

corpo de mulher

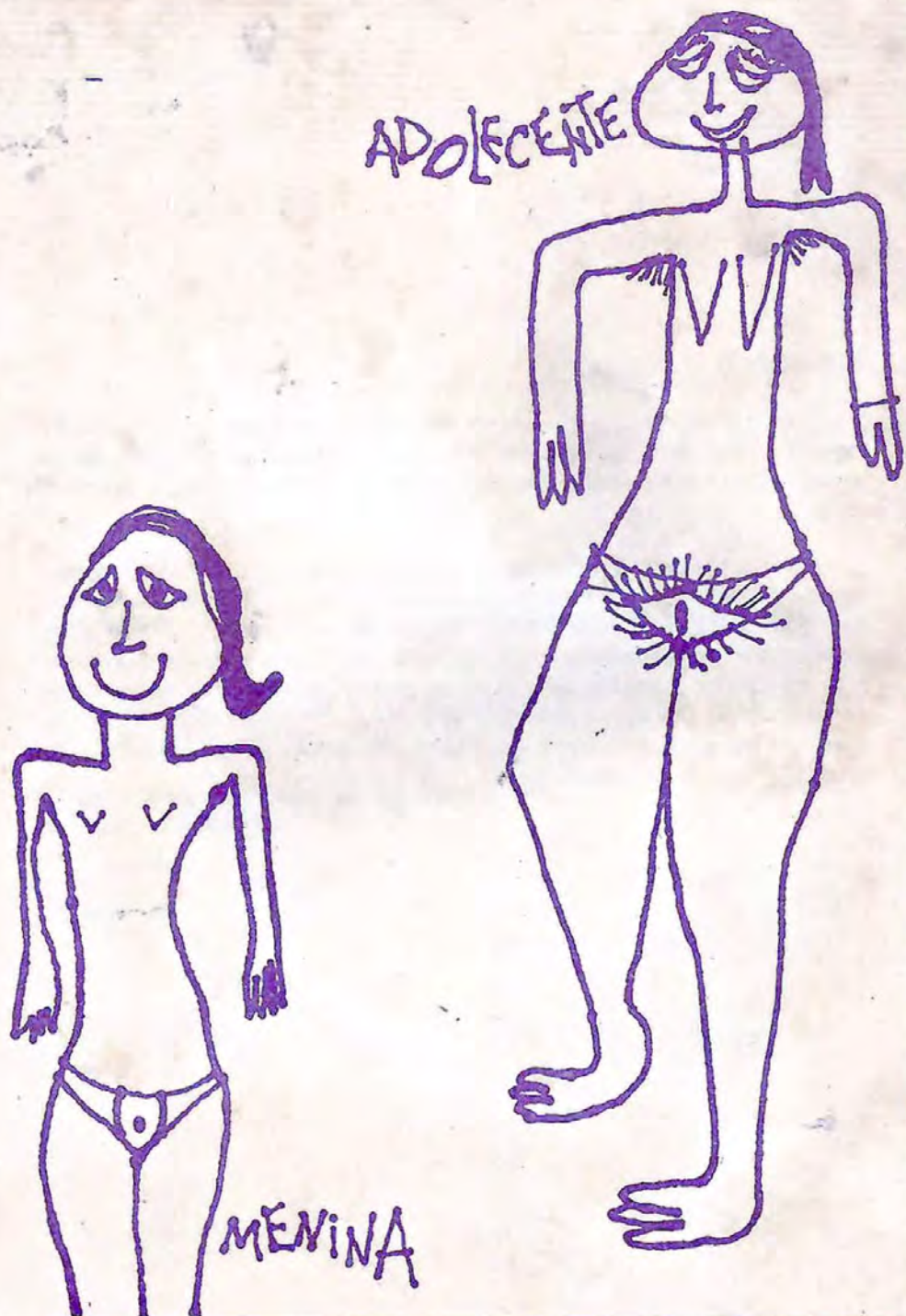


SOS CORPO

GRUPO DE SAÚDE DA MULHER

EDIÇÃO COMEMORATIVA
10 Anos -

- 1 ANATOMIA
- 2 CICLO MENSTRUAL
- 3 DOENÇAS DE MULHER
- 4 PRONTO SOCORRO VEGETAL
- 5 PALAVRAS FINAIS



Desenho feito por um adolescente de um Grupo no Morro da Conceição

PRIMEIRAS PALAVRAS

Esta é a quinta edição de "Corpo de Mulher". Quando o publicamos, pela primeira vez, em julho de 1981, tínhamos vivido durante quase um ano nossa primeira experiência de auto-exame ginecológico. Estávamos encantadas com tudo o que havíamos descoberto, juntas, sobre o corpo e seu funcionamento. A idéia de publicar um livrinho sobre o tema foi o caminho que encontramos para dividir com outras mulheres nossa vivência e nosso encantamento.

De lá para cá muitas coisas aconteceram. Alargamos muito nosso campo de trabalho, aprofundando as pesquisas, os processos educativos, e os contatos com mulheres e pessoas ligadas a área de saúde. É claro que nessa trajetória muita coisa se transformou, inclusive cada uma de nós. Aprendemos mais sobre a realidade das mulheres, sobre seus jeitos de fa-

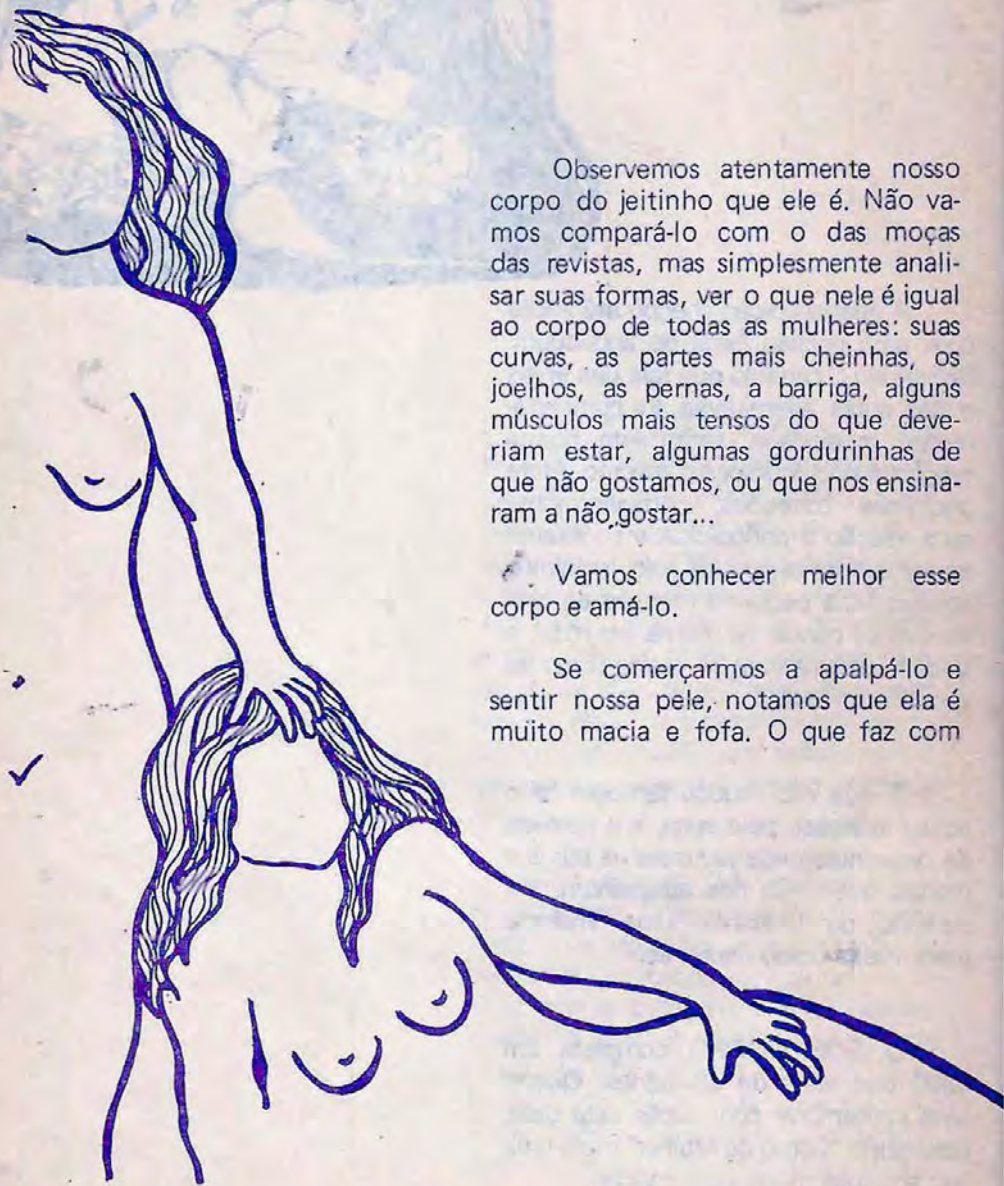


A quarta edição chegou até vocês com uma revisão geral de linguagem. Sobretudo o capítulo que fala das ervas e das curas alternativas, foi completamente modificado. Com esta quinta edição já não acontece o mesmo. Afora pequenas correções, particularmente com relação à periodicidade do exame preventivo de câncer de colo, incluímos apenas uma pequena menção ao preventivo de câncer de mama. No mais, o trabalho foi mantido, da forma como foi revisado em 1985.

O que não mudou também foi o nosso interesse pelo corpo e a vontade de desvendar cada vez mais os tabus e medos que tanto nos atrapalham, impedindo ou limitando uma vivência mais inteira como mulheres.

O SOS CORPO completa em 1990 dez anos de atividades. Queremos comemorar com vocês esta data, colocando "Corpo de Mulher" mais uma vez em suas mãos, com carinho.

1 ANATOMIA



Observemos atentamente nosso corpo do jeitinho que ele é. Não vamos compará-lo com o das moças das revistas, mas simplesmente analisar suas formas, ver o que nele é igual ao corpo de todas as mulheres: suas curvas, as partes mais cheinhas, os joelhos, as pernas, a barriga, alguns músculos mais tensos do que deveriam estar, algumas gordurinhas de que não gostamos, ou que nos ensinaram a não gostar...

Vamos conhecer melhor esse corpo e amá-lo.

Se comermos a apalpá-lo e sentir nossa pele, notamos que ela é muito macia e fofa. O que faz com

hormônios
supra-renal
adrenais

Ponto G

que ela seja assim são algumas substâncias que correm em nosso sangue, chamadas hormônios femininos, dos quais falaremos mais tarde. Somos macias porque os hormônios femininos provocam a formação de uma camada de gordura embaixo da pele, que os homens não tem.

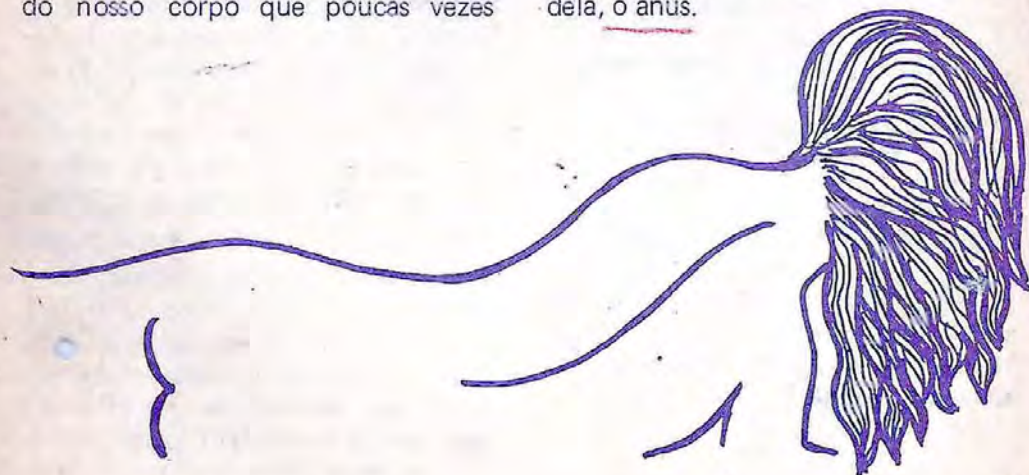
→ Esses hormônios também fazem com que se acumulem gorduras em certos lugares como as nádegas, os quadris e o ventre. Eles deixam nossas pernas roliças e fazem crescer os seios. Desenvolvem também o clitóris e demais órgãos genitais.

