

# O Próximo Capítulo



Histórias das Mulheres  
Sobre a Menopausa

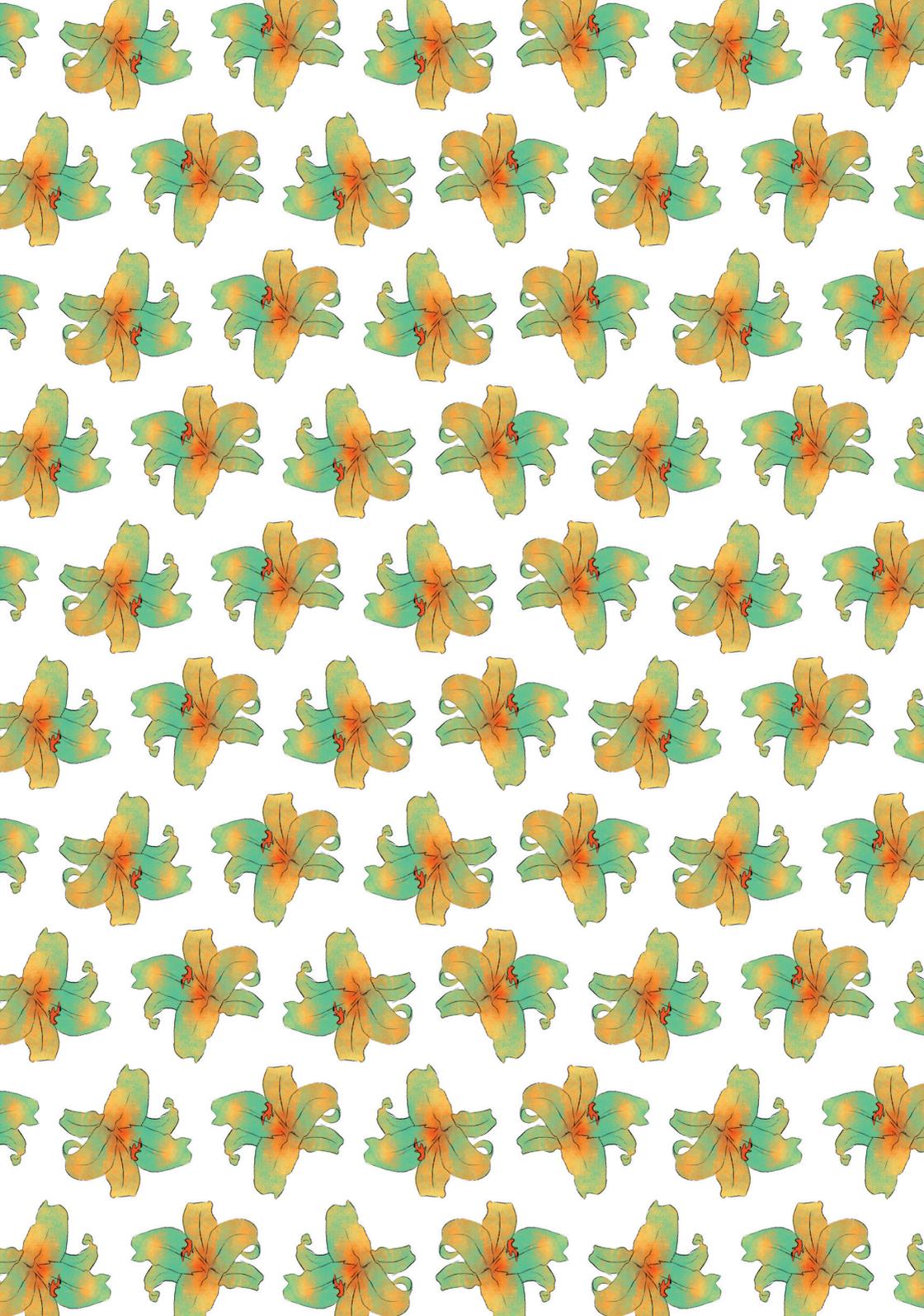
## O PRÓXIMO CAPÍTULO

Até 2025, espera-se que o número de mulheres que passaram pela menopausa se eleve a 1,1 bilhão em todo o mundo. Mulheres no melhor da vida; mulheres administrando suas casas, famílias, empresas e até países.

Embora seja uma mudança natural na vida de cerca de metade da população, o tema da menopausa continua envolto em estigma e temor ao julgamento – acerca da idade, da atratividade, da fertilidade e até da relevância no trabalho. Muitas mulheres sofrem em silêncio – um silêncio que persiste e é transmitido de geração em geração.

Está na hora de mudar a narrativa sobre a menopausa de algo a ser temido a uma oportunidade profunda para cuidar de si mesma, para o crescimento pessoal e para um momento em que a vida pode ser gratificante.

As histórias deste livro são relatos reais da transição da menopausa, de mulheres da Índia, China, Brasil e México. De sombria a edificante, a experiência de cada mulher é tão singular quanto ela própria e rompe o silêncio em torno desse estágio tão mal compreendido da vida.



## O PRÓXIMO CAPÍTULO

A coletânea de histórias deste livro foi iniciada e financiada pela Abbott, empresa global de assistência à saúde.

Na Abbott, acreditamos que a saúde é essencial para a capacidade de todo ser humano de ter uma vida plena. E o primeiro passo na direção de ter uma vida mais saudável é o conhecimento. Ainda assim, há coisas das quais não falamos quando se trata da nossa saúde e do nosso corpo. A menopausa é uma delas. Todas as mulheres passam por ela em alguma altura da vida e no entanto o assunto tem pouca visibilidade.

Este livro e o site [www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter](http://www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter) procuram mudar isso – romper esse silêncio, promover conversas, criar entendimento – pondo em destaque testemunhos autênticos de experiências da menopausa de quatro países diferentes.

A transição da menopausa pode ser extremamente desafiadora, com impacto sobre as mulheres e sobre as pessoas que convivem com elas. A Abbott está trabalhando com profissionais de saúde para mudar a maneira como lidamos com as mulheres que estão passando pela menopausa e emponderá-las para entender melhor esse estágio da vida. Isso inclui as mudanças físicas e mentais que elas podem experimentar, para que elas e os seus entes queridos possam receber o que vem em seguida de braços abertos.

O *Próximo Capítulo* reúne histórias singulares que podem proporcionar visões valiosas sobre a menopausa. Do impacto das mudanças hormonais sobre os relacionamentos e o trabalho ao custo para a saúde e a autoestima, a história singular de cada mulher dá voz às preocupações ocultas e às alegrias surpreendentes que podem acompanhar esse novo estágio da vida.



O PRÓXIMO CAPÍTULO

# Histórias de Mulheres Sobre a Menopausa

*Capa - Arte de:*

Fernanda Koiffman, Brasil

*Compilado por:*

Juliana Resende, Brasil

Karuna Ezara Parikh, Índia

Iris Epstein, México

Abby Wang, China



[www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter](http://www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter)



Publicado pela primeira vez em 2022 pela Abbott.

**Autenticidade das histórias:** a redação e a publicação deste livro foram financiadas pela Abbott e as mulheres apresentadas nesta coletânea foram selecionadas sem interferência da Abbott. Escritoras do Brasil, da China, da Índia e do México selecionaram e entrevistaram mulheres que estavam passando ou tinham passado pela menopausa para documentar as suas histórias e trazê-las à vida neste livro. Só os primeiros nomes das que emprestaram as suas histórias para este livro foram revelados, para preservar a sua capacidade de falar livremente.

**Informações médicas:** as informações contidas neste livro, incluindo, entre outras coisas, texto, gráficos, imagens ou outros materiais (“a Coletânea”) destinam-se a fins informativos gerais e não são e nem devem ser vistas implicitamente como substitutos do aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Se sentir algum dos sintomas mencionados, você deverá entrar em contato com o seu médico ou outro prestador de serviços de saúde qualificado para obter aconselhamento e/ou discutir um problema ou tratamento médico, ou antes de iniciar um novo regime de tratamento da saúde. As histórias mostradas nesta Coletânea (“Histórias”) são experiências reais de vida; as declarações e opiniões de cada narradora não são necessariamente as da Abbott, nem devem ser atribuídas a esta.

A Abbott não faz nenhuma afirmação, não assume qualquer responsabilidade nem garante a integridade ou a confiabilidade das informações/materiais da Coletânea ou das Histórias e se isenta expressamente de ser responsabilizada em relação ao conteúdo da Coletânea e/ou das Histórias.

**Todos os direitos reservados.** Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida em qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópia, gravação ou qualquer outro sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem o prévio consentimento por escrito da Abbott.

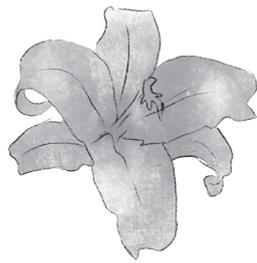
Revisado por Robert Violette e Beth Gibbons

Impresso no Reino Unido pela Brightside Print & Design Ltd

Copyright © 2022 Abbott

*Às mulheres que contam corajosamente as suas histórias neste livro:*

*que as suas palavras inspirem outras a ter a mais plena das vidas  
e a abrir os braços para o próximo capítulo.*



## ÍNDICE

	Introdução	9
Parte 1	Relaciones	13
Parte 2	Relacionamentos	43
Parte 3	A Idade e a Beleza	69
Parte 4	Bem-estar	105
	Trabalho	121
	Notas	123
	Um Espaço Para a Sua Própria História	124



## INTRODUÇÃO

Até 2025,<sup>1</sup> espera-se que o número de mulheres que passaram pela menopausa se eleve a 1,1 bilhão em todo o mundo. Mulheres no melhor da vida; mulheres administrando suas casas, famílias, empresas e até países. Embora seja uma mudança natural na vida de cerca de metade da população, o tema da menopausa continua envolto em estigma e temor ao julgamento – acerca da idade, da atratividade, da fertilidade e até da relevância no trabalho. Muitas mulheres sofrem em silêncio – um silêncio que persiste e é transmitido de geração em geração.

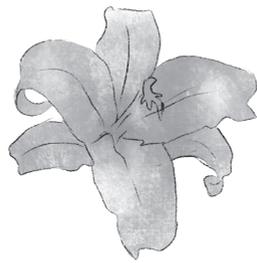
Está na hora de mudar a narrativa sobre a menopausa de algo a ser temido a uma oportunidade profunda para cuidar de si mesma, para o crescimento pessoal e para um momento em que a vida pode ser gratificante.

As histórias deste livro são relatos reais da transição da menopausa, de mulheres da Índia, China, Brasil e México. De sombria a edificante, a experiência de cada mulher é tão singular quanto ela própria e rompe o silêncio em torno desse estágio tão mal compreendido da vida.

Se você está passando pela menopausa, ou se está apreensiva sobre passar pela menopausa ou conhece alguém que está, esperamos que estas páginas possam tranquilizar você, mostrando que não está sozinha, e dando a você a capacidade de procurar o apoio necessário. A menopausa não deve ser vivida em silêncio. Por que, então, não compartilhar O próximo capítulo com as pessoas próximas? Isso pode até abrir portas para um relato de suas próprias experiências. Juntas, podemos romper o tabu em torno da menopausa, uma história de cada vez.

