

Preservação da Fertilidade



Atualmente a preservação da fertilidade se tornou algo extremamente importante no âmbito da saúde populacional.

Na sociedade moderna, mulheres que antes eram criadas para casar e ter filhos, hoje, não abrem mão de seu desenvolvimento profissional e intelectual e acabam postergando o sonho da maternidade. Entretanto, a capacidade reprodutiva das mulheres praticamente em nada evoluiu, dificultando a gravidez em idades mais avançadas.

Ao mesmo tempo, os novos tratamentos para as neoplasias têm aumentando a sobrevida, fazendo surgir as repercussões tardias destas terapias, que antes eram infreqüentes (como a perda da função ovariana), e hoje assumem um papel importante quando se fala em qualidade de vida.

São indicações para preservação da fertilidade: pacientes que serão submetidos a tratamentos oncológicos (químico ou radioterapia), pacientes submetidos a tratamentos para doenças auto-imunes, mulheres solteiras aos 35 anos preocupadas com a diminuição progressiva da sua fertilidade e histórico familiar de menopausa precoce.

Entre as opções para preservação da fertilidade estão:

o congelamento de óvulos, no qual a mulher passa por um processo idêntico ao da fertilização in vitro, quando os ovários são estimulados com drogas indutoras, puncionados e vitrificados.

O congelamento de embriões, no caso da mulher ter um parceiro fixo e precisar postergar a gestação, o congelamento de tecido ovariano, alternativa para pacientes com câncer com contra-indicação à estimulação hormonal ou sem tempo para indução ovariana por necessidade de quimioterapia imediata. Nestes casos, a paciente é submetida a uma videolaparoscopia para retirada de parte dos ovários que será fragmentada e congelada. Após a cura este tecido poderá ser reimplantado e sujeito a indução.

A ooforopexia, cirurgia na qual os ovários são transportados para fora do campo de radioterapia e a supressão ovariana medicamentosa, com contraceptivos orais ou análogos de GnRh, que mantém os ovários quiescentes e menos sensíveis à quimioterapia.

Ainda não é possível pararmos o relógio biológico, da



mesma forma que os tratamentos para o câncer e doenças auto-imunes continuam afetando a fertilidade, mas já é possível a preservação da fertilidade, diminuindo as angústias relacionadas a este tema.

Mas para isso dependemos do envolvimento não só de médicos especialistas em reprodução humana, mas de oncologistas, cirurgiões, pediatras e clínicos gerais, para alertar pacientes do seu convívio para este tema tão importante.

Dra. Paula Bortolai Martins Araújo

Exercícios Físicos para Gestante



Nessa matéria vamos falar de exercícios físicos para gestantes. A gravidez provoca na mulher alterações fisiológicas e psicológicas que merecem ser discutidas.

Desta forma, a atividade física na gestação tem sido recomendada na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica especializada e prescrição realizada por um profissional de Educação Física. Durante uma gestação normal, mulheres praticantes de exercícios podem continuar a fazê-lo, com uma adequada prescrição para cada período gestacional.

Nesse sentido, torna-se necessário a todas as gestantes um trabalho corporal a cada trimestre de gestação, para facilitar a adequação fisiológica às alterações que ocorrem nesse período.

As mulheres grávidas apresentam um risco aumentado de queixas músculo-esqueléticas, principalmente lombalgia, devido à mudança do centro de gravidade, rotação anterior da pelve, aumento da lordose lombar e aumento da frouxidão ligamentar. Também traz importantes modificações hormonais e anatômicas que tem efeito sobre a musculatura do assoalho pélvico.

Durante a gestação é muito comum aparecimento de dores nas costas e lombalgias.

A atividade física implica em benefícios na promoção de saúde, na qualidade de vida e na prevenção e controle de diversas doenças. Instituições envolvidas com saúde pública destacam que o exercício físico regular promove efeitos benéficos à saúde em todo ciclo vital.

Do ponto de vista músculo-esquelético, o exercício físico auxilia na melhora da força do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações e em crianças, no desenvolvimento motor.

Promove efeitos também, na saúde física com a perda de peso, redução da pressão arterial de repouso, controle do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL - colesterol. Todos os benefícios auxiliam na prevenção e controle de doenças.

A atividade física regular é determinante e importante na redução de risco de doenças cardiovascular e benefícios surgem a nível psicossocial, como redução de stress, sintomas depressivos e sensações de bem-estar.

Dos exercícios mais recomendados às gestantes, a natação é a mais recomendada, devido à fluidez e diminuição do impacto nas articulações, além de ser, geralmente, mais relaxante que outros tipos de exercícios. A hidroterapia também favorece a adequada

adaptação metabólica e cardiovascular maternas à gestação.

Por isso, a hidroginástica tem sido indicada como uma atividade adequada, pelo baixo impacto articular, o aumento do retorno venoso devido à pressão hidrostática, e comportamento de frequência cardíaca e pressão arterial mais

baixas, evitando ainda a posição de supino, que, depois do primeiro trimestre, pode resultar numa relativa obstrução do retorno venoso.

A prática de atividades físicas representa uma importante forma de promover benefícios às gestantes, sendo estes, de ordem física, psicológica e social, visando à promoção saúde e qualidade de vida a quem os pratica regularmente.

REFERÊNCIAS

- Rev. Bras. Saúde Materna Infantil, v.3, n.2, p.151-8, 2003.
- Lecturas Educación Física y Deportes, v.9, n.59, 2003.
- Rev. Bras. Med. Esporte, v.12, n.5, p.376-80, 2006.
- Rev. Bras. Med. Esporte, v.6, n.6, p.215-20, 2000.
- Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.1, n.2, p.35-45, 2007.