A vagina e o clitóris são partes do nosso corpo que poucas vezes

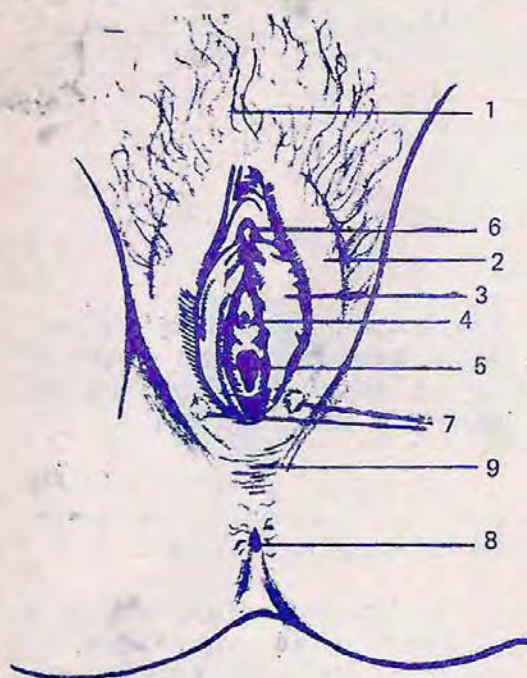
observamos, que muitas de nós nem mesmo tocamos. As vezes até parece que os médicos conhecem melhor essas nossas partes "proibidas".

No entanto, é simples e importante que observemos essas partes desconhecidas do nosso corpo:

Se pegarmos um espelho e o colocarmos entre as pernas abertas, poderemos ver nosso genital, também chamado de vulva. Cada parte da vulva tem um nome: monte de venus, grandes e pequenos lábios, abertura da uretra, abertura da vagina, clitóris e o períneo. Podemos ver também próximo da vulva, mas sem fazer parte dela, o ânus.



Agora, vamos ver cada uma dessas partes, detalhadamente:



- 1 O Monte de Venus ou Púbis
- 2 Os Grandes Lábios
- 3 Os Pequenos Lábios
- 4 A Abertura da Uretra
- 5 A Abertura da Vagina
- 6 O Clitóris
- 7 As Glândulas de Bartholin
- 8 O Ânus
- 9 O Períneo

1. O MONTE DE VENUS OU PÚBLIS

É a parte da vulva onde existe maior quantidade de pelos. Tem o formato de um triângulo com a ponta voltada para baixo.

2. OS GRANDES LÁBIOS

São os tecidos laterais, mais externos e visíveis da vulva. Por fora são revestidos de pele e recobertos de pelos, mas sua parte interior é lisa sem pelos, formada por um tecido macio e úmido, como o restante da parte interna da vulva.

Obs:

Saibam que os pelos do corpo são proteção da pele e nascem especialmente nos lugares mais delicados (cílios, axilas, púbis) para prevenir a irritação da pele pela poeira ou outras impurezas. Às vezes, na pele do púbis raspada, uma infecção vaginal pode se espalhar melhor e tornar até o monte de Venus irritado.

No entanto, muitas mulheres no Brasil raspam os pelos pubianos. É uma questão cultural (muito ligado ao machismo!) e muitas vezes de classe. Aqui, no Nordeste, por exemplo fazer "higiene" evita desafêro e humilhação nas filas dos ambulatórios, onde o preconceito da sujeira dos pelos continua a existir.

3. OS PEQUENOS LÁBIOS

Podem ser vistos quando afastamos os lábios externos com os dedos. São como folhas, não têm pelos, e formados de tecido sensível. O tamanho dos lábios internos varia muito de mulher para mulher. Em alguns casos são discretos, quase imperceptíveis. Em outros são grandes e até visíveis quando os lábios externos estão fechados.

4. A ABERTURA DA URETRA

Ou abertura do canal urinário, é um burquinho pequeno e fica logo acima do canal vaginal. Às vezes está um pouco encoberto pelo clitóris. É pela uretra que sai a urina.

5. A ABERTURA DA VAGINA

É vista externamente como uma abertura alongada. Nas meninas e jovens que ainda não tiveram relações sexuais com penetração, essa abertura é recoberta por uma pele chamada *hímên*. Essa pele, mesmo intacta, tem um ou vários orifícios para deixar passar as secreções e a menstruação. Existem muitos tipos de hímens e a maioria permite a colocação de um dedo ou de um tampão, sem perigo de rompimento.

O hímen *complacente* é um hímen que tem a orla bem estreita e de difícil rompimento, porque as fibras que o compõem elastecem. Retirado o pênis, o hímen retorna como se nada tivesse ocorrido.

O rompimento do hímen ocorre dependendo do volume do pênis, da complacência do hímen, da tempestividade da penetração e muitos outros fatores.

Nenhum hímen precisa de cirurgia para ser rompido a não ser o hímen imperfurado (raro). Em geral, quando existe dificuldade na penetração, isso não é problema de hímen e sim de constrição que é o fechamento de toda a parede vaginal por tensão e ansiedade.

6. O CLITÓRIS

Externamente o clitóris é uma saliência, como um botão ou 'dentinho' de alho. Brota exatamente aonde começam os pequenos lábios, sendo inclusive recoberto por eles. Essa cobertura é como um capuz.

O clitóris fica acima da entrada da uretra, às vezes mais perto, às vezes mais longe. Ele é o órgão de prazer da

mulher. Não só porque sua parte externa chamada de **glânde** é recoberta por uma pele extremamente sensível e excitável, mas também porque está ligado a dois nervos compridos como alças que se aprofundam até o interior das partes genitais. Esses nervos desempenham um papel fundamental, tanto na excitação, quando nos espasmos que sobrevêm durante o orgasmo.

7. AS GLÂNDULAS DE BARTHOLIN

São dois órgãos que não podemos ver no espelho, mas que ficam de cada lado dos pequenos lábios, e que produzem um pouco de muco quando estamos sexualmente excitadas.

8. O ÂNUS

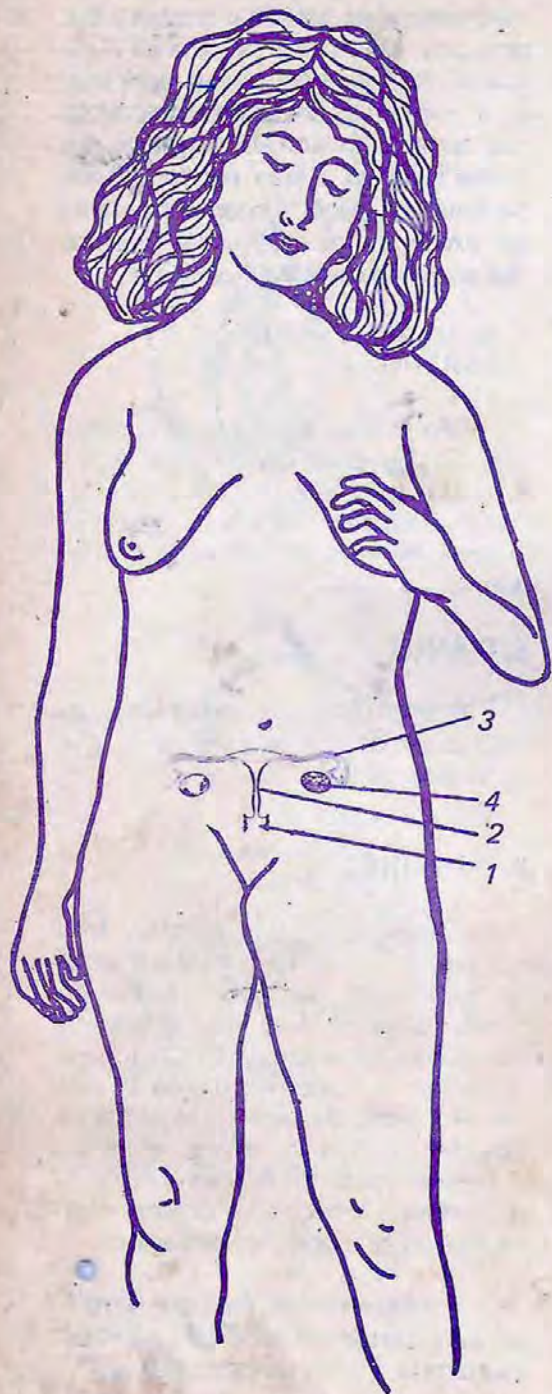
É o orifício que comunica o intestino grosso com o exterior. É por onde saem as fezes.

9. O PERÍNEO

É o espaço que fica entre o ânus e a vagina. É um importante elemento de sustentação dos nossos órgãos internos, pois na área do períneo há uma série de músculos entrelaçados, cuja rigidez sustenta o peso do ventre. A rigidez do períneo se altera na gravidez. Depois de muitas gestações o períneo pode ficar mais frouxo, o que afeta a posição dos órgãos internos e a própria abertura da vagina.

É também o períneo que se rompe ou é cortado durante os partos, para permitir a saída da cabeça do bebê.

OS ÓRGÃOS INTERNOS



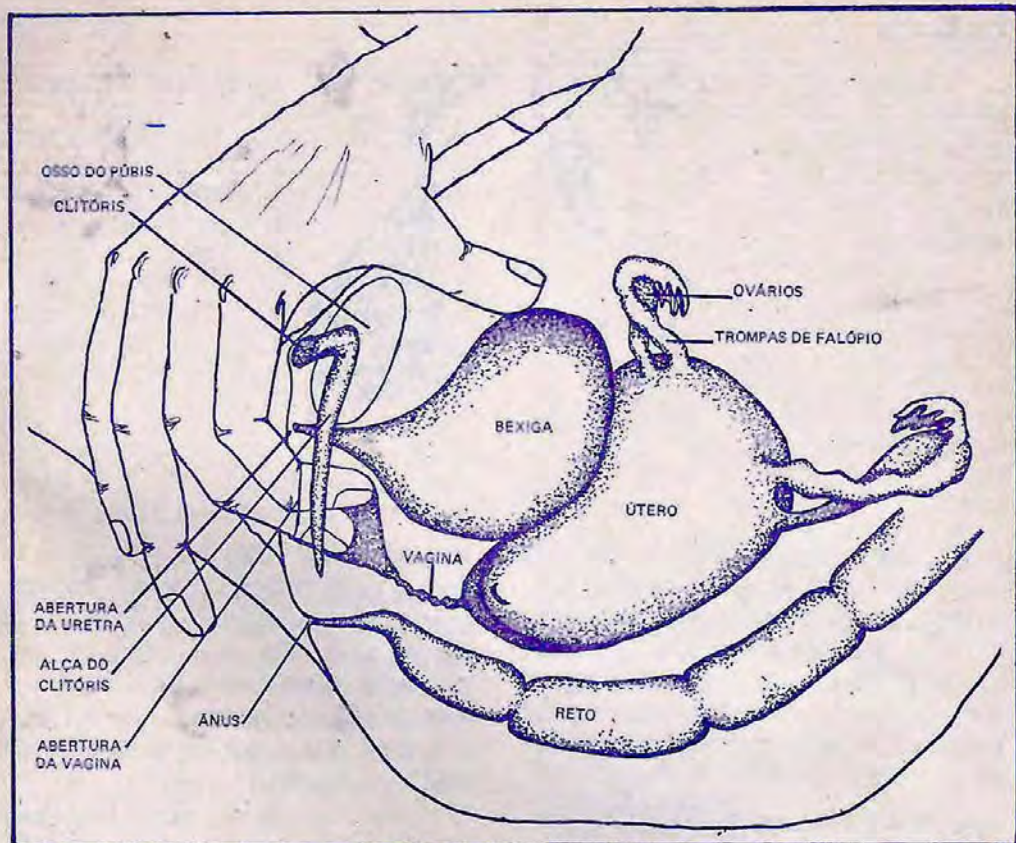
Falamos até agora de órgãos que podemos observar com a ajuda de um espelho. Agora vamos ver com mais detalhe os chamados órgãos genitais internos. São eles: o interior da vagina, ou canal vaginal, o útero, as trompas e os ovários.