1

# **Relacionamentos**



## RELACIONAMENTOS

Os hormônios regem tudo, do nosso humor e os nossos níveis de energia à nossa confiança e a nossa libido. Por isso, não é de estranhar que as mudanças trazidas pela menopausa possam afetar a maneira como nos relacionamos com os outros.

Com frequência, os nossos entes queridos sentem o prenúncio dessa mudança antes de nós mesmas. Os filhos podem notar as oscilações de humor, os parceiros podem sentir uma queda do desejo e os amigos próximos observam uma alteração emocional.

O humor deprimido e a ansiedade, sintomas comuns da menopausa, podem acontecer de modo tão gradual que nem sempre reconhecemos os sinais. Em casa, as mudanças físicas podem tornar a intimidade menos atraente, o que pode se transformar em um problema. No trabalho, a fadiga e uma perda de autoconfiança devastadora podem afetar o desempenho profissional.

Muitas mulheres não falam sobre as mudanças por que estão passando, o que causa isolamento. Os entes queridos podem sofrer também: um estudo mostrou que 38% dos parceiros ficam sem saber o que fazer para ajudar as suas parceiras a passar pela menopausa, o que leva a brigas em um terço dos casais.<sup>2</sup>

As mulheres que contam as suas histórias neste capítulo ilustram a importância de falar sobre o impacto emocional das mudanças hormonais da meia idade, para que todas as mulheres que estiverem passando pela menopausa possam pedir o apoio de que precisam.

## JESSICA, 51

Cidade do México, México

Se 51% da população mundial passam pela menopausa, por que ela é um tabu tão forte? Penso a respeito disso cada vez mais. Quem decidiu que é constrangedor falar sobre um processo pelo qual todas as mulheres passam? Espero que esse silêncio acabe logo.

Aos 43, comecei a sofrer de zumbido.\* Quem já teve isso sabe o inferno que é: um barulho incessante que acompanha você dia e noite. Esse tipo de problema realmente põe à prova os limites de um casal: a pessoa que o tem não consegue parar de queixar-se e a outra pessoa fica farta de escutar tais queixas. Mal sabia eu que aquilo era um dos primeiros sinais da menopausa. Depois vieram a insônia, o ganho de peso e a impaciência.

Fui a inúmeros médicos para ajudar a tratar do meu zumbido. Implorei que me dessem alguma coisa que me deixasse dormir melhor e acalmasse a minha ansiedade avassaladora. Em nenhuma dessas consultas me senti tratada como ser humano. Tive a impressão de que, com toda mulher que chegava com sintomas de menopausa, o médico já tinha decidido o que dizer para ela, como se estivessemos todas sob o mesmo denominador comum.

Depois de uma busca exaustiva, encontrei uma clínica que salvou a minha vida: um lugar onde médicos de diferentes especialidades trabalham juntos e combinam medicina moderna e tradicional. Isso, e um grupo de mulheres inglesas no Facebook que encontrei por sorte, foram as únicas coisas que conseguiram me ajudar. Ler outras histórias me fez perceber que eu não estava louca, que havia outras mulheres que

\*O zumbido é a percepção de um som que não corresponde a nenhum estímulo externo.

sentiam o mesmo que eu. Também percebi como o México está atrasado nessa questão: no Reino Unido, por exemplo, há um movimento no sentido de incorporar a menopausa às leis trabalhistas.<sup>3</sup>

Hoje em dia, os meus sintomas melhoraram e quero ajudar outras mulheres a saber que não estão sozinhas. Fundei um grupo de apoio no México, para termos algo parecido ao grupo inglês que tanto me ajudou. Adoraria que formássemos uma tribo para fazer com que a menopausa deixe de ser um tabu tão forte.

## **PRISHA, 58**

Bangalore, Índia

Os meus sintomas começaram há alguns anos, logo depois que a minha filha voltou para casa depois de se formar na faculdade. Já não estávamos acostumadas a morar na mesma casa e eu estava de humor instável e irritadiça, dando respostas atravessadas o tempo todo.

A minha filha me disse que eu não era mais eu mesma e tentou conversar comigo a respeito disso. As minhas regras tinham parado, mas só fui fazer a conexão depois que finalmente fui ver a minha médica. Menopausa, é claro. As oscilações de humor, a falta de sono e de energia, tudo começou a fazer sentido.

De repente, comecei a lamentar não ter tido mais filhos. Depois que o meu marido foi embora, nunca quis outro homem. Estava me sentindo bem feliz sozinha, mas daí o arrependimento começou a se infiltrar.

Acabei falando do assunto da menopausa com a minha filha. Fiquei sem jeito no começo, mas ela nem se abalou. Ela estava com a sensação de que alguma coisa estava acontecendo e me apoiou muito.

Começou a me ajudar na casa sem que eu nem pedisse e falamos de coisas sobre as quais nunca tínhamos conversado antes. O tempo valioso que passamos juntas fez tudo ficar muito melhor. Com o tempo, a depressão começou a passar e a minha energia começou a voltar. Parei de me concentrar nos remorsos e percebi a bênção que era ter uma filha tão carinhosa. O nosso vínculo está mais forte do que nunca e estou começando a sentir que sou eu mesma de novo.

## FERNANDA, 55

Real del Oro, México

Há três anos, a minha mãe faleceu e naquele momento a minha menstruação ficou irregular. Depois, desapareceu completamente. Às vezes, acho que a dor de a perder de algum modo causou a minha menopausa.

Os meus sintomas na perimenopausa foram poucos e não duraram muito. No começo, eu não sabia o que havia de errado comigo.

Lembro-me de estar em um supermercado quando puseram o ar condicionado muito forte e mesmo assim eu sentia um calor sufocante. Comecei a suar a perguntei às amigas se também estavam morrendo de calor como eu, e olharam para mim como se eu estivesse louca. “Parece que a menopausa está batendo na sua porta”, uma delas me disse. E, de fato, estava. Comecei a ter suores noturnos muito ruins: precisava até trocar de roupa algumas vezes durante a noite. Mas, seis meses depois, os calores passaram de repente e voltei a me sentir eu mesma.

Apesar de eu não menstruar há três anos, as minhas amigas dizem que estou na pré-menopausa. “*Agárrate,*” elas dizem, ou “se segura”, porque a outra menopausa não tarda. Acredito nelas. A minha irmã tem 78 anos e os calores dela são tão fortes que ela nem consegue fazer nada em casa. As oscilações de humor que ela tem são tão graves que ninguém consegue aguentar (embora, para dizer a verdade, ela sempre foi meio rabugenta). Vamos ver se comigo vai ser assim também.

## ALEXANDRINA, 51

Rio de Janeiro, Brasil

Os homens precisam ser mais sensíveis e solidários com as mulheres que estão passando pela menopausa. Infelizmente, isso nem sempre acontece, sobretudo na minha casa. O meu marido, por exemplo, acha engraçado quando começo a suar. Normalmente, quando estamos vendo TV, jogo longe o cobertor e começo a me abanar freneticamente. E ele rola de rir, como se estivesse desfrutando de cada momento daquilo.

Costumo responder lembrando-lhe que logo vai ter os seus próprios sintomas. A menopausa masculina (andropausa) existe, com certeza!

Para ser justa, o lado menos ruim da atitude dele comigo é que não se incomoda com as minhas oscilações de humor e os meus suores noturnos. Embora às vezes eu fique pensando se a risada dele não seria um modo de disfarçar a repulsa. Não acho que seja, mas nunca se sabe.

Já se passou um ano desde a minha última regra (definitivamente, um aspecto positivo) e não tive nenhuma secreção vaginal. Falta de libido? Bom, não seria justo culpar só a menopausa. Estou casada há 25 anos. Depois de todo esse tempo juntos, imagino que seja normal ter uma queda do desejo e da atividade sexual. Criamos um filho, que, aliás, tem sido muito mais solidário com os meus problemas de menopausa do que o pai dele. Será a revolução dos millennials homens? Palmas para as mães deles!

## CI RU, 48

Xangai, China

Começou com dores de cabeça horríveis. Eu me sentia tonta sempre que tinha as minhas regras. Depois, vieram os calores e os suores. Não posso usar muita roupa, agora, porque sinto muito calor e o meu rosto fica vermelho. Levando tudo em conta, os meus sintomas não são tão ruins como os de umas poucas amigas: algumas delas suam através das roupas!

Falamos dessas coisas entre nós, nunca com as nossas famílias. Não me lembro de a minha mãe ter jamais mencionado a menopausa. Ela estava sempre tão ocupada que é provável que isso nem tenha lhe passado pela mente. De fato, nunca falamos disso.

Quando menina, eu ouvia as pessoas dizerem que as mulheres ficavam irracionais e histéricas quando chegavam a uma certa idade e eu sabia que as regras paravam na mesma época. O meu fluxo ficou muito mais leve, mas todo o resto veio como surpresa.

Tenho muito menos energia hoje em dia e me aborreço com muita facilidade, mas tento manter as minhas emoções sob controle. Para ser franca, só quero descansar, e mais nada.

Não gosto mais das festas do Ano Novo chinês, não consigo aguentar o barulho e a agitação. Fico com zumbidos na cabeça quando o som da TV está alto demais. A temperatura também é um problema. Muitas vezes, sinto que não consigo respirar na casa dos meus parentes, está quente e sufocante demais.

Estou definitivamente menos sociável, agora. Não vejo muito os amigos e raramente saio com colegas de trabalho. Estou mais distante no telefone, também. Levo mais tempo para responder mensagens e às vezes nem respondo. Prefiro a minha própria companhia, hoje em dia, e talvez isso não seja tão ruim.

## ANA, 42

Oaxaca, México

A minha mãe nunca conversou comigo sobre o relacionamento que as mulheres precisam ter com o próprio corpo. O que ela me ensinou é que ser atraente é fundamental para ser mulher. Para mim, ser mulher sempre implicou dor: menstruação, a primeira relação sexual, o parto, um par de cirurgias ginecológicas e, recentemente, a menopausa.

Há três anos quando eu tinha 39 anos, só um ano depois do meu divórcio, a minha médica descobriu que eu tinha fibroides e removeu o meu útero e um ovário. Há cinco meses, comecei a ficar com depressão, cansaço, ganho de peso e insônia. Não me sentia nada bem. Fui diagnosticada com pré-menopausa há algumas semanas e, por incrível que pareça, a notícia me tranquilizou um pouco. Fiquei aliviada quando soube que não estava louca.

Na minha juventude, fui muito ativa, sexualmente – tive mais do que vários parceiros. Hoje, porém, não recorro mais ao sexo como meio de ter intimidade. Quero que a menopausa dignifique quem eu sou.

Lembro-me dos ensinamentos do meu guru tolteca\* e professor de cabala\*\*: “A menopausa é abraçar a sábia que surge de você.” Tenho me apoiado na cabala nesse processo, e por causa dela agora entendo que existo só para mim mesma e para ninguém mais.

\*Civilização mesoamericana do centro do México.