Enfermeira Criogênese
Ana Maria Castellari

Natal chegando e a palavra espírito natalino começa a ficar na “moda”, afinal de contas; o que é o Espírito Natalino? O que exatamente significa essa expressão? Mas parece ser um sentimento de bondade um tanto genérica, para um ar festivo recheado de presentes e de consumo, para o encontro de familiares e parentes, para gestos de sensibilidade para com o próximo. Até pessoas que não reconhecem o particular valor no nascimento de Jesus de Nazaré entram no “espírito natalino” e dele participam!

Seguem algumas dicas para envolver nossos filhos no espírito de Natal e fugir um pouco do consumismo frenético desta época do ano: convide as crianças para montar a árvore de Natal, colocar bolas e pingentes coloridos. Com certeza eles vão ficar todos orgulhosos! Incentivar os pequenos a pendurar as meias e botas natalinas, para que na noite de Natal, dentro delas, encontrem um lindo presente. As guloseimas fazem parte da decoração natalina e deixam o Natal bem docinho, como as crianças gostam!



Outra forma de explicar para nossos filhos a origem do Natal, é apresentar para eles o bebê Jesus. Independente da religião, a criação do cenário do presépio é uma ótima oportunidade de agregar um pouco de espiritualidade ao momento consumista desta época.

Reservar um momento junto com seus filhos para que escrevam uma cartinha para o Papai Noel. Além de ser uma forma de sondar os desejos de seu filho, vale a pena reforçar o lado do bom comportamento durante o ano.. Deixar a cartinha na árvore de Natal e depois verificar se alguém “pegou” a carta, faz parte do ritual e mexe com a magia da data, os faz pensar: teria sido o Papai Noel?

Estes elementos são importantes, porém é fundamental que as crianças aprendam o verdadeiro sentido da data, para que possam viver e compartilhar o espírito natalino. Mais do que presentear as crianças com elementos materiais, é fundamental que elas entendam o espírito natalino.



SIPAT Criogênese



criogênese
www.criogenese.com.br

Semana Interna
de
Prevenção de Acidentes
de Trabalho



A Criogênese dos dias 10 à 13 do mês de Dezembro proporcionou aos seus colaboradores uma semana inteiramente dedicada à conscientização do trabalhador para a necessidade da prevenção de acidentes.

A SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho) contou com a

participação de alguns palestrantes de entidades como COMPELLE, SESC, UNIMED PAULISTANA entre outros. Foram abordados temas relacionados a Qualidade de Vida e o Estresse. A palestra ministrada pelo Diretor da empresa também médico, Dr. Luiz César Espirandelli, dividiu com o público os sintomas e tratamento dessa reação do organismo (física e mental) a um esforço extremo.

O tema Qualidade de Vida apresentado pela colaboradora Rita de Cássia Dias Oliveira explorou as atividades relacionadas ao bem estar oferecidas pelo Centro de Referência em Medicina Preventiva da Unimed Paulistana como Yoga, Tai Chi Chuna, Alongamento assim como o programa com avaliação médica: fisioterapeutas e equipe de enfermagem para o tratamento da coluna. Além de oferecer o Grupo de Alimentação Saudável a pessoas que se interessam em melhorar sua alimentação e programas contra o Tabagismo e Acolhimento Psicológico àqueles que precisam. Para complementar sua palestra, Rita falou do SESC - entidade privada que objetiva proporcionar o bem-estar e qualidade de vida do comerciário, sua família e da sociedade. Aproveitou para distribuir fichas para inscrição dos funcionários e seus dependentes para usufruir dos centros culturais e desportivos localizados na cidade de São Paulo.

A empresa Compelle que presta serviços à Criogênese esteve presente representada pela Consultora Patrícia que relatou o tema da segurança e saúde no trabalho, PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais), além de exemplificar situações do cotidiano.

Para tornar a sua SIPAT muito mais interessante e dinâmica foram distribuídos pela Enfermeira Márcia Camargo, itens de caráter educativo (álcool géis) ao apresentar o tema da Higiene das Mãos, e as vantagens do uso desse produto hoje tão incentivado.

Além de envolver os colaboradores, envolveram também a Diretoria da empresa, transmitindo importantes conceitos de segurança.

A higienização das mãos foi um tópico bastante importante: a equipe administrativa pôde presenciar o conteúdo através da Oficina feita em laboratório. Já a equipe técnica reforçou sua conduta rotineira. Orientações desde a higiene das mãos para procedimentos invasivos, após remoção das luvas como após qualquer trabalho de limpeza. Indicações de higiene antes do contato com os pacientes, material biológico e insumos, além da antisepsia cirúrgica ou preparo pré operatório fecharam o tema com aprovação e aplausos.

A quick massage realizada pelos Massoterapeutas Carlos Alberto de Campos Leite e Marina Igari da Podoclinic relaxou os colaboradores que puderam usufruir dessa relaxante terapia.

Para finalizar o evento, a Farmacêutica Ana Geisa de Santos Ângelo referiu-se a Biossegurança no trabalho e seus princípios físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e psicológicos. Os EPIs (equipamentos de proteção individual) para prevenção de acidentes no trabalho ganharam destaque em sua palestra que se encerrou com a mensagem: “Nenhum trabalho é tão urgente, que não possa ser planejado e executado com segurança.”

De acordo com a Gerente de Qualidade da Criogênese, Fabiana Losano, a ideia é oferecer aos funcionários maior qualidade de vida.



Dr. Luiz César na palestra de abertura da SIPAT