1. A VAGINA

É um canal que começa na vulva e vai até o colo do útero. Seu interior é feito de um tecido semelhante à parte interna da boca, porém cheio de pregas, que lhe dão a capacidade de "esticar" quando é preciso. Isso acontece durante a excitação sexual, por exemplo, ou na hora do parto, para permitir a passagem do bebê. A vagina em repouso mede de 7 a 12cm, e apenas sua entrada é extremamente sensível. O restante da vagina, no entanto, tem pouca sensibilidade.

2. O ÚTERO

Fora da gravidez, o útero tem o tamanho de uma mão fechada. Suas paredes são grossas e musculosas e sua forma lembra um pouco o volume de uma pêra. A entrada do útero é sua parte mais estreita. É conhecida como *colo do útero* ou *cérvix*, e se salienta no fundo da vagina. Se quisermos sentir nosso colo, devemos nos acocorar e colocar dois dedos, o médio e o indicador, no interior da vagina. As paredes da vagina irão se distender e se acomodar firmemente ao redor dos dedos (o mesmo acontece quando o pênis a penetra). Então, escorregando o dedo médio para o fundo da vagina, podemos tocar o colo do útero, que tem consistência parecida com a da borracha. No centro do colo podemos sentir uma abertura. Ela é a entrada de um canal bem estreito que liga a vagina ao in-



terior do útero. Ele é chamado de canal cervical.

Com o uso do espéculo ou bico de pato (aparelho usado pelos médicos para examinar o canal vaginal e o colo do útero), uma lanterna e um espelho, podemos observar que no fundo da vagina há um montinho de carne arredondado com um buraco no meio: É o colo do útero com a sua abertura:

Por dentro o útero é recoberto por uma membrana chamada endométrio. Essa membrana fica mais grossa e se enche de vasos sanguíneos durante o ciclo menstrual, e se desfaz durante a menstruação, como veremos mais detalhadamente no

capítulo que se segue.

3 – AS TROMPAS

De cada lado da extremidade superior do útero saem as duas trompas de Falópio, com 10 cm de comprimento, cada uma. O final das trompas é semelhante a uma franja que se movimenta. Esta parte é mais larga e envolve os ovários como pequenas mãos, sem no entanto, tocá-los.

4 – OS OVÁRIOS

Os Ovários têm a forma e o tamanho de duas amêndoas. Eles têm a função de amadurecer e expelir os óvulos e também de produzir os hormônios femininos.

OS SEIOS-



Outra parte do nosso corpo que quase nunca tocamos são os seios. No entanto, é importante tocá-los e examiná-los freqüentemente, para detectar a possível existência de algum endurecimento anormal ou mesmo para sentir suas modificações durante o ciclo menstrual.

Vamos ver como são feitos. Os seios da mulher adulta são glândulas preparadas para produzir leite. Estas glândulas são formadas por pequenos canais e alargamentos que acabam desembocando nos bicos ou mamilos.

Os seios começam a crescer em geral a partir dos 10 anos, influenciados pelos hormônios femininos. Durante o ciclo menstrual, há uma fase em que os seios incham um pouco e ficam doloridos. Isso ocorre no período pré-menstrual, isto é, mais ou menos 10 dias antes da menstruação. A pílula anticoncepcional, que é constituída de hormônios, também faz os seios crescerem um pouco e ficarem doloridos. O mesmo ocorre durante a gravidez, aumentam o músculo da glândula e também a quantidade de

líquido. Este líquido não é leite, apenas uma secreção chamada **colostro**. O leite só é produzido quando o bebê nasce, e o fato dele sugar os seios estimula mais a produção do leite.

só é produzido quando o bebê nasce, e o fato dele sugar os seios estimula mais a produção do leite.

Na menopausa, quando acabam as menstruações, devido à ausência de hormônios a glândula diminui de tamanho.

O bico do seio, ou mamilo, é uma região muito sensível porque tem terminações nervosas em seu tecido. Quando tocado, o mamilo fica duro e excitado. Ao redor do bico do seio existe uma região mais escura, chamada **aréola**, que cresce e escurece mais durante e depois da gravidez, também por efeito dos hormônios.

A produção de leite durante o período da amamentação não é a única função dos seios. Eles também existem para proporcionar prazer erótico, tanto para a mulher como para o homem. O mamilo do homem também é uma região que fica muito excitada quando tocada com carinho.

ORGASMO

Existe uma tradição, reforçada até por teorias 'científicas' de que o verdadeiro orgasmo é vaginal. Mais recentemente há também toda uma literatura que se contrapõe à 'tradição' afirmando que só existe orgasmo a partir do clitóris. Essas diferentes versões tendem a criar uma grande angústia entre as mulheres.

Muitas só sentem prazer quando o clitóris é manipulado e se agoniam por que não 'conseguem' ter orgasmo vaginal. Outras não conseguem identificar o papel do clitóris durante a penetração. E ao fim e ao cabo é como se sempre estivesse faltando alguma coisa.

O que a gente tem a dizer sobre isso? Bem, se prestarmos bastante atenção veremos que essas partes do corpo estão ligadas entre si por tecidos e nervos cheios de sensibilidade. Elas não são separadas, divididas uma das outras, como a cultura nos ensinou. Fazem parte de um todo que até mesmo envolve os órgãos mais internos como o útero.

Assim, se o clitóris tem uma função importante na excitação, a sensação de prazer se transfere para outros lugares. Da mesma forma a penetração vaginal pode fazer vibrar as alças do clitóris. O importante é saber que todas elas são parte de um todo e que o todo, por sua vez, faz parte do conjunto do corpo.

Daí que as sensações sexuais, não são apenas genitais, elas afetam o corpo inteiro que tem muitos lugares de prazer. Cada pessoa tem seus lugares precisos. Cabe, portanto a cada uma de nós, descobrir esses mistérios.

O que acontece com essas partes do corpo na excitação sexual?

Durante o relacionamento sexual, ou até mesmo na masturbação essas partes do nosso corpo, que são todas muitas sensíveis, se transformam:

— Nos seios, por exemplo, são os bicos que endurecem com os toques, ou simplesmente com a excitação.

— Os pequenos e grandes lábios incham. Como são partes muito irrigadas, isto é, onde há muitas pequenas veias, ficam mais quentes e podem mudar de cor, ficando mais avermelhados.

— O clitóris como já dissemos, tem uma função vital nesse momento. Ele se intumescce, cresce sobre sua base até sair um pouco do capuz. Fica extremamente sensível ao toque, ou até mesmo à fricção com outro corpo. As alças internas que o ligam aos tecidos em volta da vagina, vibram, transmitindo a sensação para dentro, e até mesmo fazendo com que as paredes vaginais se contraiam.

— Em função de todas as ligações nervosas e de vasos que ligam o exterior dos genitais aos órgãos internos, o útero, as trompas e os ovários também participam do orgasmo. A musculatura se contraindo modifica suas posições dentro do corpo, e aumenta muito a irrigação de sangue em toda a região. O relaxamento que sobrevém após o orgasmo corresponde ao relaxamento de toda a musculatura e a maior fluidez na circulação do sangue.

É bom saber que todos esses órgãos internos, não ficam soltos dentro do corpo. Assim como a enervação que vem do clitóris se junta com nervos que envolvem a vagina, um tecido de sustentação vai até o útero, as trompas e os ovários. Toda a região é muito irrigada de sangue, o que quer dizer que existem aí milhares de vasos e algumas veias e artérias importantes. O útero e os ovários particularmente, além de pesarem sobre o períneo são sustentados de cima por fibras que se chama ligamentos. Os ligamentos são muito importantes na gravidez, impedindo que o útero pesado ceda sobre a vagina e o períneo.

2 CICLO MENSTRUAL

O corpo humano tem várias funções vitais, como a respiração, a digestão, a circulação do sangue, as funções mentais, a reprodução. A função reprodutora tem início na puberdade, ou seja, naquela fase em que o corpo começa a mudar muito. Na vida dos meninos começam as primeiras ejaculações e para as meninas tem início o ciclo menstrual.

A maioria das mulheres tem a primeira menstruação entre os 12 e 13 anos, embora a faixa normal se estenda dos 9 aos 18 anos. Quando chega a primeira menstruação, outras transformações também estão acontecendo no nosso corpo, como por exemplo, os seios já começaram a crescer, apareceram os primeiros pelos nas axilas e no púbis. O humor pode variar fazendo com que, muitas vezes, a mocinha fique irritada ou deprimida sem motivo aparente. Nessa fase

também aumenta o desejo sexual e a chegada das primeiras menstruações indica que nos tornamos férteis, isto é, que já somos capazes de engravidar.



Essa fertilidade dura até mais ou menos os 40 ou 50 anos, quando cessam as menstruações. Essa fase é conhecida como *menopausa*. A mulher que chega na menopausa não tem mais possibilidade de engravidar, mas mantém sua capacidade de sentir prazer.



Essas mudanças na vida da mulher ocorrem graças à ação dos hormônios sexuais femininos, que são o *estrogênio* e a *progesterona*. A partir da puberdade grande quantidade desses hormônios começa a circular em nosso sangue, provocando todas essas transformações e regendo o ciclo menstrual. Na menopausa, a produção dos hormônios diminui novamente.

Os hormônios são como cartas, que levam mensagens de uma parte a outra do corpo, através do sangue. Os nossos órgãos de reprodução (ovários, trompas e útero) recebem as mensagens trazidas pelos hormônios sexuais, desde a cabeça, e vão assim produzindo o ciclo menstrual.

O ciclo menstrual tem uma duração que começa no primeiro dia da menstruação e vai até o dia anterior ao primeiro dia da menstruação seguinte. Durante o ciclo menstrual acontecem três coisas importantes: a ovulação, o engrossamento do endométrio e a menstruação propriamente dita.

1. A Ovulação

Desde o nascimento, a mulher já tem em seus ovários cerca de 5 milhões de óvulos, em estado imaturo. A maioria desses óvulos não vai ser fecundada nem amadurecer, permanecendo inativos nos ovários. Os óvulos que amadurecem são cerca de 500, que vão se desprendendo um apenas a cada ciclo, desde a primeira menstruação até o fim da vida reprodutiva da mulher, na menopausa.

A saída do óvulo de dentro do ovário é provocada pela ação dos hormônios. O óvulo parece dar um salto para fora do ovário, sendo colhido pelas franjas ou fímbrias da extremidade das trompas de Falópio, através de seus movimentos ondulatórios. *O que chamamos de ovulação é essa saída do óvulo de dentro do ovário.*

Depois que sai do ovário, o óvulo — que é minúsculo, invisível ao olho nu — tem pouco tempo de vida. A maioria dos pesquisadores afirma que ele vive 24 horas; mas outros acreditam que ele vive até 48 ou 72 horas. É durante o tempo que está vivo, que o óvulo pode ser fecundado.

A *fecundação*, ou seja, a união do óvulo com o espermatozóide, se dá na porção da trompa que fica mais próxima do ovário. Se não for fecundado, o óvulo morre e é reabsorvido pelo organismo ou expelido junto com as secreções vaginais.

O óvulo fecundado leva seis dias viajando pela trompa até chegar no útero. Quando chega lá, ele se fixa em algum local de suas paredes onde começará a crescer. É o início da gravidez.