\*\*Ensinamentos esotéricos que são o fundamento de interpretações religiosas místicas no judaísmo.

## AARUSHI, 49

Bombay, Índia

Sempre fui muito afetada pelos hormônios. Tinha sintomas pré-menstruais ruins como cólicas, quando era mais jovem. Tive depressão pós-parto. Assim, quando a frequência das minhas regras começou a mudar, fiquei preocupada. Perguntei à minha ginecologista se isso afetaria a minha capacidade para a intimidade, e ela disse, “Você pode notar mudanças vaginais e menos vontade de ter intimidade, mas não posso dizer com certeza, porque todas são diferentes.”

O meu marido e eu temos um relacionamento muito amoroso e uma intimidade saudável, e por isso era importante para mim saber como isso podia ser afetado.

Eu tinha com certeza notado uma certa secura, mas a ginecologista recomendou um tratamento que ajudou muito.

Houve certamente momentos em que não tive interesse em intimidades, apesar do afeto e da paciência do meu marido. Ele é muito compreensivo e entende meus humores. Ao longo de décadas, construímos uma compatibilidade profunda, e a menopausa só fortaleceu o nosso relacionamento. Tenho sorte, porque vi um lado dele que é ainda mais compassivo.

## AURELIA, 51

São Paulo, Brasil

Eu não sabia nada sobre a perimenopausa até a notícia chegar como um tapa na cara. Eu tinha 37 anos e, apesar de ter tomado anticoncepcionais por mais de dez anos, tinha decidido ficar grávida. O meu marido queria muito ter filhos e ambos concordamos que aquele era o momento certo para começar uma família. Parecia que estávamos prestes a começar um novo capítulo da nossa vida – e então, começaram os calores.

A médica não podia ter sido mais direta. “Os exames de hormônio mostram que você está na menopausa”, anunciou ela quando levantou a vista da tela. “Você não pode ter filhos.”

Saí da clínica devastada e nunca voltei. Conteí a notícia ao meu marido, acrescentando que ele estava livre para realizar o desejo de ser pai com outra mulher. Sentia-me como se tivesse falhado com ele.

Fico feliz em dizer que ele não aceitou a minha oferta, mas isso não quer dizer que o nosso relacionamento não tivesse problemas. Os meus quarenta foram fartos em sintomas, inclusive zero de libido, o que realmente abalou a nossa harmonia matrimonial. Também tive calores, suores noturnos, insônia e irritabilidade. Foi uma montanha russa física e emocional. Acabei indo consultar outra ginecologista, que me receitou uma terapia hormonal para menopausa.

Quando comecei a me sentir mais equilibrada, o meu marido e eu começamos a pensar em adoção. Infelizmente, porém, acabamos enfrentando uma burocracia pesada e desanimadora. Comecei a pesquisar sobre fertilização in vitro e fui consultar um especialista. Para nossa surpresa, ele nos garantiu que eu poderia ter um bebê com o óvulo de outra mulher e o esperma do meu marido. Fiquei animada com a possibilidade e aceitei prontamente. O óvulo não seria meu, mas o filho seria!

Entrei numa longa lista de espera para a doação de óvulos (que era mais curta que a da adoção). Quando fiz 44 anos e a idade limite estava chegando, apareceu uma doadora. O meu marido chorou quando o médico ligou para dar a boa notícia!

A gravidez foi maravilhosa e tive um menino lindo. Ele é agora um menino saudável e inteligente de sete anos, enquanto eu sou uma mãe de 51. Às vezes fico olhando para ele e pensando como a ciência é incrível! Eu nunca teria imaginado que dava para fazer tudo aquilo estando na menopausa. Somos uma família pequena e feliz – e o nosso capítulo novo em folha finalmente chegou.

## **XIMENA, 44**

Cidade do México, México

A minha vida sexual morreu; está morta como uma pedra. Tenho só 44 anos, mas já passei pela menopausa e não tenho interesse em sexo. Tenho um marido maravilhoso que também não liga muito para isso, o que facilita muito as coisas. A menopausa acabou com minha libido e a idade o deixou com problemas de ereção; por isso, encontramos outros modos de ter intimidade que não implicam em relação sexual. Há o aconchego na cama, comer fora, assistir um filme, andar de mãos dadas e conversar. O sexo não é tudo!

Ter uma família também não é tudo. O meu marido e eu decidimos não ter filhos. Foi uma decisão que teríamos tomado mesmo antes de eu entrar numa menopausa precoce. Sinto que tomamos decisões certas para nós e só para nós. Estamos felizes e temos uma vida plena.

## JING WEN, 44

Guangzhou, China

Não disse a ninguém que estou na menopausa. Não quero que as pessoas pensem que estou ficando velha e não posso dirigir a minha empresa. Tem dias que fico tão esquecida que o meu marido grita comigo, dizendo que não consigo pensar direito.

O meu corpo inteiro está dando sinais de alerta, com dores por toda a parte, principalmente nas pernas e nas costas. Comecei a assistir vídeos de bem-estar e percebi que as minhas oscilações de humor e a insônia são sintomas de menopausa, não de estresse. Sinto que o meu corpo está desequilibrado, mas não posso falar com um médico.

O meu marido insiste que o problema é estresse, não hormônios e que os tratamentos são só picaretagem.

A minha ansiedade e as oscilações de humor agora estão melhorando. Os meus calores estão melhorando durante o dia e até de noite, quando eu acordava empapada em suor.

O meu marido se nega a conversar sobre as mudanças pelas quais estou passando e a única pessoa com quem consigo conversar é o meu filho.

Infelizmente, a menopausa ainda é tabu. Aumentar a consciência do público pode estimular mais pessoas a falar. Então, mulheres como eu talvez possam ter o tratamento necessário.

## LYNETTE, 74

Cidade do México, México

Mal me lembro da menopausa. Preciso fazer um esforço e voltar para aquela época e aquela idade. Não me falta memória: me lembro de tudo que os meus netos me dizem. É só que a menopausa não foi um ponto de ruptura na história da minha vida.

Se faço força para pensar sobre ela, a emoção que me toma é a de me sentir traída. Não pelo meu corpo, mas pelas mulheres à minha volta. Nenhuma delas jamais falou sobre como se sentia mal. É como quando a gente é mãe novata e todas as outras mães em volta dizem que os bebês delas dormiam toda a noite desde o primeiro dia, e você fica ali de madrugada com um bebê que chora, pensando no que há de errado com você. Não tem nada de errado com você. O que é louco é que nenhuma daquelas mulheres conseguia admitir como era difícil e tudo o que realmente faziam para levar a vida adiante. As mulheres sempre fingem estar bem. Não temos dor, não precisamos de ajuda e nada consegue nos deter.

## SHU HUA, 53

Xangai, China

Eu nunca tinha pensado muito sobre a menopausa. Quando eu estava crescendo, não se falava nela abertamente entre as minhas avós, tias e mãe. Por isso, não sabia bem o que esperar. Na verdade, achava que os meus humores rabugentos fossem causados pelas juntas doloridas, e que a insônia fosse devida a problemas do trabalho e na família.

Quando me via respondendo atravessado para o meu marido e a minha filha por bobagens, supunha que era só por estar cansada, por estar dormindo pouco demais. Então, tomei alguns remédios fitoterápicos. Chás e infusões me ajudaram por algum tempo, também.

Foi só quando os calores começaram que percebi o que estava acontecendo. Um dia, uma amiga me viu ficar toda vermelha e indisposta, e perguntou se eu estava na menopausa. Falamos sobre os nossos sintomas, que eram basicamente os mesmos. Perguntei por que nunca a tinha visto ficar suada e irritadiça, e ela me disse que o médico dela tinha receitado para ela uma Terapia de Reposição Hormonal para a menopausa (TRH).

Nessa altura, eu estava me sentindo um caco. Fui ao médico da minha amiga e conversei com ele sobre os meus problemas. Ele me explicou que os meus sintomas eram causados por uma queda dos níveis de hormônio e sugeriu que a TRH poderia ajudar.

Embora a minha amiga estivesse se dando bem com a TRH, fiquei nervosa. Eu não esperava muito em termos de resultados, principalmente porque o médico mencionou alguns possíveis efeitos colaterais, como inchaço e náuseas. Felizmente, eles são bem suaves no meu caso, um pequeno preço a pagar para trazer paz e felicidade de volta à minha vida.

## MARIANA, 43

Cidade do México, México

Entreí na menopausa muito cedo, quando tinha 34 anos. Tinha acabado de ter a minha terceira filha e estava tendo dificuldades para me levantar para amamentá-la de noite. Sentia uma exaustão peculiar, diferente da que tinha sentido com os dois primeiros filhos. Isso, e os calores que se seguiram, foram os primeiros indicadores de que alguma coisa estava mudando no meu corpo. Depois vieram as dores de cabeça, a insônia, o ganho de peso, as oscilações de humor, os problemas de memória e a libido baixa. Fui de ser um trem-bala para uma velha locomotiva a carvão. Simplesmente, não era mais eu mesma.

Depois de ter o meu primeiro filho, levei anos para conseguir ficar grávida de novo. Era um processo difícil; tive endometriose e insuficiência ovariana precoce. Passei por diversos procedimentos, inclusive tratamentos de fertilidade, que me ajudaram a ter mais dois filhos. Acho que tudo aquilo acelerou a minha menopausa.

Por uma preocupação com o meu risco de trombose (tendência a desenvolver coágulos no sangue), nenhum médico se atrevia a me recomendar uma terapia hormonal para a menopausa. Os sintomas da minha menopausa ficaram insuportáveis e mesmo assim os médicos davam de ombros e me mandavam de volta para casa. Sentia-me desesperada e mal compreendida. Por sorte, há nove meses, encontrei uma médica que concordou em me tratar. Ela me disse que a falta de hormônios em uma mulher tão jovem podia levar a problemas cardíacos que são igualmente perigosos e até piores do que a trombose. Hoje em dia, estou me sentindo um pouco melhor. Reconheço mais a mim mesma e até sinto uns lampejos de desejo sexual.

No espelho, vejo que o meu corpo de 43 anos se parece ao da minha mãe, de 70 anos. E não tenho mais energia para ser a mãe

que fui para o meu filho mais velho, o que me enche de culpa. Mas gosto de pensar na fala do Woody Allen para a Diane Keaton em *Um misterioso assassinato em Manhattan*: “Guarde um pouco de loucura para a menopausa!”

Só com um tantinho de loucura consigo achar o humor para ser paciente e rir de mim mesma. Sou como o trenzinho dos desenhos animados em branco e preto: estou avançando, mas é difícil arrancar. “Põe um pouco mais de carvão na locomotiva”, digo ao meu marido algumas noites.

## HUI ZHONG, 46

Shenzhen, China

Às vezes, me sinto consumida por emoções negativas. Importuno o marido, brigo com as filhas, fico irritada no trabalho. Esses acessos podem durar até uma hora. Claro que me desculpo depois, e explico que é a menopausa. Mas isso está afastando as minhas filhas, mesmo que elas façam o melhor que podem para serem pacientes e não me provocar.

