

# “Todas as semanas gero muitos sorrisos”

O amor pela vida reflete-se no quotidiano de Maria Manuel Sampaio. Foi no seu consultório, entre lembranças de sorrisos plenos de felicidade, que falamos de ginecologia e da profissão que veste como missão: cuidar das mulheres em todas as etapas das suas vidas.



Maria Manuel Sampaio enveredou pela especialidade de ginecologia e obstetrícia assumidamente por paixão. “A oportunidade de lidar com a vida é única. O momento do parto, estar presente no nascimento de uma nova família é maravilhoso”, confessa a especialista, que todas as semanas gera muitos sorrisos. A par do lado mais humano e emotivo da especialidade, esta caracteriza-se por ser muito abrangente com importantes componentes cirúrgicas e técnicas, fator estimulante da atividade clínica.

Entendendo que só com tempo se promove a humanização e a personalização dos cuidados na prática clínica, nos últimos três anos, Maria Manuel Sampaio dedica-se a tempo inteiro à Medicina Privada, tendo rescindido com a função pública em janeiro de 2016. “Chegou a uma altura em que a minha carga horária se tornou incompatível com uma vida saudável e tive que optar. Como a vida passa rápido, desta vez segui o coração e decidi pelo que me dá maior realização pessoal que é, sem dúvida, acompanhar as minhas pacientes em todas as etapas da vida como mulheres”, conta-nos. Esta

decisão permitiu-lhe, em termos pessoais, estar mais disponível para acompanhar o crescimento da filha e, profissionalmente, passar das 20 consultas semanais para as 100 com a possibilidade de acompanhar as pacientes em todos os processos, desde a consulta até ao bloco. “No meu quotidiano, tenho a sorte de realizar diferentes tipos de consulta, sendo talvez a área a que mais me dedico a infertilidade e o acompanhamento de grávidas. Adoro o culminar da gravidez – aquele momento mágico - o parto! No entanto, tenho consultas de acompanhamento da menopausa, orientação na escolha de métodos contraceptivos, consultas anuais de rotina e pré-conceção. Tenho também diferenciação que me permite acompanhar as Grávidas com

Gestações de Risco, como Diabetes Gestacional, Hipertensão Arterial, alterações da Tireoide, dado que fiz estas consultas no Hospital Público durante bastante tempo. Se conseguirmos um controle destas alterações a gravidez decorrerá sem qualquer problema adicional. O segredo está no correto controle da patologia em causa”.

A vontade de dar continuidade a esta supervisão e acompanhamento de todos os casos, leva Maria Manuel Sampaio a investir na formação contínua em áreas relevantes como a Patologia do Colo do Útero, que apresenta uma prevalência muito elevada na nossa população. Na sua origem está a infeção pelo Vírus do Papiloma Humano (HPV) com o qual, estima-se, 90% das mulheres entram em contacto ao longo da vida. Esta prevalên-

cia torna extremamente importante, para além da deteção precoce de patologia pré-maligna do colo, o seu tratamento adequado. A aposta nesta diferenciação possibilita que Maria Manuel Sampaio esteja capacitada para tratar as suas pacientes sempre que é detetada uma destas lesões, sem necessidade de reencaminhamento.

De igual modo surgiu a aposta na diferenciação em Cirurgia Plástica uma ferramenta que se revela valiosa na prática cirúrgica, sendo que a especialista só opera as suas pacientes. Falamos de indicações cirúrgicas que vão “desde a cirurgia de ‘barriga aberta’ para remoção de útero e/ou ovários, por exemplo; passando por cirurgia por via vaginal para correção de incontinência urinária de esforço ou cirurgia de correção de defeitos do pavimento pélvico; e ainda cirurgia endoscópica para exérese de pólipos/miomas intrauterinos”, explica.

## Ser mãe depois dos 40

Na Sociedade em que vivemos, os compromissos são adiados e a vida pessoal é colocada em segundo plano, enquanto se tiram cursos, pós-graduações, doutoramentos. Neste mundo em que a estabilidade profissional é quase um mi-



### Gestão e Direção de Serviços de Saúde

Dada a exigência das funções que exerce de Coordenação de um Serviço de Saúde (Coordenadora do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do HPA), onde saber dirigir e gerir recursos materiais e, principalmente, humanos é de maior importância, Maria Manuel Sampaio investiu numa Pós-Graduação em Gestão e Direção de Serviços de Saúde. “Foi um ano duro de muito trabalho, mas a oportunidade de frequentar a grande escola de Gestão que é a Porto Business School tornou-se numa experiência única, trazendo-me mais-valias importantes”, revela.