Há mulheres que conseguem reconhecer o período em que está ocorrendo a sua ovulação. Algumas porque sentem uma dorzinha típica no pé da barriga, outras, porque aprenderam a observar cuidadosamente seu corpo e as diferentes modificações que acontecem durante o ciclo menstrual*.

O reconhecimento do período da ovulação é útil para quem quer ou não quer engravidar. Agora é bom saber que os espermatozóides podem permanecer vivos em nossas trompas até quatro dias à espera do óvulo.

** Maiores detalhes sobre período fértil e tabela no nosso livro "Como evitar filhos", Ed. Marco Zero, 1983*

2. O ENGROSSAMENTO DO ENDOMÉTRIO

Outro fenômeno que se dá a cada ciclo menstrual é a preparação das paredes do útero, ou *endométrio*, para receber o óvulo fecundado. Essa preparação, também influenciada pelas variações hormonais, consiste no engrossamento das paredes uterinas, com o crescimento dos vasos sanguíneos e a intensa produção de substâncias nutritivas pelas glândulas aí existentes. Tudo isso, ocorre para que o óvulo fecundado, o *ôvo*, possa se fixar no útero. A fixação do óvulo fecundado no útero se chama "nidação". O útero se torna, portanto, a cada mês, uma terra fértil, nutritiva, boa para receber a semente fecundada, aninhá-la e fazê-la crescer.



3. A MENSTRUACÃO

Se não houver fecundação, mais ou menos 14 dias depois da ovulação aparece a menstruação, que nada mais é do que a eliminação daquela camada espessa e grossa formada no útero para aninhar o óvulo fecundado.

O tempo de uma menstruação varia de mulher para mulher, e de fase para fase de sua vida. Pode durar de dois a oito dias. O fluxo menstrual é formado não só pela camada que se forma no útero, como também por sangue, secreções vaginais e cervicais.



Observando atentamente nosso corpo, podemos reconhecer as diferentes fases do ciclo menstrual e podemos até identificar o nosso período fértil de maneira mais segura. Sabemos, por exemplo, que logo antes da menstruação, os seios ficam inchados, e a barriga fica dolorida. Mas é bom saber também que a vagina e o colo do útero mudam de aspecto a cada fase do ciclo.

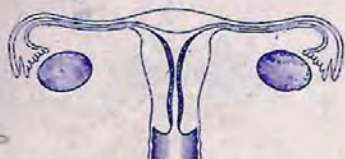
Imaginemos uma mulher que tem um ciclo menstrual de 28 dias e dividindo o ciclo em cinco fases, tentaremos falar dessas mudanças:

A. Fase menstrual

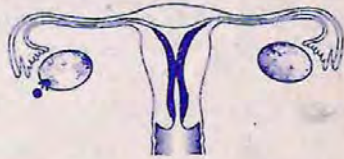
Começa no primeiro dia da menstruação, quando a taxa hormonal é bastante baixa. A menstruação dura em média quatro dias durante os quais se perde entre 60 e 90 gramas de "sangue menstrual". Nessa fase, o colo do útero está aberto para possibilitar a saída do sangue e de outras secreções.

B. Fase pré-ovulatória

Já no terceiro dia da menstruação, iniciam-se as mudanças hormonais que provocarão a ovulação. Começa a fase pré-ovulatória, que vai do quarto ao décimo dia do ciclo, mais ou menos. A taxa de estrogênio au-



B. Fase Pós-Menstrual



C. Fase Ovulatória



D. Fase Pós-Ovulatória



A. Fase Menstrual

mentará, ajudando o amadurecimento do óvulo e o engrossamento do endométrio.

Nessa fase o colo se fecha, apresentando-se como uma fenda ou um ponto. As secreções são reduzidas ao mínimo e o colo do útero apresenta uma coloração rosa pálida e as paredes vaginais se mostram com uma cor clara e uma superfície áspera e desigual.

C. Fase ovulatória

Começa uns quatro dias antes da ovulação, com o aumento das secreções. Aparece aí a *gléia*, secreção típica da ovulação, brilhante, trans-

parente e meio pegajosa. A gléia começa a sair do útero 24 a 48 horas antes da ovulação, e dura cerca de dois dias. Os quatro dias que se seguem à saída desse muco, são considerados dias férteis.

A gléia é uma secreção pegajosa como baba de quiabo ou clara de ovo cru e sem acidez nenhuma, que facilita a caminhada dos espermatozoides até a entrada do útero. Na fase ovulatória as secreções vaginais são abundantes e o colo se apresenta aberto. Em um dos ovários nesse momento, ocorre a expulsão do óvulo que é captado pela trompa.

Lembramos que algumas mulheres tem sinais de ovulação, como cólicas abdominais, enjôo, dor nos rins, dores de cabeça. Outras, a grande maioria, nada sentem.

D. Fase pós-ovulatória

Do 17º ao 25º dia, aproximadamente, o colo se fecha mais uma vez e as secreções vão diminuindo pouco a pouco. Quem vai ajudar o endométrio a se preparar para a eventual nidadação, é a progesterona, pois a taxa de estrogênio baixou logo após a ovulação.

E. Fase pré-menstrual

Começa mais ou menos no 25º dia do ciclo. Se não houve fecundação, haverá uma diminuição na produção de estrogênio e progesterona, cessando assim a alimentação do endométrio que começa a descamar e é expelido através do colo, sob a forma de menstruação. Recomeça aí, dessa forma, um novo ciclo.

** É importante lembrar que consideramos aqui, um ciclo de 28 dias. Com um ciclo de tamanho diferente, varia.*

Algumas mulheres que se examinam com espelho e espéculo, não notam nenhuma mudança no colo nesta fase. Outras acham que o colo e principalmente a vagina, ficam mais escuros e sensíveis ao tato. O colo começa a abrir e soltar algumas gotas de sangue. O acúmulo de líquido nos tecidos pode provocar o aparecimento de veias sob a superfície do colo, e uma ligeira inchaço nas paredes vaginais, assim como nos seios e no ventre. Imediatamente antes da menstruação as secreções desaparecem.



Muitas mulheres sentem fortes cólicas nesta fase do ciclo, assim como durante a menstruação. Muitas vezes essas dores são devidas à tensão muscular, e/ou à espessura do "sangue menstrual" que é expelido para fora do útero, através de uma saída muito estreita que é o *canal cervical*.

Para essas cólicas há medidas bem práticas e fáceis que podem proporcionar um alívio rápido:

- Banhos quentes de imersão
- Compressas quentes, de preferência com infusão de colônia, no baixo ventre e na região do sacro.
- Massagens. Existem alguns pontos específicos da acupuntura, mas pode-se fazer uma pressão com o polegar imediatamente acima do púbis ou massagear a região do sacro e dos rins.
- Chás de canela, alecrim, gengibre, colônia, artemísia ou cidreira.

Essas medidas tem o efeito de relaxar a musculatura e de facilitar a circulação sanguínea. Caso elas não dêem resultados devemos recorrer a um analgésico.

Algumas mulheres vêem essas cólicas desaparecerem após as primeiras relações sexuais ou a primeira gravidez. Em outras pessoas essas dores persistem até a menopausa.

MENSTRUÇÃO, TABUS, SEXUALIDADE

Existem muitos tabus com relação à menstruação. Textos bíblicos, por exemplo, amaldiçoam o lugar em que sentou a mulher menstruada. Mesmo nos dias de hoje, em muitos lugares do Brasil, existem proibições de que as jovens ou mulheres menstruadas tomem banhos de mar, façam exercícios, ou comam certas carnes ou frutas.

Apesar de todos esses mitos, a menstruação é uma função normal do corpo, ela não é uma 'doença' como se diz em certos lugares. Muito ao contrário, a mulher quando tem menstruação, isso é uma indicação de que o seu corpo está funcionando direito. A menstruação não impede que as mulheres mantenham suas atividades normais nem exige uma mudança radical de alimentação.

Somente abusos muito grandes poderão ter efeitos negativos, mas eles causariam problemas mesmo se a pessoa não estivesse menstruada.

A maioria dos tabus sobre a menstruação dizem respeito à sexualidade. Os órgãos sexuais são vividos e percebidos como partes 'feias e sujas', e a menstruação é ainda mais carregada dessas imagens: doença, sujeira, sangue velho. Daí que em geral estão 'proibidas' as relações sexuais nesse período. É comum se ouvir que a mulher que tem relações durante a menstruação pode ter uma hemorragia ou que o sangue menstrual causa doenças no homem. Mas na verdade a experiência sexual durante a menstruação não provoca doenças, nem tampouco representa risco para a saúde masculina. Daí



que ter ou não ter relações nesse período é menos uma questão de saúde, que uma questão de escolha de cada mulher. Uma decisão que depende do desejo e não do médico.

Há muitas mulheres que se sentem, inclusive, mais disponíveis para a sexualidade exatamente nos dias que antecedem a menstruação. Por que não aproveitar esses momentos? Outra informação interessante é de que o orgasmo, ao produzir relaxamento na área genital, pode ajudar a aliviar as sensações pré-menstruais desagradáveis e as cólicas menstruais. Isso quer dizer que um orgasmo antes ou durante a menstruação pode eliminar os diferentes 'incomodos menstruais'.

A MENOPAUSA

A menopausa, também chamada climatério, representa o final do ciclo reprodutivo da mulher. A partir de uma certa idade, entre os 45 e os 55 anos, vão desaparecendo no nosso corpo os diferentes fenômenos que acabamos de descrever: a ovulação, o engrossamento do endométrio, a menstruação.

Tradicionalmente a menopausa tem sido percebida e 'ensinada' como um momento a partir do qual a vida de uma mulher perde a razão de ser. Vários fatores favorecem esse tipo de entendimento. Em primeiro lugar, a existência social da mulher é confundida com sua capacidade de ter e criar filhos. Daí que não tendo mais

filhos a vida se acabou. Uma outra coisa é que a sociedade atual faz um culto permanente a juventude, discriminando os velhos sejam eles homens ou mulheres.

Nesse contexto não é surpreendente que as mulheres quando chegam a menopausa se sintam 'acabadas'.

Mas há outros jeito de se ver e viver a menopausa. Ela é uma nova fase de modificação no corpo da mulher, como foi a puberdade ou a gravidez. Enquanto fase de transição ela, naturalmente, apresenta sintomas que podem ser desagradáveis. Enfrentá-lo com maior ou menor disposição depende da maneira como entendemos essa passagem.

A experiência concreta de muitas de nós demonstra que o fim da menstruação não diminui o desejo, nem perturba o relacionamento sexual. Algumas mulheres afirmam até que a sexualidade ficou mais livre, uma vez que a partir da menopausa desaparece o temor da gravidez indesejada.

Mas a menopausa tem sintomas físicos sobre os quais é bom falar um pouquinho. Há mudança de humor, como na puberdade. Certas mulheres tem suores repentinos, sangramentos, insônia, dor de cabeça. É comum e normal a diminuição das secreções vaginais, manifestação que mais perturba a sexualidade.

Todas essas coisas são ocasionadas pela diminuição do estrogênio e da progesterona, os hormônios femininos. O fator mais importante é na



verdade a diminuição do estrogênio, responsável pelo crescimento dos óvulos. Em função disso o tratamento dos incômodos da menopausa é realizado com medicamentos que contêm fortes dosagens de estrogênio sintético.

Em geral, essa terapêutica funciona bem. Principalmente se a mulher se sentir forte para enfrentar essa nova transição. No entanto é importante lembrar que esses medicamentos, não

devem ser utilizados de qualquer maneira. Não se deve, por exemplo tomar o remédio que amiga está tomando, pois cada pessoa sofre uma modificação hormonal particular. O estrogênio é uma substância sintética e forte que altera muito o funcionamento do nosso corpo. Por isso o tratamento deve ser precedido de exames completos e sua continuidade acompanhada pelo médico. Qualquer mal-estar, inclusive deve ser comunicado, e a modificação do tratamento exigida.