Agora, estou tentando controlar a minha raiva escrevendo sobre os meus sentimentos, pondo-os no papel em vez de os jogar na cara das pessoas da minha vida. Isso não é justo com eles e faz eu me sentir péssima.

## MEI, 55

Nanquim, China

Quando a minha menopausa começou, logo depois de eu fazer 50 anos, eu honestamente não sabia o que esperar. Logo no começo, não percebi que ela estava causando as minhas dores nas juntas, achava que só estava ficando mais velha. Então vieram os calores, mas eram bem tranquilos.

Experimentei uma mistura de remédios fitoterápicos, fazendo infusões para beber como chá. Isso com certeza ajudou. No entanto, quando entrei no segundo ano da menopausa, comecei a ter terríveis oscilações de humor.

O meu temperamento azedo estava afetando tanto o meu marido como eu mesma, psicologicamente, e senti que o meu casamento estava em risco.

Fui consultar um médico ocidental, que me falou sobre a Terapia de Reposição Hormonal para a menopausa (TRH). Embora eu não tivesse ouvido falar muito daquilo, nessa altura eu estava desesperada e teria feito absolutamente qualquer coisa para salvar o meu relacionamento. Saí do consultório de médico com uma receita e muitas dúvidas, pensando se aquilo poderia mesmo mudar alguma coisa.

Fico contente em dizer que mudou. Na verdade, os resultados foram fantásticos. Em questão de semanas, os meus calores e as minhas dores nas juntas desapareceram por completo e o meu humor ficou mais estável. Na verdade, até recomendei a TRH a uma amiga que também estava na menopausa.

Sinto-me eu mesma de novo. O meu casamento voltou aos trilhos estou muito mais feliz – e o meu marido, também!

## EMILIA, 64

Guanajuato, México

Fiz uma histerectomia\* quando tinha 36 anos e dez anos depois veio a tristeza. Apareceu sem aviso, quando eu estava trabalhando em um hospital.

Eu estava cuidando de alguém querido, que precisava de assistência especial. Lembro-me de chegar em casa, trancar-me no quarto e chorar por horas. “Estou profundamente triste pelo meu paciente”, pensei. Mas, eu também chorava pelos meus peixes: que lindos eram, no tanque deles. Qualquer coisa era motivo para chorar. Tudo era avassalador.

Foi assim que soube que era a menopausa. Logo depois vieram os calores, os suores horrorosos e o mau humor. Eu queria que alguém, qualquer pessoa, viesse à minha casa para eu poder gritar com ela. Estava furiosa e queria pôr tudo para fora.

Comecei a me lembrar de conversas que tinha tido com a minha mãe. Histórias que as minhas amigas mais velhas me contavam. Foi como ter um despertar, uma mudança interna, e orientei os meus pensamentos para outra direção. Programei a mim mesma para aguentar o que viesse, sem magoar quem eu amava.

A menopausa é um processo que precisa ser superado, mas também vivido, desfrutado. Foi por isso que não quis fazer nenhum tratamento, mesmo hoje, quando tenho um problema de tireoide e os calores vieram para ficar. Se ficar com calor demais, tenho os meus leques! Até comprei vários, de todas as cores. Sinto-me feminina e elegante.

\*Histerectomia é a remoção cirúrgica do útero

Se fico empapada de suor, gosto de tomar um banho, trocar de roupa e me sentir renovada.

Tento me manter ocupada. É assim que mantenho o pessimismo à distância. Canto, faço aulas de danças folclóricas, me visto para matar ou planejo uma viagem.

A menopausa me ensinou muito. A amar a mim mesma como sou, a desfrutar do que o meu corpo sente. Alguns podem achar que estou louca, e podem ter razão, mas é uma loucura alegre.

## DIANA, 69

Brasília, Brasil

No auge da minha menopausa, os suores ficaram tão ruins que eu precisava trocar de roupa imediatamente, mesmo no meio da noite. A minha libido também era inexistente. Isso com certeza afetou o meu relacionamento, mas, para ser franca, as coisas já estavam emocionalmente desgastadas, o que não ajudava o meu impulso sexual.

O nosso casamento acabou se desfazendo, mas não seria justo culpar os calores ou os humores por esse colapso. As coisas já se estavam deteriorando antes que os sintomas começassem, mas suponho que eles ajudaram o empurrar o relacionamento ao seu limite. Quando finalmente acabou, fiquei deprimida.

Levei um tempo para me recuperar do rompimento, mas, assim que os meus sintomas desapareceram, poucos meses depois da minha última regra, senti-me pronta para começar de novo. Sim, foi um alívio! Hoje, olhando para como as coisas aconteceram, entendo que é só mais uma fase da vida, e acho que não foi tão ruim quanto algumas pessoas dizem, embora também não fosse um passeio num jardim. A menopausa é um ciclo natural, com altos e baixos, exatamente como a menstruação.

Hoje tenho 69 anos, sinto-me muito bem e desfruto da vida. Interesse-me por budismo, longas caminhadas, cozinhar, ler e estudar. Fiquei menos apegada a relacionamentos e à juventude. Eu já estava sentindo a idade antes da menopausa, quando era a mais velha de uma equipe de jovens. Pode-se dizer que tive a minha crise de idade aos 40 anos! Atualmente, sinto-me mais jovem e com mais energia. Sou voluntária em uma ONG focada em ajudar pessoas idosas. Eu me sinto capaz de qualquer coisa.

## **RIYA, 60**

Kolkata, Índia

Tenho um grupo de seis amigas. Algumas de nós nos conhecemos desde a escola, enquanto as outras vieram com o tempo. Algumas se casaram com os meninos com quem crescemos. Elas têm sido um apoio incrível.

Sim, nossos sintomas são diferentes, mas nenhuma teve sintomas físicos tão debilitantes quanto os meus. Ainda assim, sempre me deram quanto me sentia muito para baixo. Elas entendiam por que e de onde isso vinha. Temos mais ou menos a mesma idade, então nos ajudamos a passar por esse período. Em um dia ruim, eu podia tomar um café ou chá com uma delas e trocar ideias, e isso fez toda a diferença.

Eu acho que somente mulheres que já passaram pela menopausa podem realmente entendê-la. Muitas no meu grupo tinham depressão e muitas estavam piores do que eu. Compartilhávamos nossos métodos para manejá-la e, às vezes, simplesmente deixávamos nossas frustrações virem à tona. Esse apoio permitiu que eu seguisse em frente.

## MARIANA, 50

Puebla, México

Três anos atrás, os médicos descobriram um mioma em meu útero. Passei por cirurgia em uma clínica pública para mulheres em Puebla, onde, por causa da minha idade, decidiram que era melhor remover todo o órgão. Os médicos me disseram que após a operação eu não menstruariá mais e nem teria outros sintomas.

Nem três meses tinham passado quando os calorões recomeçaram. Às vezes, eu acordava com calor e tonta nas primeiras horas da manhã. Eu tinha amigas que já haviam passado por isto e que confirmaram que esses sintomas eram, de fato, menopausa.

Em minha família, nunca se falou abertamente sobre menopausa. Ainda assim, lembro que minha mãe sofria de calores, mas não falava sobre isso.

Tenho quatro filhos, três deles meninos, e nem ousaria contar para eles o que estão passando, pois acho que se sentiriam desconfortáveis. Talvez minha filha mais velha pudesse me ouvir, mas ela nunca teve tempo para falarmos sobre isso. Sei que a menopausa é um assunto incômodo, mas não entendo o motivo. Não deveria ser assim.

## IVONNE, 60

Saltillo, México

Muitas coisas acontecem com as mulheres, e às vezes sequer sabemos o motivo. Sou enfermeira, o que me ajudou um pouco. Por isso eu sabia que estava na menopausa, quando cheguei aos 50 anos.

Tudo começou com períodos irregulares, que vinham dois meses seguidos, mas falhavam no mês seguinte. Depois, vieram as ondas de calor. Eu me sentia queimando, encharcada de suor! Na época, eu morava na cidade litorânea tropical de Zihuatanejo, e a temperatura não ajudava. Passei muitas noites grudada no ar condicionado. Quando eu ia para a cama, já estava congelando, mas não sentia frio.

Eu não sentia irritação, como muitas das minhas amigas, mas minha libido caiu. Também senti secura vaginal. Minha ginecologista me receitou um suplemento para aliviar meus sintomas.

Longe de criar mais problemas, esta nova etapa me ajudou a reformular meu relacionamento com meu parceiro. Descobrimos tudo o que nos unia, além do sexo. Adoro como as coisas estão diferentes, agora. Antes, pensávamos que a vida terminaria quando a menopausa chegasse. As mulheres costumavam mudar a forma como se vestiam e se tornavam matronas. Hoje é diferente.

Quando nossos ovários param de produzir certos hormônios, não significa que estamos em declínio e não tira de nós nossa essência feminina. Aprendi isso quando era jovem. Eu tinha amigas com o dobro da minha idade. Suas vidas plenas e ativas me ensinaram que a vida não termina com a menopausa. Não é um período restrito a cuidar dos netos.

Às vezes, procuramos desculpas para sermos infelizes. Não deixei que a menopausa fosse uma dessas desculpas. Ainda trabalho e me sinto cheia de vida, pronta para começar novos projetos.

## MEI HUI, 46

Pequim, China

Minha vida está mais solitária, porque não vejo mais tanto os amigos quanto antes. Com a menopausa, tenho medo de exagerar em minhas reações e chateá-los se perder a calma. Assim, estou bastante retraída e não os procuro tanto, exceto por um par de amigos realmente próximos.

Expliquei que estou passando por essa mudança e eles têm sido muito gentis. Agora, passo mais tempo sozinha, fazendo coisas que possam me trazer paz, em vez de conversar com amigos e parentes. Estou gostando de ficar sozinha, com mais tempo para passatempos e encontrando maneiras de acalmar a mente, como escutar música.

Há muito tempo, falei brevemente sobre a menopausa com minha sogra, quando ela apresentou alguns sintomas. Fiquei chocada quando meu sogro me contou que homens também passam por uma espécie de menopausa.

Embora eu perceba que não posso esperar que todos pensem e ajam da mesma forma que eu, isso às vezes me irrita muito, especialmente no trabalho. Se acho que alguém está fazendo algo errado, preciso me controlar para não lhes dizer isso na cara. Então, aprendi a me acalmar e conversar com essas pessoas de forma mais educada, usando um tom mais gentil.

A menopausa traz uma aceitação: eu não me preocupo mais com a forma como os outros me veem. Além disso, não me preocupo muito sobre fofocas e coisas que não são da minha conta. Deixar de lado coisas não relacionadas a mim é quase um processo espiritual. Também estou muito menos teimosa.

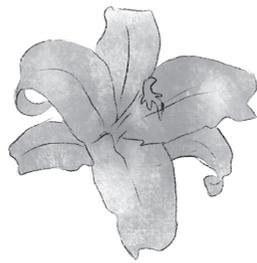
Embora eu seja alguém que goste de resolver problemas, acho que a menopausa não é um problema a resolver. Pelo contrário, embora as mudanças hormonais que vêm com ela possam provocar o caos,

se conseguimos encontrar um modo de contorná-las, a experiência pode nos tornar mais fortes. É uma questão de regular os sintomas, para podemos passar por esta fase o mais tranquilamente possível.