### Contraceção?

Desde a famosa pílula, passando pela contraceção hormonal combinada vaginal (anel vaginal) ou transdérmica, dispositivos intrauterinos hormonais ou não, laqueação e vasectomia... as opções são várias. No mundo em que vivemos só não é válido engravidar sem querer com tanta opção disponível. “Para falar das vantagens e contra indicações de cada método demoraríamos algumas horas”, lança a nossa entrevista. “O importante, na verdade é que o Ginecologista ajude a paciente na escolha do melhor método para si, porque todas as mulheres são diferentes na sua globalidade”, aconselha. Para mais informações sobre este e outros temas aconselhamos a visita ao Blog “AosDomingos-NoMeuConsultório.pt” espaço da autoria de Maria Manuel Sampaio.

20 anos, 20% aos 35 anos, 40% aos 40 anos e 85% aos 48 anos), assim como o parto pré-termo com as todas as suas implicações. Com a diminuição da qualidade dos óvulos não só há risco aumentado de ocorrer um aborto como o risco de o feto sofrer de malformações e alterações dos cromossomas, como a trissomia 21”, alerta Maria Manuel Sampaio. Há ainda um conjunto de patologias cuja incidência é aumentada nestas grávidas, como a diabetes gestacional ou a doença hipertensiva. Pese embora estes contras, a especialista sublinha que não é contra a gravidez nesta fase de vida, porém “é importante que se conheçam os riscos para que haja um correto planeamento e orientação”.

Apaixonada pela vida e pelo sentido que a família atribui à nossa existência, Maria Manuel Sampaio confessa: “Todos os dias aconselho mulheres a que não esperem demasiado, que não coloquem a família em segundo plano. Quando morremos (e para já é uma certeza que acontecerá) não se vão lembrar de nós pelos cargos que tivemos, mas a família vai lembrar com saudade os momentos que vivemos. A realização pessoal ao olhar para um filho criado por nós, se houver entrega e dedicação é muito superior a qualquer prémio Nobel. Não há momentos ideais. Não há certezas. E ser mãe num momento de maior maturidade tem, obviamente também as suas vantagens”.

### A inovação na ginecologia

Na ginecologia, como em todas as áreas da Saúde, são revelados diaria-



to, a maternidade é um desejo muitas vezes adiado. A especialista fala-nos desta realidade que se reflete no crescente número de consultas de infertilidade que concede: “A mulher nasce com todos os óvulos que vai ter na vida (os óvulos são células sexuais que darão origem a um novo indivíduo se ocorrer fecundação). Este pressuposto leva a que quanto mais anos passam, menos óvulos a mulher tem (estes são ‘consumidos’ até à menopausa) e os que tem são, obviamente, mais ‘velhos’ e com menor qualidade. Assim, com o avançar da idade a fertilidade diminui – óvulos em menor número e com menos qualidade, a taxa de abortamento (TA) aumenta muito (a TA é cerca de 10% aos

mente novos processos terapêuticos e tecnologias. Atenta a esta realidade Maria Manuel Sampaio fala-nos de uma área, em particular – sobre a qual tem apostado em formação no último ano – que está a chegar a Portugal, mas que já é uma realidade noutros países. Falamos da Ginecologia Estética Regenerativa Funcional (GERF). A GERF consiste num grupo de técnicas que visam melhorar o rejuvenescimento e a função sensitiva vulvovaginal. Através da utilização de energia LASER promove-se a estimulação de fibroblastos na formação de colagénio e, ao mesmo tempo, uma quebra de pontes de fibrose. Deste modo, tratam-se zonas cicatriciais e alcança-se a regeneração dos tecidos (neste caso vagina e vulva). Esta técnica é utilizada em casos de atrofia vaginal (por exemplo, menopausa), assim como em casos de laxidão do pavimento pélvico (por exemplo, pós-parto). Através deste estímulo os tecidos ficam mais densos e elásticos, facto que permite a nível funcional uma recuperação da capacidade sensitiva e diminuição da dor durante as relações sexuais, melhorando a capacidade da função sexual da mulher. Também por aumento da tonicidade dos tecidos está comprovado solucionar incontinência urinária de esforço ligeira. “Regra geral a ‘necessidade aguça o engenho’, gerando novas soluções, e aqui

se comprova uma vez mais... A esperança média de vida está a aumentar, a mulher moderna dá mais importância à sua vida sexual até uma idade mais avançada. A vida sexual não termina na menopausa, ou pelo menos não deve terminar. Há cada vez mais novas relações que surgem mais tarde, pelos 50-60 anos e a mulher quer ter prazer, não quer ter dor nas relações e quer sentir-se bem. Nos últimos meses, tenho trabalhado com o CO2RE, que é um Laser da Candela com ótimos resultados”, expõe a especialista.

Numa sociedade em que o prazer e a sexualidade já não são tabu, esta área da ginecologia surge não como uma moda, mas como um progresso que veio para ficar. “Porque queremos e merecemos sentirmo-nos bem. O futuro é agora, e é importante viver o agora sempre com o olhar no futuro”.



[aosdomingosnomeuconsultorio.com](http://aosdomingosnomeuconsultorio.com)

[f](#) Maria Manuel Sampaio ObGin