3 DOENÇAS DE MULHER

1. INFECÇÕES VAGINAIS

As infecções vaginais ou vaginites ocorrem quando algum germe se aloja na vagina, atacando o revestimento que recobre as paredes e destruindo a flora vaginal. Mais adiante falaremos melhor sobre a flora e as secreções normais da vagina.

Essas infecções causam sintomas típicos como corrimento, coceira, ardor e até mesmo dor, durante as relações sexuais.

As vaginites podem ser de *origem específica*, o que quer dizer que são produzidas por germes que atacam tipicamente a vagina, ou por germes de identificação imediata. Há também vaginites de *origem inespecífica* que são provocadas por germes cuja identificação não é imediata, ou que em geral atacam também outras partes do organismo.

Para a grande maioria das mulheres as infecções vaginais são motivo de desconforto, mas também de medo e de fantasias negativas. Assim como desconhecemos o corpo também não temos nenhuma informação sobre essas doenças. Os sintomas estranhos do aparelho genital fazem-nos pensar em doenças venéreas. Também imagina-



mos que essas infecções são *sempre* transmitidas pela relação sexual, o que não é verdade.

Por causa do medo e das fantasias, não gostamos de conversar sobre os corrimentos e seus sintomas, às vezes ficamos até envergonhadas das doenças. Em geral só tomamos alguma providência quando o desconforto se torna insuportável. Mesmo assim vamos ao médico com medo do exame interno ou temendo que ele descubra uma 'doença ruim'. Acontece também que, na maioria das vezes, a consulta médica não esclarece as causas da doença, nem nos dá informações sobre as diferentes maneiras de preveni-la.

O capítulo que se segue traz informações básicas sobre as diferentes vaginites. A idéia é de que essas informações possam ajudar as mulheres a identificar os corrimentos,

superar a vergonha das 'doenças de mulher', e principalmente explicar melhor suas queixas diante de um tratamento médico.

VAGINITES INESPECÍFICAS

Podem ser causadas por germes que vem de outro lugar no corpo, do intestino; por exemplo como: *Escherichia Coli*, *Streptococcus Faecalis*, *Proteus*, etc. Essas infecções podem ainda ser provocadas por bactérias que também atacam outras partes do organismo como: *Difteroides*, *Staphylococcus Aureus*, *Staphylococcus Pyogenes*, *Pseudomonas Aeruginosa*.

Na maioria dos casos de infecções inespecíficas a contaminação se dá por contato com restos de fezes. Como o anus é perto da entrada da vagina esse contato pode se dar com facilidade, até quando nos limpamos com papel higiênico. Isso acontece se o movimento de limpar se faz no sentido do ânus para a vulva.

Essa contaminação também pode ocorrer se a pessoa durante a relação sexual tem um coito anal, seguido de penetração na vagina, caso em que os germes são transferidos diretamente.

As vaginites inespecíficas podem ainda ocorrer com mulheres cujas condições básicas de higiene são precárias. Pessoas por exemplo que vivem em áreas onde a água que se usa para o banho já vem contaminada

por bactérias. Também, embora possa parecer contraditório, as vaginites desse tipo são também comuns em pessoas que utilizam exageradamente as lavagens vaginais. O que acontece nesses casos é que o excesso de lavagens modifica as secreções normais da vagina favorecendo o aparecimento e crescimento de germes.

VAGINITES ESPECÍFICAS

São aquelas de identificação imediata como a Tuberculose vaginal (que é relativamente rara) ou então as vaginites mais comuns: *Moníflia*, *Trichomonas* e uma última cujo germe foi identificado apenas recentemente o *Herophilus Vaginalis*.

Falaremos aqui em detalhe desses três tipos de infecção, pois são as mais usuais, mais fáceis de ser reconhecida e para as quais existem alternativa de tratamento já pesquisadas por grupos e pessoas interessadas na saúde da mulher.

Agora antes de falar de doenças, vamos falar um pouco da saúde!

Por que surgem as doenças no nosso corpo?

O funcionamento do nosso corpo, quando saudável, é extremamente harmonioso. Todas as suas partes estão de alguma forma ligadas entre si. Então para que uma parte funcione bem, é preciso que o resto do orga-

nismo também esteja perfeito. O equilíbrio do organismo é mantido por uma energia vital, que também o defende das agressões dos germes que causam doenças.

Há vários fatores de desequilíbrio que podem provocar estados de doenças: uma alimentação errada, com excesso de açúcar, gorduras, bebidas alcoólicas, o uso prolongado de antibióticos, cortisona ou hormônios como os da pílula anticoncepcional, e ainda outros fatores mais externos, como excesso de trabalho, viver longos períodos sob tensão, excesso de frio ou calor, o contato com materiais contaminados, etc.

A alimentação talvez seja o elemento mais importante para promover a saúde do nosso corpo. Sabemos que um organismo bem nutrido dificilmente adoece. A alimentação deve ser simples e conter o essencial para suprir as necessidades nutricionais do nosso organismo.

Concluimos assim que não é prática muito correta cuidar de partes isoladas do nosso corpo, já que ele funciona como um todo. Se uma parte adoece, o resto, com certeza também está comprometido. Infelizmente, as formas de medicina mais conhecidas e acessíveis não tratam do nosso corpo como um todo e em geral utilizam tratamentos que são caros e que produzem outros efeitos nem sempre desejados.

Como se apresenta uma vagina sadia?

Uma vagina livre de infecções tem suas paredes de cor rosa pálido. O colo do útero também tem esta

coloração, podendo tornar-se mais escuro na véspera da menstruação. Tem secreções normais, que saem de suas glândulas, e que são transparentes ou leitosas, com odor característico que é o cheiro próprio de cada mulher. Portanto, toda vagina é úmida, contendo uma secreção que é normal.

A quantidade dessa secreção varia de mulher para mulher e de acordo com a fase do ciclo menstrual. Por exemplo: ela é mais espessa na primeira fase do ciclo (logo depois da menstruação), tem a consistência e a cor da clara do ovo cru, no dia da ovulação e é mais líquida depois da ovulação.

A vagina sadia apresenta também alguns germes, que são normais, necessários e não significam a existência de doença. Um deles o *lactobacilo* é responsável pela acidez no meio vaginal. Isto significa que uma vagina sadia tem secreções ácidas. A acidez por um lado impede a sobrevivência do espermatozóide na vagina e por outro, dificulta a implantação de germes causadores de infecções. Ela protege a vagina, e nos casos em que diminui, essa modificação favorece o aparecimento de germes que provocam diferentes tipos de corrimentos. Quando essa acidez aumenta demais a vagina pode ficar irritada.

Aqueles fatores gerais que provocam o desequilíbrio do organismo também contribuem para que surjam ou aumentem esses corrimentos.



Como evitar as infecções vaginais?

É importante termos o hábito de uma boa higiene íntima diária: lavar a vulva com a mão, de preferência sem sabão, porque o sabão diminui a acidez da vagina, criando assim um ambiente favorável para se desenvolverem os germes.

É bom também não abusar das lavagens vaginais ou "duchas" para não eliminar a acidez natural da vagina, nem usar calcinhas de fibras sintéticas pois elas impedem a circulação de ar, acumulando calor e umidade, o que favorece o desenvolvimento de germes. Pelo mesmo motivo, também não é conveniente usar calças jeans muito apertadas.

Estes cuidados são individuais, mas é bom lembrar que algumas infecções são transmitidas durante a relação sexual. É preciso que o parceiro cuida também da sua própria higiene.

Como reconhecer as infecções?

Podemos suspeitar de algumas infecções pelo tipo de corrimento (cor, cheiro e consistência), pelo aspecto da vagina e do colo do útero e pela coceira e dor que elas podem provocar. Uma forma mais segura de diagnóstico é o exame de lâmina da secreção vaginal, feita em laboratórios de análise.



INFECÇÕES VAGINAIS MAIS COMUNS



1. CÂNDIDA (MONÍLIA OU FLORES BRANCAS).

Não é um germe, é um fungo que existe no corpo e pode atacar diferentes lugares. Nas crianças pequenas, por exemplo, "a Cândida provoca os 'sapinhos' que em geral aparecem na boca. O fungo só vai criar problemas quando o nosso organismo está desequilibrado o que causa modificações na defesa do meio vaginal. Essa modificação permite que a Cândida se multiplique, o que vai prejudicar o colo e a vagina

O que sentimos

— Irritação na vulva e na entrada da vagina, com coceira. Às vezes há vermelhidão e sinal de inflamação;

— Secreção branca, abundante, com aspecto de leite talhado;

— Em alguns casos, há uma sensação de ardor quando se urina.

Causas:

Além das causas gerais já citadas, qualquer fator que altere o equilíbrio ácido da vagina pode provocar o desenvolvimento da Cândida:

— O uso indiscriminado de anti-bióticos provoca a destruição do meio protetor da vagina, ou seja, a flora bacteriana, que é composta principalmente de lactobacilos;

— As mulheres diabéticas tem um elevado nível de açúcar no sangue e em todas as secreções, o que faz com que tenham monília crônica.

Conclui-se, daí, que a grande ingestão de açúcar (confeitos, balas, etc.) contribui para o aparecimento da doença. O mesmo acontece quando há utilização excessiva de bebidas alcóolicas.



Como podemos tratar:

Com iogurt

O que mantém a acidez da vagina e portanto proteção da sua flora, são os *lactobacilos*, que se encontram também no iogurt. Colocando-se, então, iogurt na vagina, regenera-se a acidez, acabando assim a infecção.

Em geral, uma aplicação antes de deitar durante cinco dias é suficiente nos casos em que o corrimento não é muito grande.

Para fazer a aplicação, podemos utilizar o aplicador que acompanha as pomadas vaginais vendidas na farmácia. Além disso, devemos tomar bastante iogurt durante o tratamento.

Atenção: É preciso que seja iogurt de fabricação caseira para garantir a vitalidade do lactobacilo. Os de supermercado não servem e custam caro. Para produzi-lo em casa, basta por num copo de leite morno, algumas gotas de lactobacilo que é vendido nas farmácias com o nome de *Lactobês* ou *Bac-resistente*. Tampe e deixe descansar até virar iogurt. Para fazer os próximos basta usar uma colher do primeiro iogurt. Um outro lembrete: além de caseiro, o iogurt dever ser fresco, isto é, não devemos usá-lo depois de três dias.

Com lavagens

Usamos uma parte de vinagre ou de suco de limão para três partes de água fervida. A água deve esfriar um pouco até ficar morna. Depois devemos fazer lavagens uma ou duas vezes ao dia durante 10 dias. Depois do tratamento devem ser feitas as aplicações de iogurt.

Podemos também usar bicarbonato de sódio para fazer lavagens: uma colher de chá para um copo de água. Esse tratamento é mais curto, basta usar durante dois dias. Em seguida fazer também aplicações de iogurt.

É bom lembrar que para as lavagens é aconselhável o uso de uma seringa ou irrigador de pressão manual, conhecido e vendido nas farmácias

com o nome de ducha ginecológica. Injetar devagar para evitar que a força do jato introduza os germes no útero através da abertura do colo.

Com violeta Genciana

Recobre-se as paredes da vagina e o colo do útero com uma solução de violeta genciana e água fervida e amornada, na proporção de um litro de água para uma colher de sopa de violeta genciana. Para esta aplicação é necessário um espécúlo, cotonetes e a ajuda de outra pessoa. Deve-se evitar as relações sexuais com penetração durante o tratamento com a violeta genciana, pois a fricção pode produzir irritação ou o próprio espermatozoide pode diminuir o efeito do tratamento.

2. TRICOMONAS

É um germe que pode estar presente na vagina de algumas mulheres sem causar infecção, mas que não faz parte da flora bacteriana normal.

O que se sente:

- O sintoma principal é a secreção que pode ser grossa ou rala, mas é sempre espumosa, amarelo-esverdeada e de cheiro muito forte.
- Podem surgir coceiras, ardor, inchaço e feridas na vulva e na vagina.
- Nos casos mais sérios, infecções e ardor nas vias urinárias.