Naturalmente, seria útil se outras pessoas falassem mais sobre este assunto. Não sei por que isto não ocorre. É uma etapa inevitável da vida para todas as mulheres, mais cedo ou mais tarde, e não há por que ter medo.

2

# **Envelhecimento e Beleza**



## ENVELHECIMENTO E BELEZA

O estrogênio não afeta apenas a fertilidade, mas molda nossos corpos, a textura de nossa pele e o brilho de nossos cabelos. Acima de tudo, ele afeta nossa autoconfiança. À medida que os níveis deste importante hormônio caem, os sinais de envelhecimento se tornam mais aparentes – nosso metabolismo fica mais lento, nossa pele e cabelos se alteram e a forma como vemos a nós mesmas pode mudar para sempre.

Os sintomas físicos que a menopausa traz podem ser desafiadores e, com muita frequência, virem acompanhados por um estigma doloroso. Há um senso de que não ser mais fértil significa que, de algum modo, perdemos valor aos olhos da sociedade, somos menos atraentes e menos dignas de amor.

Como podem testemunhar as mulheres que contam suas histórias neste capítulo, a beleza vai além de nosso reflexo físico. Ela reside não no espelho, mas em nosso senso de valor. Juntas, podemos mudar a narrativa. Podemos nos tornar nossos próprios modelos positivos e parecer e nos sentir ótimas muito depois da menopausa.

As mulheres vivem aproximadamente um terço de suas vidas na menopausa – então, vamos abraçar a liberdade desta etapa e nos liberar dos ideais estreitos de beleza da sociedade.

## REEVA, 53

Asansol, Índia

Quando eu era mais jovem, a ideia de menopausa significava flacidez e velhice, em minha mente. Para mim, a palavra era sinônimo de decadência. Eu não gostava de pensar em envelhecer, já que me chateava muito, e certamente eu não queria falar no assunto!

Acho que eu acreditava que, quando não falamos sobre algo – doença, por exemplo – é como se não existisse. Também acho que esta evitação tem algo a ver com minha personalidade e com o tabu que ainda envolve a menopausa.

Eu acredito na manifestação das palavras. Assim, eu evito nomear coisas que desejo evitar manifestar. Eu não tinha nada a dizer sobre a menopausa porque não sentia toda a gama de sintomas, como ondas de calor ou insônia, os mais comuns dos quais minhas amigas reclamavam. Por escutar muitos comentários negativos delas sobre a menopausa, eu me sentia incomodada.

Todos esses comentários negativos me causavam muita preocupação.

Eu me sentia horrorizada simplesmente por pensar nesses diferentes sintomas de onda de calor, secura vaginal, perda de cabelos, cabelos ralos, insônia e cansaço extremo. Eu acho que desejava, inconscientemente, ignorar que estou envelhecendo, embora meu corpo já mostrasse isso.

Ironicamente, nos últimos anos eu já estava no estágio de perimenopausa. Aos cinquenta e poucos anos, meus períodos se tornaram cada vez mais irregulares e não pude mais negar que a idade estava chegando. Agora, às vezes sinto vontade de chorar e, então, de repente me sinto alegre. No passado eu não sentia muita ansiedade, mas agora estou temperamental, com rápidas mudanças de humor.

Fico triste de um minuto para outro. Além disso, me pego berrando com meu marido e minha filha. Parte de mim sabe que é errado fazer isso, é óbvio, e isso me leva a pensar e refletir por que faço isso.

Embora minhas mudanças de humor sejam significativas agora, antes da menopausa eu era sempre estável. Um médico me disse que eu sentiria essas coisas, mas minha negação me diz que não, não sou esse tipo de mulher.

Ninguém fala sobre menopausa onde eu moro, mas eu falo disso abertamente com minhas filhas. Meu marido não me entende e acha que uso a menopausa como desculpa ou que estou encontrando outra coisa para culpar.

Ele cresceu com três irmãos, então tudo isso é novidade para ele. Eu gostaria que ele fosse mais compreensivo, mas seu trabalho é desgastante e ele tem pouca paciência. Uma vez, ele me disse, “É apenas a meia idade – os homens também têm isso.” E o que eu posso responder? Vivo em uma cidade pequena, então a maioria dos médicos também pensa assim. Uma crença comum é de que tudo está na mente das mulheres. A única pessoa com quem troco confidências é minha filha. Espero que tudo seja diferente para a geração dela.

Estou com 54 anos e percebo que a menopausa não tem a ver apenas com o desconforto físico e os sintomas biológicos. Também tem a ver com a forma como nos sentimos ao passar por ela. Apesar dos obstáculos, devemos aprender a tirar o melhor dela e encontrar um modo de sair mais fortes.

## BEATRIZ, 54

Fortaleza, Brasil

Um dia meu coração começou a acelerar inexplicavelmente. Eu tinha 48 anos e nunca tinha experimentado nada parecido antes. Senti medo. Eu não sabia se esse batimento cardíaco irregular era ansiedade por meu filho morar no exterior ou um problema cardíaco. Fui a um cardiologista que sugeriu que poderia ser um sintoma da perimenopausa.

Os exames físicos eram claros e não mostravam sinais de nenhuma doença cardíaca. Meu ginecologista também concordou que poderia ser devido à menopausa. Estou feliz por ter encontrado um médico informado o suficiente para vincular palpitações cardíacas à menopausa – elas são um sintoma menos comum do que ondas de calor ou secura vaginal.

As palpitações aconteciam do nada, mas aprendi a lidar com elas até desaparecerem, no ano seguinte. Meus períodos se tornaram irregulares na mesma época – em um mês eu tinha um fluxo enorme e no outro, nada.

Minha libido também estava no nível mais baixo de todos os tempos, apesar de estar com meu parceiro há apenas três anos. No início, ele se preocupou, mas minha honestidade e franqueza sobre o que eu estava passando realmente ajudaram. Ele é um pouco mais velho do que eu, o que provavelmente o torna mais compreensivo.

Apesar dos sintomas físicos, acredito que me saí muito bem, sem mudanças de humor ou irritabilidade. Isso definitivamente é bom para o nosso relacionamento. Também não tive calores, embora muitas vezes sentisse frio, muito frio. Isso era tão estranho! Agora, noto que às vezes sudo à noite, principalmente depois de uma ou duas taças de vinho. Isso me incomoda um pouco, mas aprendi a controlar.

Aos poucos, fui me adaptando aos sintomas, trabalhando com meu corpo e aceitando as mudanças físicas e mentais.

Há tanto preconceito em torno da menopausa que passamos a vê-la como algo negativo e não o que é – uma fase essencial da vida como qualquer outra. Eu tenho tentado aceitá-la e viver bem.

## MARIA, 59

Acapulco, México

Minha menopausa começou com sintomas que gradualmente se tornaram perceptíveis: ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor e dores de cabeça. Eu pesquisei a “Universidade da Internet” e descobri que, de fato, eu estava passando pela transição da menopausa. Meus sintomas logo se tornaram intoleráveis. As enxaquecas eram tão fortes que uma vez fiquei cega de um olho e fui hospitalizada por alguns dias. Sem falar na insônia, baixa libido, depressão e infecções urinárias constantes que tive devido ao ressecamento. Perdi muito peso, minhas papilas gustativas mudaram e eu não comia muito. Ser tão magra fazia com que eu parecesse mais velha. No espelho, via minhas bochechas e pálpebras caírem.

Minha libido estava muito baixa. Quando chego a ter relações sexuais com meu marido, eu preciso tomar um remédio logo depois se eu não quiser acabar com uma infecção do trato urinário. É engraçado, mas sempre pensei que meu marido ficaria impotente antes de mim.

Meu médico me deu Terapia de Reposição Hormonal (TRH) por um tempo, e eu me senti muito melhor. Mas depois de dois anos tive que parar devido a outras questões de saúde. É uma pena que isso tenha acontecido comigo. Meu pai era ginecologista e costumava dizer que a TRH é maravilhosa, se for acompanhado por um médico. Ela evita muito sofrimento. Quando parei de fazer o tratamento, minhas enxaquecas foram embora, mas todo o resto voltou. O médico receitou um novo tratamento para mim, mas moro na costa de Oaxaca e não temos acesso a muitos medicamentos aqui. Então, na ausência de tratamento, meus sintomas pioraram. A insônia que me incomodava (e que ainda tenho) era tanta que me

tornei dependente de remédios ansiolíticos. Já tentei parar, já fui a psicólogos e psiquiatras, mas ainda não consegui.

Às vezes acho que sou a única pessoa louca que passa pela menopausa dessa maneira. Sinto que estou fazendo algo errado. Eu adoraria conversar sobre isso com minha mãe, perguntar como ela passou por essa fase, mas nunca o fizemos. Muitas mulheres fingem que não é nada e conseguem de alguma forma manter as aparências, e talvez por isso não falem no assunto. Elas temem ser rotuladas como mulheres loucas na menopausa. Quero escrever um livreto sobre minhas experiências para minha filha. Espero poder ajudá-la quando ela passar pela menopausa. Talvez meu depoimento possa ajudar outra pessoa também.

## KYRA, 52

Kolkata, Índia

Sempre me exercitei muito, mesmo durante a gravidez, então estava em forma e saudável quando entrei na menopausa. Mas, depois que meus períodos começaram a diminuir durante meses, uma profunda letargia se instalou e comecei a me exercitar com menos frequência. Por algum tempo, eu simplesmente não conseguia me levantar de manhã ou dormir à noite, e comecei a engordar. Eu havia perdido minha mãe e não pude me encontrar com minha filha devido ao lockdown, então me senti muito para baixo. Suspeito que minha depressão também esteja ligada à menopausa, mas não posso culpar uma ou outra. Só sei que me sentia exausta o tempo todo.

Minha vida íntima tornou-se inexistente, o que não era nada bom, já que sou solteira e gostaria de conhecer alguém. A gota d'água veio quando comecei a ter problemas com prolapso enquanto meu útero estava descendo. Decidi voltar a praticar ioga e experimentar remédios naturais. Depois de algum tempo, as coisas melhoraram.

Consegui perder os quilos extras que ganhei e meus níveis de energia estão voltando, embora minha vida íntima não seja o que costumava ser.

**SIYA, 60**  
Chennai, Índia

Para mim, o primeiro sintoma foi constipação. Sou instrutora de ioga e começo minhas aulas cedo, por volta das 7 da manhã, mas a menopausa me deixou tão inchada que eu tinha que acordar pelo menos duas horas mais cedo para usar o banheiro e ficar confortável para a aula. Isso não é nada bom. Também comecei a ter dificuldade para dormir, mas me levantava e ia para as aulas de qualquer maneira. De certo modo, foi o trabalho que me permitiu ir em frente.

Mudanças de humor têm sido um problema. Tornei-me irritável e impaciente. Só percebi isso depois que meus filhos falaram sobre isso comigo.

