, SP.
Fone: (14) 3235-3878, Fax: (14) 3235-3879, SÃO PAULO: Avenida Moente Pinzon, 173, 4º andar - Conjunto 41, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax: (11) 3048-2900.

MARKETING e PUBLICIDADE
DIRETOR: Sílvio Brasolotto Junior

PUBLICIDADE

GERENTE DE PUBLICIDADE: Celso Rodrigues; SUPERVISOR DE AGÊNCIAS: Eduardo Lima; SUPERVISOR DE DIREITOS: Roberto Campos; SUPERVISOR DE REPRESENTANTES: Artur Leão; EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS: Cristiane Lima e Rosângela; EXECUTIVOS DE CONTAS: Ivo Almeida e Karen Nitta; CONTATOS: Cristiano Pili e Luana Santos; REPRESENTANTES: (DF) Armazém de Comunicação (61) 3321-3440; (PR/SC) Mercosul (41) 3079-4666; (RJ) Plus Representações (21) 2240-9273; (RS) Compagnie Representações (51) 3079-0919; MARKETING PUBLICITÁRIO: Monique Marie; OPERACIONAL: Helen Martins; FONE: (11) 3048-2900 / E-MAIL: publicidade@astral.com.br

MARKETING

PESQUISA e ATENDIMENTO AO LEITOR: Flávia Castro; ASSINATURAS: Rodrigo Crocco; WEB e PROPAGANDA: Fabiano Flaminio; FONE: (14) 3235-3878 / E-MAIL: marketing@astral.com.br



ATENDIMENTO AO LEITOR
(14) 3235-3881

de segunda a sexta, das 8h às 18h



E-MAIL: atendimento@astral.com.br
CAIXA POSTAL 471, CEP 17001-970, Baurix, SP

FALE CONOSCO!

Envie dúvidas, críticas e sugestões para saude@astral.com.br