O tricomonas no homem geralmente não produz nenhum sintoma. As vezes há uma leve secreção e sen-

sação de ardor no pênis. Apesar disso, costuma-se tratar o companheiro da mulher que está com tricomonas, para se ter a certeza de que ela não vai se contaminar novamente. Para o tratamento do homem não se sabe de medicamentos alternativos.

Causas:

Atualmente se pensa que a grande maioria dos casos se transmite por via genital e exclusivamente pelo contato sexual. O contágio através de outras fontes, como o uso de roupas de outras pessoas, roupas de banho molhadas, uso de banheiros, etc., é muito raro.

Já que em 80% dos casos, o parceiro sexual também está com tricomonas no seu aparelho urinário, acredita-se que o contato sexual é a causa mais freqüente de contágio.

Como podemos tratar:

Com alho

Descasca-se um dente de alho que não esteja seco, cuidando para não machucá-lo; enrola-se num pedacinho de gaze e coloca-se dentro da vagina. Uma ponta da gaze deve ficar para fora, para facilitar a sua retirada. Troca-se o dente de alho todos os dias durante 7 dias. Depois do tratamento com alho deve-se fazer lavagens, durante três dias, com uma mistura de uma parte de vinagre ou limão para três partes de água. É bom também tomar iogurte e aplicá-lo na vagina por uns dois dias para recuperar a flora.

Temos utilizado esse tratamento alternativo com sucesso, principalmen-

te em casos de tricomonas diagnosticados ainda no seu início. Na prática, o que se tem notado é que, muitas vezes, o alho não funciona porque a causa primeira do aparecimento do corrimento não foi modificada. Ou então porque o parceiro sexual não foi tratado e o tricomonas contamina outra vez a mulher.

Com Aroeira

Faça uma trouxinha de algodão, molhe numa infusão de cascas de aroeira, fervidas em água por mais ou menos 15 minutos e coloque bem no fundo da vagina. Esse tratamento deve ser feito durante 15 dias, e no caso de continuarem os sintomas, por mais 15 dias.

3. HEMOPHILUS VAGINALIS

Só há pouco tempo esse germe foi reconhecido como um dos causadores das infecções vaginais. Pesquisadores que trabalham com material colhido em centenas de mulheres nos Estados Unidos, consideram que o Hemophilus pode ser responsabilizado em grande parte pelas infecções vaginais que até então eram consideradas inespecíficas e que vinham resistindo aos tratamentos conhecidos.

A infecção produzida por esse germe, no entanto, é das mais benignas. Frequentemente, seu único sintoma é uma secreção branca amarelada e com mau cheiro, que pode ser confundida pela mulher com Tricomonas. É bom, pois, fazer um exame de lâmina para diagnosticar a infecção, e procurar o médico para um tratamento.

Não temos informações sobre um tratamento natural para essa infecção.

4. CERVICITE

A cervicite é a inflamação do colo do útero, que também é chamado de cervix. Ela pode ocorrer associada a uma infecção vaginal ou não. Existem dois tipos de cervicite: a ectocervicite e a endocervicite. *Ecto* em latim quer dizer fora, e *endo* dentro, assim esses dois nomes difíceis querem dizer que uma inflamação se dá no revestimento externo do colo e outra no interior do canal que liga o útero à vagina (canal cervical).

Ectocervicite ou inflamação da superfície externa do colo.

O canal cervical possui um revestimento diferente daquele que recobre a parte exterior do colo do útero. Em função de variações hormonais esse revestimento externo pode crescer para fora do canal atingindo a parte externa. É como se o tecido interno da boca comesse a crescer sobre o lábio. Como esse revestimento é menos resistente ele pode ser atacado pelo conteúdo vaginal ácido e por germes que existem na vagina.

Atualmente aceita-se que esse fenômeno, que os médicos chamam de ectopia ou eversão é o fator que desencadeia a maioria das cervicites.

Há também uma outra forma de inflamação do colo que os médicos chamam de 'erosão'. Ela ocorre

quando existe perda do revestimento do colo provocando uma 'ferida' que é também fácil de ser infectada pelo germes que estão ou entram na vagina.

Endocervicite ou inflamação do canal cervical

É a inflamação que ocorre no revestimento do canal. É geralmente provocada por traumatismo ocorrido em situação de parto ou aborto. Mas também pode se instalar quando uma cervicite externa (*ecto*) se propaga para dentro do canal.

O que sentimos?

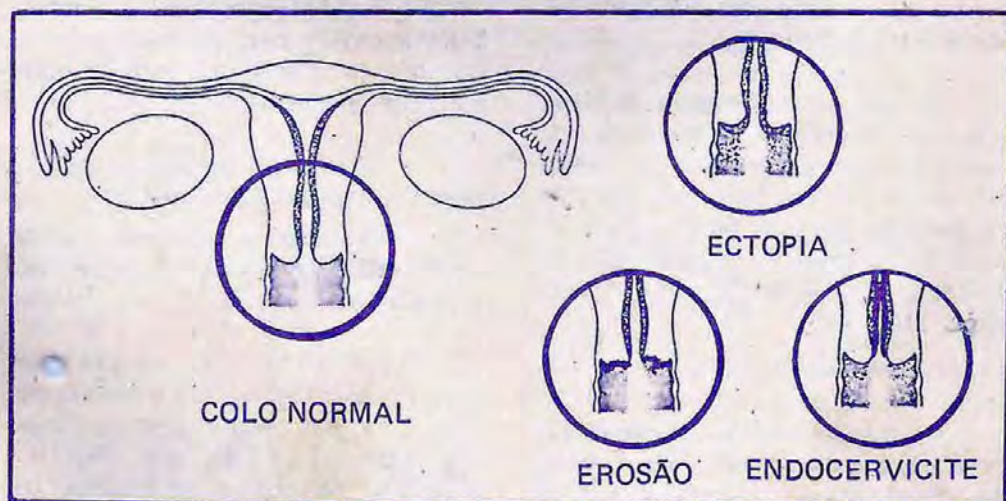
Normalmente o único sintoma é uma secreção branca ou amarelada com aspecto de catarro. Podem haver pequenos sangramentos após a relação sexual, quando a inflamação é da superfície externa do colo. (ectocervicite). Quando a inflamação está ocorrendo no interior do canal podemos sentir dores no baixo ventre, espontaneamente ou durante a relação sexual.

Tratamentos

Em geral as cervicites são tratadas através de pequenas cirurgias conhecidas como cauterização ou 'queimagem'. São cirurgias indolores que, como bem diz o nome, queimam o local inflamado deixando em seu lugar pequenas cicatrizes.

Elas podem ser feitas com eletricidade, isso é com calor. Essas são as cauterizações. Mas existe também uma técnica em que a queimagem é feita à frio. Utiliza-se nesse caso uma substância química chamada azoto, gelada, que faz o mesmo efeito. Nesse caso a cirurgia é conhecida por criocauterização (crio quer dizer frio).

As cervicites externas (*ecto*) podem ser tratadas pelos dois métodos. Já a internas, (*endo*) que constituem uma inflamação do interior do canal cervical, só podem ser queimadas a frio. Nesse caso é introduzido no canal uma sonda que contém azoto gelado.



Tanto num caso como noutro esse tratamento só pode ser feito depois da menstruação, quando é menor o risco de hemorragia e não há risco de que estejamos grávidas. Se feitas na gravidez, as cauterizações podem provocar abortamentos. É normal um sangramento após a cauterização, (uma semana mais ou menos), que corresponde à queda da casca que se forma. O processo de cura se completa no prazo de seis a oito semanas. Durante parte desse período é recomendada a abstinência sexual (duas semanas pelo menos). Isso quer dizer que devem ser evitadas as relações com penetração vaginal, o que não implica que abdiemos totalmente da sexualidade.

É freqüente o reaparecimento da cervicite depois da 'queimagem', pois muitas vezes não se agiu sobre a infecção original, cuidando apenas de seus efeitos. Também parece existir um certo abuso na utilização das queimagens. Muitos médicos a recomendam, acreditando que a mulher não irá fazer o tratamento necessário para a cura da infecção, daí que preferem agir através da cirurgia.

Por isso a decisão sobre se fazer uma cauterização deve ser bem avaliada. É importantíssimo, por exemplo, que antes seja feito um teste de Papanicolau para se saber das condições das células, e também para se avaliar o tipo de germe que está causando a infecção.

Cura Alternativa

Alguns anos atrás na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pernambuco foi realizada uma

pesquisa de tratamento de cervicite com ervas medicinais. A utilização da aroeira deu resultados excelentes, existindo inclusive uma pequena publicação sobre o assunto*.

Como utilizar aroeira na cervicite?

Se a cervicite está comprovada por exame médico e pelo laboratório, podemos tentar a utilização da aroeira para se evitar uma cauterização desnecessária.

Em paralelo ao tratamento com aroeira devem ser tomadas outras precauções:

- Se estiver utilizando a pílula, é importante parar, pois o contraceptivo hormonal altera as secreções e as condições do colo.

- Se estiver utilizando um DIU, possivelmente será bom retirá-lo, pois a cervicite pode estar sendo provocada pela presença do fio no canal cervical.

- É bom substituir o tampão higiênico (OB) pelo absorvente externo, pois a fricção do tampão pode aumentar a inflamação.

- Nos casos críticos, é interessante evitar relações com penetração.

- Durante o tratamento evite a utilização de geléias, pomadas, ou óvulos de espermicida.

Faz-se um chá de aroeira (ver capítulo sobre ervas para a receita do chá). Com um pedaço de gaze, faz-se um pequeno tampão, que deve ser embebido no chá, e introduzido na

* Ver bibliografia anexa.

vagina. O tampão deve ser trocado pelo menos uma vez ao dia.

O tratamento deve ser feito durante quinze dias. Depois pode-se fazer um tratamento com yogurt para reconstituição da flora.

Ao final do tratamento é importante voltar ao médico e refazer o exame de laboratório para saber qual foi o efeito. Caso não tenha resultados efetivos talvez seja questão de se optar por outro tipo de tratamento.



3. ALGUMAS PALAVRAS SOBRE O CÂNCER DE COLO UTERINO E DE MAMA E SUA PREVENÇÃO

Sabe-se hoje em dia quem nos casos de câncer de colo que são identificados logo no início a possibilidade de cura é de 100%. Nas suas fases iniciais, o câncer de colo, quando tratado adequadamente é *inteiramente curável*. No entanto se o diagnóstico foi feito apenas numa fase mais avançada a possibilidade de cura diminui para 50%.

A melhor maneira de prevenir o câncer de colo é fazer um exame de laboratório, conhecido como Papanicolau. Ele

também é chamado de citologia oncológica e a grande maioria das mulheres o conhece pelo nome de preventivo ou de exame de lâmina. É um exame completamente indolor, sendo oferecido gratuitamente nos serviços de saúde. É claro que, na maioria das cidades brasileiras, quem quiser fazer um exame preventivo grátis, talvez tenha que enfrentar uma fila grande e esperar algum tempo para ter o resultado. Isto significa que o sistema de prevenção de câncer sofre as carências e precariedades do sistema geral de saúde. Mas apesar dessas dificuldades, o exame preventivo vale a pena.

O exame preventivo deve ser feito por todas as mulheres, principalmente aquelas que estão na faixa de 25 a 60 anos de idade. Após a realização de duas citologias com resultado normal dentro de um intervalo de 1 ano entre a 1ª e a 2ª, deve-se aumentar o espaço entre um exame e outro para 3 anos. Esta periodicidade permite a mais mulheres fazerem o exame, sem risco de desenvolverem o câncer de colo.

Além de prevenir o câncer, o exame de lâmina, fornece uma idéia geral de como anda a saúde dos nossos órgãos genitais. Indica a existência de infecções, identifica a flora e direciona os caminhos dos tratamentos que devemos fazer.