Também preciso cuidar o que eu como, já que eu incho com muita facilidade. Sei que a maioria das mulheres engorda na menopausa, mas às vezes não me reconheço. Me olho no espelho e digo: “Oh, meu Deus, olha esse rosto! Perdi todo o charme.”

Odeio ver fotos minhas. Ninguém percebe as mudanças, mas eu sim. Fico irritada com meu peso, meu rosto, meu cabelo ralo. As coisas estão indo ladeira abaixo e, sim, isso me incomoda.

Apesar de tudo, tenho sorte e me sinto abençoada por ter minhas aulas – ensinar ioga exige que eu seja fisicamente ativa e me dá uma sensação de realização.

## LI JING, 52

Pequim, China

Eu não sabia muito sobre menopausa. Na minha família, nunca falamos disso. Amigas mais velhas haviam mencionado os sintomas, mas preferíamos falar sobre coisas alegres, então a menopausa nunca foi nosso tema preferido.

Infelizmente, não falar sobre os sintomas não os faz desaparecer. Os sintomas são coisas reais que sinto diariamente e muitas vezes atrapalham meu estilo de vida.

Tudo começou com dores de cabeça terríveis. No começo, os médicos disseram que eles eram causados por um suprimento insuficiente de sangue para o meu cérebro. Mas eu sabia que estavam ligados ao meu ciclo menstrual e, eventualmente, percebi que era a menopausa.

As dores de cabeça não são o único sintoma que afeta minha vida. Estou mais esquecida e mais sensível a sons altos. Também me sinto exausta a maior parte do tempo. Eu não durmo bem à noite, sempre sinto muito calor, então me pego tirando sonecas durante o dia.

Às vezes, tenho medo de ir às compras com as amigas porque me sinto muito cansada de andar. Também tenho ondas de calor que podem durar mais de uma hora. É constrangedor e me impede de querer sair. Eu geralmente apenas dou desculpas ao invés de dizer às pessoas a verdade.

Sei que as coisas vão melhorar quando minha menopausa terminar, mas parece difícil agora. Eu gostaria de saber o que esperar, mas a menopausa não é um assunto corriqueiro.

Quero garantir que minha filha esteja preparada quando chegar a hora – e estarei lá para ajudá-la.

## JOANA, 49

São Paulo, Brasil

Depois da minha última menstruação, aos 49 anos, o sexo se tornou mais um problema do que uma experiência agradável. Eu tinha um namorado firme na época e tinha medo de não conseguir acompanhar a libido dele. Isso me preocupava muito, porque eu valorizava minha vida sexual!

Embora eu soubesse que algo estava diferente, rezei para que fosse só minha imaginação. Uma ou duas vezes, tentei contar ao meu namorado o que eu estava passando, como a menopausa estava afetando meu corpo e minha mente, mas ele nunca parecia interessado.

Acho que ele também não queria enfrentar isso. Até comprei creme vaginal em vez de obter uma receita médica adequada. A verdade é que eu não tinha um médico com quem pudesse me abrir e ainda não tenho.

Não estou mais em um relacionamento e não faço sexo há um ano, então meus sintomas vaginais não são um problema tão grande agora. Eu gostaria de voltar a ter uma vida sexual equilibrada novamente. Sempre tenho esperança!

## DANIELA, 60

Coatepec, Veracruz, México

Quando criança, aprendi que as mulheres se tornam pouco atraentes e neuróticas na menopausa. “A bruxa na menopausa”, ouvia as pessoas dizerem quando consideravam uma mulher feia e raivosa.

Minha prática como psicóloga me ajudou a entender o corpo como uma unidade. Então, trabalhar com energia e ajudar minha saúde com a homeopatia tem sido muito útil para mim. Quando a menopausa começou, entendi que é um processo natural. Ainda assim, me pegou desprevenida porque minha menstruação parou quando eu tinha 47 anos e ainda me sentia muito jovem. Eu não esperava isso, mas também não queria considerar grande coisa. Eu me sentia bem, então pensei: chega de me preocupar com menstruação e gravidez.

Minha menstruação desapareceu completamente quando eu tinha 49 anos. Depois, aos 56 anos, comecei a sentir secura vaginal, pele seca e baixa libido. Aos cinquenta e poucos anos, já não ovulava, mas ainda sentia um forte apetite sexual; eu sempre fui sexualmente ativa. Tudo estava ótimo. Então, comecei a menopausa e minha libido passou de 100 para nada. Era tanto esforço que perdi o interesse. Aceitei a mudança. É mais difícil para o meu parceiro, mas ele aceitou.

Também tive dificuldade para entender esse processo. No entanto, não me sentia deprimida; com meditação e chi kung,\* minha energia é canalizada para diferentes áreas do meu ser.

\*Também conhecido como qigong, qi gong, chi ‘ung ou chi gung, o chi kung é um sistema coordenado de postura corporal e movimento, respiração e meditação usado para fins de saúde, espiritualidade e treinamento de artes marciais.

O que me afetou foram os calores, que faziam com que eu sentisse que estava na frente de um forno aceso. Lembro-me de uma vez em que, ao conduzir um workshop, de repente me senti encharcada por meu suor. Tudo mudou. Tornei-me uma passa: meu tônus muscular caiu. Independentemente do quanto me exercitasse, estava flácida e cansada. Tornei-me impaciente.

Mesmo assim, sinto que a ioga e o chi kung me mantiveram ágil e hidratada. Estou no meu auge, me sinto bem comigo mesma. Sou esperta, confiante e focada. São belas compensações e ajudam a minha prática como psicóloga. Perdi, mas também ganhei.

## SAANVI, 47

New Delhi, Índia

Minha menopausa está apenas começando. Fisicamente, está tudo bem, já que estou relativamente saudável. Para mim, o principal problema tem sido a sensação de arrependimento.

Sou advogada bem-sucedida e sempre coloquei minha carreira em primeiro lugar. Também sou solteira, o que não é comum para mulheres da minha idade na Índia. Nos últimos 20 e tantos anos, vi a maioria das colegas sair da profissão. Começa com um namorado, depois um casamento, depois os bebês chegam e é hora da festa de despedida. Mesmo quando seus parceiros estão na mesma profissão, na maioria das vezes, são as mulheres que abrem mão de sua carreira.

Embora eu estivesse feliz com as escolhas que fiz, no fundo achava que ainda tinha tempo – você ouve falar de mulheres que têm filhos com mais de quarenta anos, hoje em dia. Posso ser estúpida, mas nunca me ocorreu que eu estava ficando sem tempo.

Quando meus períodos começaram a mudar, eu me enchi de – odeio a palavra – arrependimento. Já viajei pelo mundo inteiro e tive experiências incríveis. Parece bobo se arrepender de alguma coisa. Comecei a me consultar com uma terapeuta (ainda bem que pude ter acesso a essas coisas) e ela está ajudando.

Há momentos em que eu gostaria de poder fazer uma pausa no trabalho. Por enquanto, porém, fico lembrando a mim mesma de que essas foram minhas escolhas e foram boas. Lembro a mim mesma que um filho ou parceiro não define você.

Quer dizer, eu ainda posso encontrar um parceiro, e talvez também adotar. Estou trabalhando no meu espaço mental e me dando espaço para entender esse sentimento de perda. Gosto mais.

## ALMA, 67

Sonora, México

Não consigo lembrar do momento em que minha menopausa ocorreu. Não senti nada. Não tive ondas de calor intensas nem vontade de chorar. Acho que posso agradecer aos meus genes por isso. Minha mãe e minhas irmãs também tiveram uma transição fantástica.

Se eu tivesse menstruado normalmente, eu poderia ter notado o início. Mas isso não aconteceu. Meus períodos terminaram quando um dos meus ovários e útero foram removidos. Eu tinha 40 anos. Eu tinha um mioma do tamanho de uma laranja, então não havia outra escolha.

Às vezes me pergunto se deveria ter tomado algo para a menopausa. Mas, meu ginecologista me disse que se eu me sentisse bem, não era necessário.

A atividade sexual diminui com o passar dos anos, mas acho que tem mais a ver com questões masculinas do que femininas. De vez em quando eu uso lubrificante. A secura acontece com todas, à medida que envelhecemos.

Falta de energia? Não é uma preocupação para mim. Eu viajo com meus amigos uma vez por ano. É o nosso ritual. Também faço parte de um grupo de ioga. O artesanato é minha paixão e sempre tenho um novo projeto. Este ano pintei enfeites de natal. Em 2021, comprei uma máquina de polir e refiz a pintura do meu quarto sozinha.

## MAFALDA, 50

São Paulo, Brasil

Imagine seu corpo sendo comparado a “uma loja que está sem estoque e prestes a fechar”. Foi assim que um ginecologista descreveu meus sintomas da perimenopausa.

Fui vê-lo porque os sintomas estavam me deixando louca. Eu queria ajuda profissional, mas tudo o que consegui foram metáforas irreverentes. De acordo com este médico, eu teria apenas que suportar a turbulência. Fiquei indignada. De jeito nenhum! Eu sabia que havia tratamento disponível para meus sintomas.

Pesquisei tudo o que pude sobre a menopausa. Assisti a todos os especialistas do YouTube falando sobre os prós e contras de todo tipo de tratamento, desde chás e remédios de ervas (que não funcionaram para mim) até a Terapia de Reposição Hormonal (TRH). Eventualmente, decidi que queria iniciar a TRH.

E aí veio a pandemia. Eu tinha 48 anos, menstruava irregularmente e sentia ondas de calor escaldantes que me acordavam no meio da noite. Minha libido estava no nível mais baixo de todos os tempos e minhas emoções flutuavam sem parar. Meu marido ficava perguntando o que estava errado e por que eu estava sempre tão chateada. Tentei explicar, mas ele simplesmente não entendeu.

Minha irmã e eu tínhamos acabado de começar nosso próprio negócio de entrega de alimentos orgânicos na época e estar na perimenopausa não ajudava. Comecei a esquecer os nomes dos clientes e confundir as datas de entrega. Minha irmã ficava furiosa comigo. Ela perguntava: “O que está acontecendo com você? Está ficando louca?”

Eu também estava muito aborrecida e preocupada com minha saúde. Seriam os primeiros sinais da menopausa ou algo mais sério?

Também tive COVID-19 duas vezes, o que me atingiu bastante como fumante.

Felizmente, fui ver uma ginecologista diferente que foi realmente útil e compreensiva. Ela prescreveu TRH, mas explicou que eu precisaria parar de fumar, pois isso pode aumentar os riscos associados à TRH. Era toda a motivação que eu precisava para largar o cigarro.

Hoje em dia, sou uma orgulhosa não-fumante e meus sintomas quase desapareceram. Estou melhorando em fazer concessões para mim mesma. Não consigo fazer algumas das coisas que costumava fazer, como manusear caixas pesadas de comida para entrega, mas tudo bem. Tudo faz parte do processo de envelhecimento. Enquanto isso, o meu marido ainda não tem noção do que seja a menopausa!

## **ISHANI, 47**

Mumbai, Índia

Ninguém na Índia comenta sobre a necessidade de mudar a dieta na menopausa. Eu estava comendo alegremente como sempre – queijo, vinho tinto – e não sabia que precisava cuidar do que comia, tomar suplementos e limitar o álcool. Até mesmo em relação ao cigarro – tantas amigas continuaram fumando, e eu vi os efeitos em sua pele.