A prevenção do câncer de mama depende muito das próprias mulheres. O auto-exame deve ser feito todos os meses. Os postos de saúde devem orientar como fazê-lo e em que casos procurar o ginecologista. Independente do auto-exame, de ano em ano deve-se fazer o exame de mama no ginecologista.

4 PRONTO SOCORRO VEGETAL

As razões para se adotar o pronto socorro vegetal são várias e muito fortes. Sabemos, por experiência milenar, que as plantas podem solucionar muitos problemas de saúde, sem apresentar os riscos e as contraindicações dos medicamentos que se compram nas drogarias. Esses medicamentos devem ser usados em casos de doenças graves, que exijam tratamento de resultados mais imediatos.

Hoje, a agressividade dos medicamentos sintéticos, que são fabricados em laboratórios, tem sido cada vez mais comprovado. Existe até um novo ramo de medicina, chamado *iatrogenia* que estuda as doenças produzidas por estes medicamentos. São as chamadas doenças do progresso médico. Por essa razão é que não devemos abusar desse tipo de remédio, tomando comprimidos para qualquer coisinha, pois corremos o risco de provocar em nosso corpo doenças muito mais sérias, causadas pelo próprio medicamento.

É muito mais saudável ouvir os conselhos da vovó, que se tratava com as ervas plantadas no quintal. A utilização de ervas possibilita não só uma aproximação maior com a natureza como também uma observa-

ção mais cuidadosa do nosso corpo, de como ele reage ao tratamento e aos nossos cuidados.

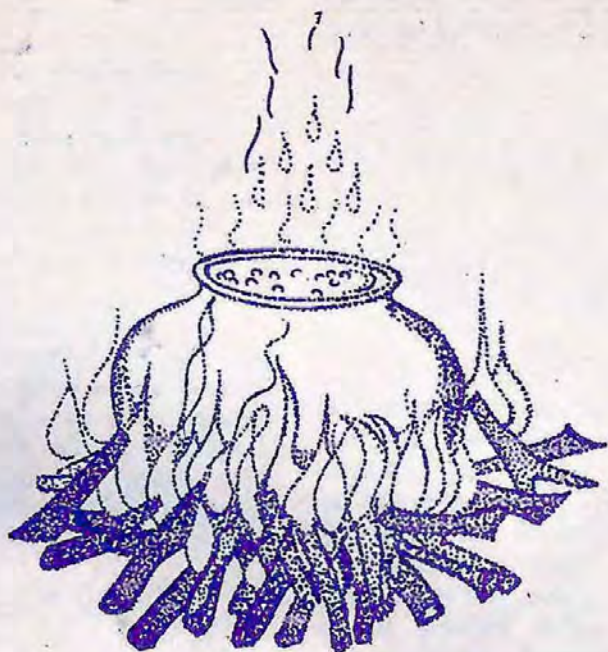
Gostaríamos de fazer algumas observações de como melhor utilizar cada parte de uma planta nos tratamentos à base de ervas:

— Quem tiver um pedacinho de terra em casa pode cultivá-las. Algumas podem ser plantadas em vasos, mesmo dentro de apartamentos. Se isso não for possível, é bom comprá-las a pessoas de confiança, ou em farmácias de produtos vegetais.

— Não se deve fazer o chá muito forte, para que não fique ruim de tomar. É melhor fazer um tratamento longo até sarar completamente, usando doses mais fracas.

Para folhas e flores, o chá é feito em forma de *infusão*, ou seja: derramando-se a água fervendo sobre a planta e deixando-se repousar de 10 a 15 minutos antes de usar.

— Para raízes e cascas, usa-se a *decocção*, fervendo a planta junto com a água, de 10 a 15 minutos. Deixa-se descansar 15 minutos antes de usar.



Fizemos uma pequena lista de informações sobre as plantas mais usadas no Brasil para corrimentos, cervicites e cólicas menstruais, e a maneira correta de utilizá-las.

Ervas usadas nas infecções vaginais, uterinas e das vias urinárias.

As plantas utilizadas para combater as infecções tem, em geral, um ou mais princípios antibióticos e por isso é que curam. É interessante utilizar duas ou três plantas ao mesmo tempo para assegurar que pelo menos uma delas nos seja útil. Quando começamos o tratamento com uma planta e observamos rápido alívio, é sinal de que estamos no caminho certo. Às vezes não sentimos melhora e então é preciso acrescentar, com cuidado, outra planta ao tratamento, e obser-

var qual é a reação do nosso corpo.

Os antibióticos das plantas não são tão perigosos como aqueles produzidos nos laboratórios farmacêuticos, pois quando agem combatendo a infecção não causam danos às células do nosso corpo. Geralmente as plantas estimulam o nosso organismo a produzir as suas próprias defesas contra as doenças.

Vamos descrever as plantas mais utilizadas contra as chamadas "doenças de mulher":

1. ALHO — *Allium Sativum* (L.) — Familia Liliaceae

É uma planta herbácea, ou seja, do tipo arbusto, que pode atingir cerca de 70 cm. Possui um bulbo que é chamado de cabeça do alho. Além

de dar sabor aos alimentos, o alho é usado para curar e evitar infecções, portanto é uma planta curativa e preventiva.

Parte usada: Usa-se o bulbo bem maduro, isto é, os dentes do alho que formam a sua cabeça.

Para que serve: Em nosso caso, o alho é usado para combater as infecções vaginais.

Como usar: O alho pode ser usado como tempero de quase todos os alimentos. Quando for usado em saladas é melhor deixá-lo cru. Pode-se também comer um ou dois dentes de alho cru pela manhã, ou amassado com azeite de oliva e passado em cima de uma torrada. No tratamento local das infecções vaginais usa-se um dente descascado enrolado em gaze e colocado na vagina. Troca-se uma vez por dia.

Atenção: Quem tem úlcera ou irritação no estômago não deve comer alho.



2. AROEIRA — Schinus Aroeira Veill — Família Anacardiáceae

É uma árvore de casca averme-

lhada e que produz uma resina aromática.

Parte usada — casca e folhas.

Para que serve — a aroeira é usada nos casos de infecções vaginais causadas por vários germes como Monília e Trichomonas, e nas inflamações do colo uterino.

Em estudo realizado pelo Instituto de Antibióticos do Recife foi comprovada a ação anti-inflamatória e cicatrizante da aroeira em mulheres com cervicites e infecções vaginais. Esta planta é usada também nos casos de regras atrasadas e hemorragias.

Como usar: Pode-se fazer infusão ou decoção, que são duas formas diferentes de preparar a medicação com ervas. Se faz assim:

Decocção das cascas: usado nos casos de infecções vaginais e cervicites. Põe-se para ferver 100 gramas de cascas, ou mais ou menos um copo de pedacinhos de cascas, em meio litro de água filtrada e um pouco menos de meio litro de álcool. Deixar ferver por 15 minutos e depois repousar durante duas horas. Coar com um paninho também fervido, para livrá-lo de todos os germes que possa ter.

Neste líquido coado molha-se um pedaço de gaze ou algodão que é então introduzido na vagina e trocado uma vez por dia. Pode-se também usar este extrato de aroeira em banhos de assento lavagens vaginais, pelo menos uma vez por dia. Este tratamento



deve durar, no mínimo, 10 dias. E se após esse tempo não desaparecerem os sintomas, continua-se o tratamento até 30 dias, se necessário. Este tratamento é mais eficiente quando se combina a aroeira com a quixaba.

Infusão das folhas: usada para atrasos menstruais. Uma colher de sopa das folhas frescas em uma xícara de água fervente. Deixa-se repousar por 15 minutos e toma-se duas vezes por dia, até a menstruação chegar.

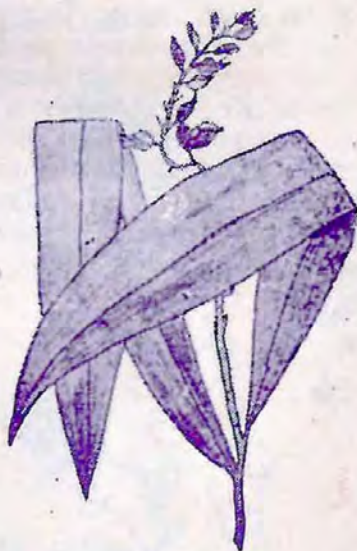
3. COLONIA — *Alpínia Speciosa* — Família Zingiberáceas

Planta ornamental usada em jardins. Tem perfume muito agradável.

Parte usada: folhas e raiz.

Para que serve: é usada para corrimentos, cistite e atraso menstrual.

Como usar: Para corrimentos e cistite. Ferve-se durante 15 minutos uma batata da planta cortada em fatias em um litro de água, e depois disso filtrar. Com este líquido fazer as lavagens ou banhos de assento. Para falta de menstruação — colocar uma colher de chá das folhas picadas em uma xícara de água fervente, abafar e deixar em repouso por 10 minutos. Tomar uma xícara três vezes ao dia.



4 — QUIXABA — *Bumelia Sartorum*
Mart.

Parte usada: Cascas

Para que serve: é usada nas infecções vaginais e cervicite.

Como usar: colocar para ferver 100 gramas de quixaba com meio litro de água filtrada e pouco menos de meio litro de álcool. Deixar fervendo por 15 minutos e depois coar. Usar em compressas dentro da vagina, ensopando uma gaze no líquido e colocando no canal vaginal. Trocar uma vez por dia durante pelo menos 10 dias. Se o corrimento não desaparecer ao fim de 10 dias continuar o tratamento até os 30 dias. Pode ser usado também em banhos de assento e lavatens. Este tratamento é mais eficiente se for combinado com a aroeira.



5. SABUGUEIRO — *Sambucus nigra*
(L.) — Família Caprifoliaceae

Planta herbácea que atinge até 4 metros de altura. Tem flores brancas, pequenas de cheiro agradável.

Partes usadas: folhas e flores.

Para que serve: é antiinflamatório e usado nos casos de cistite. Serve também para a diurese, ou seja para aumentar o volume de urina. As mulheres que estão amamentando usam o chá de sabugueiro para aumentar a quantidade de leite.

Como usar: para cistites, maceração da entrecasca. Seis colheres de sopa de entrecasca em um copo de álcool de um copo de água fervida. Deixar em repouso durante 15 dias. Filtrar e tomar uma colher de chá diluída em um copo de água, duas a três vezes por dia.

Diurese: decocção da entrecasca: Ferver, por um minuto, 100 gramas da entrecasca em meio litro de água e beber a porção filtrada em três vezes. Amamentação: infusão das flores secas. Em 200 gramas de água quente, colocar cinco gramas de flores de sabugueiro secas, deixando em infusão por 15 minutos. Filtrar, coar e beber em seguida.

ERVAS UTILIZADAS NAS
DORES MENSTRUAIS E A-
TRASOS DE REGRAS (ER-
VAS EMENAGOGAS).



1. ALGODOEIRO — *Gossypium herbaceum* (L.) Família Malvaceas

É um arbusto grande que possui flores amarelas com manchas vermelho-escuras na base das pétalas.

Parte usada: raiz, casca da raiz, e sementes.

Para que serve: provoca as regras, ajuda no trabalho de parto, alivia as dores menstruais e estimula a produção de leite quando estamos amamentando.

Como usar: Para cada xícara de água, usa-se uma colher de café da raiz triturada. Deixar ferver durante 10 minutos. Tomar três xícaras por dia durante seis dias.

2. ARTEMÍSIA — *Artemisia vulgaris* (L.) — Família Compostas

É um arbusto com cerca de um metro e meio de altura, caule de cor avermelhada escura, muitos ramos, em cuja extremidades surgem flores amarelas em minúsculas espigas.

Partes usadas — folhas, flores e raízes.

Para que serve — é usada para aliviar as dores menstruais e para provocar as regras.

Como usar — No caso de regras dolorosas é bom fazer um cataplasma amassando folhas e flores e colocando sobre o ventre. Para provocar a menstruação, fazer uma infusão das flores, assim: em um litro de água fervente por uma colher de sopa das flores. Tomar três xícaras ao dia. Começar este tratamento 10 dias antes do dia previsto da menstruação.