Sabemos o que é uma alimentação saudável – verduras, grãos, gorduras boas – mas ninguém fala sobre seus benefícios para a menopausa. Achei isso tão fortalecedor. Quando todo o resto estava fora do meu controle, nutrir meu corpo o devolvia. Eu podia controlar pelo menos alguma coisa.

## ISABELA, 61

Porto Alegre, Brasil

Quando entrei na menopausa aos 49 anos, tive muitos sintomas, como calores e insônia. Mas, o pior eram as enxaquecas. Eram tão intensas que às vezes eu desmaiava. Uma vez, aconteceu na academia e eu tive que ser levada para o hospital. Foi assustador! Eu não sabia disso na época, mas as enxaquecas são de fato um sintoma da menopausa.

Comecei a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) por recomendação do meu médico, mas isso me fez sentir pior. Eu estava prestes a parar de tomá-la quando um ginecologista sugeriu que eu tentasse de uma forma diferente. Eu tinha 52 anos na época e engordei muito. Para ser justa, tenho lutado contra a obesidade toda a minha vida, mas o ganho de peso da meia-idade foi o golpe mais duro de todos.

Desta vez, a TRH realmente ajudou; estou nela há nove anos. Faço exames anuais para monitorar minha saúde, como mamografia, amostras de sangue e exames pélvicos. Aparentemente, minha densitometria óssea é semelhante à de uma mulher na casa dos trinta! O exercício provavelmente ajuda. Eu ando cerca de oito quilômetros todos os dias e faço aulas de spin e de salto quando posso. E não sinto nenhum cansaço!

Obviamente, a TRH é uma escolha pessoal. Tenho amigas que passaram por todos os tipos de problemas de saúde pós-menopausa, como osteoporose, que dizem não estar interessadas em reposição hormonal. Outra amiga, que se divorciou recentemente, disse que não se interessa por TRH porque não está mais interessada em sexo, de qualquer maneira. Para mim, essa é uma visão reducionista – não se trata apenas de sexo, mas de qualidade de vida. Só tenho a agradecer por ter encontrado o tratamento certo para mim.

## CARLA, 51

Monterrey, México

Recentemente fui à festa de aniversário de 50 anos de uma amiga. Éramos um grande grupo de mulheres e a maioria de nós estava passando pela menopausa. Brincamos e nos perguntamos por que não havíamos discutido isso antes; por que cada uma de nós passou por isso sozinha, encontrando tratamentos e remédios quase por acaso.

A única experiência que nos uniu foi quando uma amiga teve que remover o útero. Após a operação, ela se sentia constrangida com o suor no lábio superior e tentava escondê-lo com um leque. Isso nos fez rir na época; não entendíamos completamente que todas passaríamos por isso, mais cedo ou mais tarde.

Quando meus primeiros sintomas começaram, aos 45 anos, passei por isso sozinha. Dez anos antes, eu tinha tentado engravidar, sem sucesso.

Um médico viu que minhas trompas de Falópio estavam torcidas para trás e meus ovários estavam colados. Ele me diagnosticou com endometriose grave, que atingiu meus intestinos e parede pélvica. Antes de me operar, ele teve que induzir temporariamente minha menopausa. Felizmente, logo após o procedimento, engravidei e tive minha filha.

Nunca mais consegui engravidar; minhas menstruações se tornaram esporádicas e depois pararam. No começo eu não tinha muitos sintomas da menopausa, mas aos poucos eles foram ficando mais intensos. Me receitaram pílulas naturais e pensei que não poderia fazer a Terapia de Reposição Hormonal, porque tenho miomas uterinos. Portanto, administrei minha insônia, secura e baixa libido da melhor maneira possível.

Na festa, percebi que minhas amigas e eu estávamos passando por coisas semelhantes. Demos dicas umas às outras: “Você sabia que a raiz de maca\* é ótima para a libido?”, “Você já experimentou essas pílulas?” Números de telefone de diferentes locais de tratamento cosmético iam e vinham. Celulite? Vá a este lugar. Rugas? Esse médico é o melhor. Flacidez? Eu conheço a solução. Não é nenhum segredo que adoramos procedimentos estéticos, em Monterrey. Que alívio é falar sobre isso juntas e rir. Este companheirismo torna tudo mais gerenciável.

\*A raiz de maca cresce nas montanhas dos Andes no Peru e pertence à família das plantas da mostarda.

## URSULA, 54

Recife, Brasil

Para mim, a menopausa e a pandemia chegaram na mesma época. Eu estava tendo sintomas por cerca de três anos – principalmente insônia e ondas de calor – quando minha menstruação parou completamente, no ano passado. Durante o confinamento, ganhei tanto peso que era difícil não me sentir para baixo.

A saúde natural é importante para mim – pratico ioga há anos – então comecei a procurar maneiras holísticas de manter meu corpo bem. No processo, encontrei um professor de ioga especializado em Iogaterapia Hormonal – uma série de exercícios destinados a estimular as glândulas produtoras de hormônios e trazer equilíbrio. Eu a adicionei à minha rotina de ioga intuitiva e pesos.

Nem sempre é fácil. Havia dias em que me sentia tão pesada e letárgica que lutava para sair do sofá – mas sempre me sinto energizada após o exercício. E isso realmente beneficia minha saúde mental e autoestima também. É empoderador assumir o controle do processo de envelhecimento e me ajudou a ver as coisas de uma perspectiva diferente.

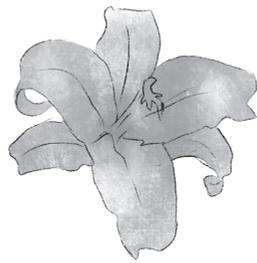
Como mulheres, ficamos obcecadas com as mudanças na aparência trazidas pelo envelhecimento. Eu queria me libertar disso e focar nos aspectos positivos. Isso não significa aceitar as mudanças sem questionar, mas me adaptar ou desafiar ativamente como essas mudanças podem me afetar.

Minha ginecologista também foi incrível – é a primeira vez que me consulto com uma mulher, e ela é especialista em saúde hormonal. Mais do que tudo, foi ótimo ter a oportunidade de conversar abertamente com uma profissional sobre a menopausa e os desafios que ela traz.

Talvez eu esteja sendo otimista, mas parece que o pior já passou com meu desconforto da menopausa.

3

**Bem-estar**



## BEM-ESTAR

Níveis hormonais flutuantes podem causar mudanças desorientadoras no corpo inteiro. Ondas de calor, suores noturnos, menstruações intensas e irregulares, secura vaginal e infecções da bexiga são apenas algumas das mudanças físicas que a menopausa pode trazer.

Muitas mulheres são surpreendidas por esses sintomas, sofrendo em silêncio por medo de serem julgadas. Não admira que quase um quarto delas se sintam isoladas durante esta fase desafiadora da vida.<sup>4</sup> Muitas ainda acreditam que, como a menopausa é uma fase natural da vida, não deve ser discutida e não deve haver queixas.

Não falar sobre nossas experiências agrava o problema – cada geração de mulheres acredita erroneamente que a anterior passou tranquilamente pela menopausa. Parece que uma das principais razões pelas quais as mulheres de gerações passadas não falavam sobre menopausa entre si e com suas filhas e netas, é que elas não se sentiam à vontade o suficiente em torno do tema, que ainda carrega em si um estigma social.

Esse silêncio intergeracional torna as histórias que se seguem ainda mais significativas. É hora de abandonar as percepções negativas em torno da menopausa e abrir um diálogo em torno dela, para que as mulheres compartilhem e se unam acerca do tema e para que encontrem apoio e assumam o controle de sua saúde.

Nessas histórias, as mulheres compartilham todas as pequenas maneiras pelas quais a menopausa impactou seu bem-estar e como elas passaram por essas mudanças.

**GABRIELA, 60**  
Cidade do México, México

Eu tinha 38 anos, era casada com um homem encantador, um bom amigo; tínhamos três filhos adolescentes, um cachorro labrador e eu tinha um trabalho exigente, como diretora de criação de uma agência de publicidade. O que poderia dar errado? Os hormônios me pegaram de surpresa.

Desde que me casei, em 1986, tomei anticoncepcional. Eu tinha menstruações leves e previsíveis, sem dor, sem cólicas e sem inchaço. Quando meu marido decidiu fazer uma vasectomia, eu comemorei. Alguns meses após o procedimento, parei de tomar a pílula e comecei a me sentir mal.

Meu humor estava no chão; eu tinha zero energia, muita irritabilidade e nenhuma paciência com meus filhos. Eu tinha menstruações muito regulares quando tomava pílula. Então, sem ela, eu não sabia quando minha menstruação iria começar. Quando vinha, eram apenas algumas gotas.

Passei nove meses naquele estado miserável, sem saber por que sentia tanto calor, por que suave, tinha dores de cabeça e mudanças terríveis de humor. Minha menstruação começou a ficar irregular até sumir. Fui ao médico de família e ele receitou antidepressivos.

Também fui a um ginecologista e ele me chamou em seu consultório: “Pós-menopausa”, disse ele. Pós? Então, acabou? Eu tinha passado por tudo isso *a pelo*, como dizemos no México: sem nada para ajudar. Ele sugeriu a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) e minha vida mudou. Parei de tomar antidepressivos. Eu me sentia maravilhosa e meu humor habitual voltou. Voltei a ser eu mesma e me senti energizada. Recuperei minha vida.

Tenho tomado hormônios todos esses anos. Tentei parar de tomá-los e usar um gel, mas meus sintomas voltaram mais fortes. Parar com a TRH não era uma opção. Tinham me dito que eu precisava parar de tomar os hormônios quando fizesse 65 anos. Ainda tenho algum tempo para encontrar um modo de manter o equilíbrio sem eles.

## PAOLINA, 58

Manaus, Brasil

Quando eu tinha 44 anos, minha menstruação começou a ficar irregular.

Embora eu não tivesse outros sintomas, eu sabia que era perimenopausa. Eu era muito atlética, então minhas menstruações cada vez mais pesadas eram indesejáveis. Fui jogadora de vôlei até os meus cinquenta anos, mas os últimos anos foram desafiadores. Em alguns momentos, minha menstruação era tão pesada durante uma partida que eu ficava mortalmente pálida e outras jogadoras diziam: “Uau! Você está bem?”

Quando completei 45 anos, minhas menstruações eram insuportáveis. Eu nunca sabia em que dia aquele sangramento intenso começaria, então sempre tinha medo de ser pega desprevenida. Tive tantos acidentes que pensei em usar calças vermelhas permanentemente até que tudo acabasse!

Por fim, ficou tão ruim que consultei um ginecologista. Foi decepcionante, já que ele só resmungava que tudo estava “normal”. Normal? Talvez para ele, mas definitivamente não para mim!

À medida que meus cinquenta anos se aproximavam, minhas menstruações se tornavam ainda mais irregulares: às vezes eu não tinha nada por três ou quatro meses, depois tinha duas menstruações em um mês. Finalmente, pararam de vez quando fiz 50 anos.