3. ARRUDA — *Ruta graveolens* (L.)
— Família Rutaceae

Planta com cerca de 50 cm de altura com folhas pequenas verde escuro e de cheiro muito forte.

Parte usada — folhas.

Para que serve — regras atrasos e menstruação dolorosa.

Como usar — Infusão das folhas: colocar em uma xícara de água fervente uma pitada das folhas, ou seja, um pouquinho das folhas picadas, pegadas entre os dedos indicador e polegar. Tomar duas xícaras ao dia. Para regras atrasadas começar o tratamento 10 dias antes do dia em que deveriam começar as regras.



Cuidados — A arruda é uma planta muito tóxica e não deve ser usada em excesso. Tomar cuidado em relação à quantidade: usar sempre uma pitada das folhas.

4. ERVA CIDREIRA — *Melissa officinalis* (L.) — Família das Labiadas.

Esta planta possui caule reto de 30 a 80 cm de altura, com folhas cobertas de pelinhos. Quando se esmaga as folhas entre os dedos, sente-se um perfume agradável.

Partes usadas: folhas e flores

Para que serve — usada em cólicas menstruais e atraso das regras.

Como usar — Infusão de folhas e flores: em uma xícara de água fervente colocar uma colher de sopa de folhas e flores secas e deixar descansar por 15 minutos. Coar e tomar três xícaras por dia.

5. CAMOMILA — *Anthemis nobilis* (L.) *Matricaria Chamomila* (L.) — Família Compositae

É uma erva fortemente aromática com flores brancas semelhantes à margaridinhas.

Parte usada — flores secas à sombra.

Para que serve — regras atrasadas e dores menstruais.

Como usar — Infusão das flores: Uma colher de sobremesa das flores em uma xícara de água fervente. Deixar descansar 15 minutos, coar e beber.



**6. SALSA — *Petroselinum sativum* —
Família das Umbelíferas**

É uma planta aromática, usada como tempero de vários alimentos. Folhas verdes brilhantes com bordos franjados.

Partes usadas — raízes, folhas e sementes.

Para que serve — menstruação dolorosa, regras atrasadas ou ausentes e para diminuir o leite.

Como usar — Infusão das sementes para regras atrasadas ou ausentes e menstruação dolorosa: Em uma xícara de água fervente colocar 2 colheres de sopa de sementes. Deixar descansar por 10 minutos, coar e tomar 2 vezes ao dia.

Cataplasma — Para diminuir o leite; esmagar um punhado de folhas de salsa e por sobre os seios.

Observação: todas estas plantas que relacionamos aqui são também utilizadas para várias outras doenças, porém neste trabalho descrevemos apenas a sua utilização medicamentosa nos problemas ginecológicos.



5 PALAVRAS FINAIS

Vamos dar agora algumas dicas. Elas podem parecer lembretes, pequenas referências a coisas que não devem ser esquecidas. No entanto, essas lembranças são fruto e resultado de nossa experiência enquanto mulheres, nesses três anos que transcorreram desde a primeira edição de "Corpo de Mulher". Também somos mulheres, e temos, de vez em quando infecções ginecológicas, e muito principalmente angústias com relação a todas as doenças ruins que podem atacar as partes desconhecidas do nosso corpo. E nossas experiências provocam também muitas dúvidas. As dicas que se seguem são fruto de nossa reflexão sobre essas dúvidas.

- Aprenda a gostar do seu corpo e tratá-lo com carinho. Ele já é muito maltratado pela vida cotidiana, cheia de limites. Mas ele também fala uma linguagem silenciosa que a gente pode aprender a entender. Até porque é através dessa linguagem misteriosa que ele faz suas reclamações.
- Independente do tipo de tratamento que você escolha, sejam os remédios de farmácia ou as ervas, procure um ginecologista pelo menos uma vez ao ano.
- Se você tiver corrimento, procure identificá-lo pela cor, pelo cheiro, pelos sintomas. A prática do auto-exame ajuda muito, mas sabemos que poucas pessoas tem acesso a ele. Então, em caso de dúvida, procure um médico, ou faça um exame de secreção vaginal, que, em geral, é oferecido na maioria dos laboratórios de análise clínica.
- Estando no médico, esclareça todas as suas dúvidas. Procure saber o que você tem realmente. As causas, o nome dos micróbios, as possíveis consequências do tratamento.
- Lembre-se que, em geral, os corrimentos estão relacionados com um desequilíbrio geral do organismo. Podem ser consequência de uma alimentação errada, de excessos ali-



coólicos, ou mesmo da utilização excessiva de determinados medicamentos ou drogas. Segundo os homeopatas, às vezes os corrimentos são descargas necessárias ao organismo.

- Após ter identificado o corrimento, escolha o tratamento. Independente de fazê-lo com ervas ou medicamentos da farmácia, **faça-o corretamente, usando as quantidades indicadas e durante todos os dias necessários.** Isto é particularmente importante se estivermos usando antibióticos químicos, pois as infecções podem se tornar resistentes a esses medicamentos, o que dificulta a cura. Fazemos essas observações, porque sabemos, por experiência própria, o quanto nós mulheres nos descuidamos dessa continuidade. Às vezes é como se estivéssemos querendo nos castigar através dessas doenças

que atacam as partes proibidas do corpo.

- **ATENÇÃO!** Se você já tem um corrimento há algum tempo (meses ou anos) não tente curas alternativas,

sem primeiro identificar o que está acontecendo com você. Muitas vezes, uma infecção antiga já pode ter provocado uma inflamação do colo e isto só pode ser verificado num exame mais cuidadoso.

- Se o corrimento que você tem é provocado por um germe que se transmite através da relação sexual (tricômonas, hemophilus, staphilococcus, etc) o parceiro também deve se tratar.
- Finalmente, tanto no caso dos medicamentos de farmácia quanto com relação às ervas, saiba onde comprar. Para o caso dos medicamentos, verifique sempre a data de validade, e no caso das ervas, procure ervanários ou lojas especializadas, caso você não tenha acesso às plantas colhidas em seu meio natural. E boa sorte nas suas escolhas.



TABELA DAS PERDAS OU CORRIMENTOS

Côr	Consistência	Local	Cheiro	Causa	Que fazer
Transparente	Viscosa como a clara do ovo	Sobre o colo ou mucosa vaginal	Normal	Ovulação Excitação sexual	Nada
Branca	Viscosa ou espumosa	Sobre o colo ou mucosa vaginal	Normal	Pfúla Excitação Sexual	Nada
			Azedo	Inflamação Excreção cervical	Fazer toque uterino; Procurar médico
Branca	Coagulada como coalhada	Ao redor do colo ou na mucosa vaginal	Ácido como fermento	Monília	Cura alternativa ou médico ou médico
Esverdeada	Muito viscosa	No colo	Fino purulento	Inflamação de ovário ou trompa	Procurar médico
	Espumosa com cocceira	Ao redor do colo sobre o colo c/pontos vermelhos	Normal Purulento (pús)	Tricomonas	Cura alternativa ou médico
Marrom claro	Aquosa	No colo	Normal Purulento	Fim de menstruação Infecção no útero ou colo	Nada
			Normal	Spot ovulatório	Procurar médico
Marron com filetes de sangue	Pouco densa ou líquida	No colo ou vagina	Normal	Infecção vaginal do colo ou	Nada
			Purulento	eventualmente tumor	Procurar médico

BIBLIOGRAFIA

1. Quaderni della Salute — La visita ginecologica; l'Autovisita e l'osservazione del ciclo mestruale; Infezioni vaginali e cure alternative, Ed. Cooperativa Gruppo Femminista per la Salute della Donna, Roma, 1979.
2. *Notre corps, nous-mêmes*, Collectif de Boston pour la santé des femmes, adapt. française, Ed. Albin Michel, Paris, 1977.
3. *The New Women's Health Handbook*, ed. by Nancy Mackeith Virago, London, 1981
4. *Dicionário das plantas úteis do Brasil*, Pio Corrêa, Vols. 1, 2, 5 — Ed. IBDF, 1972.
5. *Traité d'Aromathérapie*, Valnet, Ed. Maloine, Paris, 1976
6. *Traité de Phytothérapie*, Valnet, Ed. Maloine, Paris, 1979
7. "Ação antiinflamatória e cicatrizante da *Schinus aroeira* Vell. em pacientes portadoras de cervicite e cérvico + vaginites", M. C. Wanick/J. A. Bandeira in *Revista do Instituto de Antibióticos*, Vol. 14 Ns. 1 e 2 dezembro 1974, UFPE, Recife.
8. "Ação anti-inflamatória e cicatrizante da *Bumelia Sartorum* Mart. em pacientes portadoras de cervicite e cérvico-vaginites" M. C. Wanick/J. A. Bandeira, in *Revista do Instituto de Antibióticos*, Vol. 12 Ns. 1 e 2 dezembro 1972, UFPE, Recife.

9. *Plantas Medicinais*, F. Balmé, Ed. Hemus, São Paulo, 1978.
10. *Almanaque de la Mujer*, R. Bayon, Editors Press Service, New York, 1978.
11. *Fisiologia Médica* W. F. Ganong, Ed. Atheneu, 3ª edição, São Paulo, 1977.
12. *Conversando Sobre Sexo*, M. Suplicy, Ed. da autora, Rio de Janeiro, 1983.
13. *Sinopse de Patologia*, W. A. D. Anderson e T. M. Scotte, Ed. Cultura Medica, Rio de Janeiro, 1970.
14. *Diagnóstico e Terapeutica em Ginecologia*, S. Piato, Ed. Atheneu, Rio de Janeiro, 1981.
15. *Cuidado Obstétrico e Ginecológico às Mulheres do 3º Mundo*, J. A. Pinotti e A. Faúndes, mimeo, Campinas, 1983.

Ilustrações das páginas 18, 19, 21, 25 e 31 inspiradas nas revistas ISIS 13 e 14/83

SOS CORPO – RECIFE

O SOS CORPO é um grupo de trabalho que tem suas atividades centradas nas questões relativas à saúde da mulher, entendemos saúde como o bem estar amplo que extrapola os limites do corpo. Saúde é estar bem no mundo.

O que fazemos é, principalmente, um trabalho educativo e de mobilização das mulheres em torno de situações específicas relacionadas com a vida corporal. Em paralelo existem atividades interligadas, que formulam instrumentos necessários ao nosso trabalho: pesquisas, produção de materiais educativos. Acreditamos que nosso conhecimento não deve permanecer restrito ao âmbito da atividade educativa. Ele é de utilidade para as mulheres em geral que, como nós, vivem dificuldades no terreno da saúde, da sexualidade e da reprodução.

5ª EDIÇÃO
RECIFE - 1990
Tiragem: 5.000
Edição: SOS CORPO

Apoio: JOHN D. and CATHERINE T.
Mac. ARTHUR FOUNDATION

Fotolito e Impressão



LIBER GRÁFICA
E EDITORA LTDA.

Fone: 231.4428 - Recife-PE



POR QUE SEREIAS?

A sereia é a imagem universal da mulher d'água que seduz e fascina o macho marinho incauto. Ela pode arrastá-lo para o fundo, mas também pode salvá-lo do naufrágio, isto varia segundo as diferentes mitologias e circunstâncias.

Independentemente do fim de cada história, a sereia é sempre um símbolo da sedução sexual da mulher. Uma sedução de cabelos, rosto, gestos e seios voluptuosos pois da cintura para baixo a sereia é só um peixe, habitante de águas profundas e misteriosas, animal escorregadio, quase assexuado.

Foi tudo isto que passou pela cabeça da gente quando vimos a xilogravura usada nesta capa: as mulheres bonitas da sexualidade sem sexo, escondidas sob o corpo de um animal que nos é tão estranho, que parece vir das profundezas do nosso próprio passado.

E foi por isso... este livrinho é uma tentativa de desvendar o mistério que o peixe encobre no corpo da gente... mulheres, sereias.