A menopausa foi uma bênção mista. Fiquei aliviada que o inferno das menstruações havia acabado para sempre, mas também senti uma surpreendente sensação de perda em relação à minha fertilidade. Minha força física e meu condicionamento cardiovascular também diminuíram. Tomei Terapia de Reposição Hormonal por um tempo para ajudar a proteger meu coração e ossos, mas não estou mais fazendo isso. Estou agora com 58 anos e ainda muito ativa.

## **MISHA, 61**

Kolkata, India

Quando fiquei algum tempo sem menstruar, imediatamente pensei que devia estar grávida. Eu tinha 45 anos e minha menstruação sempre foi regular, então parecia a explicação mais lógica. Que ironia – lá estava eu na farmácia, comprando um teste de gravidez aos 45 anos, com todas as minhas amigas esperando para saber o resultado. É claro que descobri que eu estava passando pela menopausa.

Não fiquei triste ou algo assim. Na verdade, eu me lembro que foi o momento mais feliz da minha vida, já que eu finalmente terminei com toda a bagunça de menstruação e outros incômodos. Não tive sintomas, o que foi sorte. Não posso nem dizer que tive mudanças de humor. Acho que tive muita sorte!

## ROCÍO, 36

Toluca, México

Tive meu primeiro filho aos 27 anos e foi a melhor coisa que me aconteceu. Eu sempre quis outro filho, mas decidi, com meu parceiro, esperar pelo momento certo, financeira quanto profissionalmente. Aos 30 anos, um dos meus ovários foi removido devido a cistos, mas eu sabia que ainda podia engravidar. Aos 33 anos, quando estava pronta para começar a tentar novamente, senti uma dor no abdômen tão forte que mal conseguia falar.

Meu marido não estava comigo, então minha cunhada me levou ao hospital público, onde costumo ir. Eles imediatamente me levaram para uma cirurgia de emergência: uma das minhas trompas de Falópio havia girado e estava estrangulando meu único ovário. Até aquele momento, não estava claro se poderiam salvá-lo.

No meio da operação, o médico me acordou para me dizer que meu ovário estava necrosado e ele o havia retirado.

Ele me pediu (ou melhor, me convenceu) a retirar meu útero também, já que não via mais sentido em mantê-lo se eu não tivesse ovários. Sonolenta e dolorida, aceitei.

Quando acordei, entendi o peso de tudo aquilo. Meu médico havia removido todo o meu sistema reprodutivo com base na ideia de que apenas duas coisas podem crescer no útero: bebês e câncer. Nunca me ocorreu que eu poderia engravidar usando fertilização in vitro. O médico também não mencionou que assim que a cirurgia terminasse, minha menopausa começaria.

Da noite para o dia, meu corpo de 30 anos se transformou em um de mais ou menos 50 anos. Eu tinha terríveis sintomas da menopausa e ninguém para conversar.

Entrei para um grupo de apoio, mas me senti boba perto de

mulheres que eram muito mais velhas do que eu. Meu filho se perguntava por que não podia ter um irmãozinho; meu marido ficou deprimido e ninguém realmente abordava o assunto. No entanto, eles perguntaram sobre meu estado mental.

Sempre fui atendida por médicos homens e acho que, talvez, se tivessem vivenciado essas coisas em primeira mão, teriam sido mais cuidadosos com suas decisões e explicações. Se o sistema público de saúde se preocupasse com o bem-estar da mulher, tenho certeza de que seríamos tratadas de outra forma. Terapia psicológica durante a menopausa seria muito útil.

## RENATA, 61

Rio de Janeiro, Brasil

Era 2019, e eu trabalhava na mesma loja há mais de 13 anos quando comecei a notar mudanças no meu corpo. Eu me perguntei se poderia estar entrando na menopausa, mas não tinha certeza. Minha chefe frequentemente reclamava de seus sintomas, então eu tinha uma ideia de que poderia ser isso.

Inicialmente, não tive ondas de calor. Quando minha menstruação começou a vir a cada dois meses, eu sabia que meu corpo estava em transição. De fato, após vários ciclos irregulares, tudo parou.

Fui à médica e ela recomendou esperar para ver se o fluxo irregular era, de fato, menopausa. Não contei isso a ninguém. Acho que não queria admitir que estava envelhecendo. E já que eu ainda não tinha experimentado toda a gama de sintomas, como ondas de calor e insônia, consegui ignorar o assunto por mais algum tempo.

Ainda não sou muito boa em falar disso abertamente. Naquela época, admitir isso para mim mesmo era difícil o suficiente, então confiar nos outros estava fora de questão. Eu não queria compartilhar meus medos de envelhecer e me sentir menos mulher.

Enquanto isso, a forma do meu corpo estava mudando, meu cabelo estava caindo e minhas sobrelanceiras estavam mais ralas. Eu não me reconhecia no espelho – foi horrível. Todas as piadas sobre mulheres passando pela menopausa só aumentaram meu constrangimento.

E então as mudanças de humor começaram. Num minuto eu estava realmente zangada, e, no próximo, apática. Eu me sentia mentalmente desequilibrada. Foi assustador!

Perder minha libido era uma grande preocupação. Pouco a pouco, o sexo tornou-se menos prazeroso. Minha vagina estava seca e mais sensível, o que me desencorajava. Meu namorado e eu acabamos nos separando, então pelo menos isso não é mais um problema agora.

Fico feliz em dizer que as mudanças de humor diminuíram. Hoje em dia, me sinto mais equilibrada e tento cuidar de mim mesma. Estou pensando em fazer terapia; com certeza me faria bem falar.

## **DONG JUN, 42**

Guangzhou, China

Eu estava passando por quimioterapia há mais de um ano quando meus sintomas da menopausa começaram. Eu tinha apenas 35 anos. Foi muito estranho, porque eu costumava sentir frio o tempo todo e, de repente, eu estava sempre com muito calor. Mesmo quando ligava o ar condicionado, continuava suando. Minha menstruação não veio naquele mês, e eu também estava tendo problemas para dormir. Os exames no hospital mostraram que meus níveis hormonais estavam muito baixos. Isso era esperado, pois eu havia sido diagnosticada anteriormente com insuficiência ovariana prematura.

Muitas vezes eu acordava à noite encharcada de suor, às vezes cinco ou seis vezes por noite. Para mim, a insônia foi o pior sintoma. A falta de sono foi muito prejudicial à minha saúde, tornando-me menos eficiente no trabalho também. Tarefas simples tornaram-se difíceis – minha mente estava tão lenta que de repente eu tinha um branco no trabalho e cometia muitos erros.

Em retrospectiva, acho que eu também estava muito mal-humorada. Eu explodia como um vulcão! Minha libido também era um problema – o sexo começou a parecer um esforço. Também ganhei peso rapidamente, o que me fez sentir terrível.

Felizmente, uma combinação de medicamentos chineses e ocidentais ajudou a aliviar meus sintomas. A terapia de reposição hormonal, em particular, pareceu aliviar minha névoa cerebral e me ajudou a pensar com mais clareza.

Eu tento me concentrar nos aspectos positivos – a menopausa é uma fase nova e, espero, emocionante na minha vida.

## YING, 46

Xangai, China

Vejo a menopausa como uma lei da natureza que não podemos evitar. Cuido de mim, mas não gasto muito com comidas especiais ou remédios. Um pouco de óleos essenciais, junto com feijão vermelho e sopa de gelatina, que como alguns dias antes e depois da menstruação. Tenho bebido mais chá também, um tipo diferente a cada dia. As pessoas dizem que os antioxidantes do chá são bons para a saúde.

Eu notei alguns quilos extras na minha cintura, então estou comendo menos arroz. Também estou me exercitando todos os dias, para ajudar a tonificar meu corpo.

Minha energia caiu de forma constante desde que fiz 30 anos e agora que estou na casa dos quarenta, há menos sexo. Também notei um pouco de secura vaginal, o que é novidade para mim, mas não fiz nada a respeito. Talvez seja uma coisa chinesa, mas não falamos sobre isso. Ou, talvez não nos importemos.

Eu definitivamente perco a paciência com meu marido com muito mais frequência, desde o início da menopausa. Pequenas coisas me irritam mais do que antes. Eu o importuno, e isso deixa nós dois infelizes. Entretanto, depois falamos sobre esses momentos. Não tenho certeza se ele realmente entende.

Eu me sinto bem e tento manter uma mentalidade saudável. A menopausa é uma jornada natural, e cada mulher deve encontrar seu próprio caminho, seguindo seu coração e vivendo sua vida.

## CAROLINA, 66

Cidade do México, México

Tudo começou quando eu tinha 47 anos. Alguns dias antes do meu período eu sentia falta de energia e imunidade baixa. Eu ficava resfriada toda vez que minha menstruação começava. Eu já havia lido muito sobre o assunto. Sou psicanalista e me interessei pessoalmente e profissionalmente por ele: eu queria passar pela menopausa da maneira mais natural possível. Um homeopata e um acupunturista ajudaram com minhas aflições. Um dia eu parei de menstruar. Em um ciclo eu sangrei como sempre e a próxima menstruação nunca veio.

Quando completei 50 anos, comecei a me sentir exausta. Eu acordava à noite e sentia dores nas pernas e depressão. Depois vieram outros sintomas: pele seca, presbiopia\* e 10 quilos a mais. Foram as fotografias, não o espelho, que me mostraram uma mulher idosa, grisalha e acima do peso. Trabalhei com todos esses sintomas em minhas sessões de terapia; eles significavam algo mais para mim: minha juventude estava chegando ao fim.

Nunca tive uma rede de apoio. Minhas amigas e eu seguimos caminhos diferentes na menopausa: algumas escolheram a terapia de reposição hormonal e outras não fizeram nada. Minha irmã era seis anos mais velha que eu e seu apoio foi essencial. Sua menopausa havia sido precoce, o que a levou a ler e estudar sobre o assunto. Foi muito útil para mim entender que nem todas as culturas valorizam tanto a juventude e a beleza como a nossa.

\*A presbiopia é uma condição na qual a lente do olho refrata a luz de tal forma que não foca adequadamente na retina, dificultando a visão de objetos de perto. Ela pode se desenvolver em adultos de meia-idade e idosos.

Os hormônios são véus que protegem suas emoções, sua digestão e sua saúde. Quando eles desaparecem, tudo fica um pouco pior. Com o início da menopausa, se eu pegasse um resfriado, ficava um pouco pior; se eu tivesse um problema no estômago, era pior do que nunca. E este é um caminho sem volta. Um ponto de virada em tudo isso foi o apoio do meu parceiro, que estava pronto para conversar e aceitar minhas alterações emocionais e físicas. Nossa vida sexual mudou, devido ao ressecamento vaginal e diminuição da libido. Eu temia que ele perdesse o interesse por mim, mas foi um pensamento passageiro, porque ele entendeu esse processo como algo que dizia respeito a nós dois.

Minhas práticas de tai chi e chi kung\*\* vieram como um presente para mim. Elas me deram uma abertura inesperada e me ajudaram a reformular minha vida sexual e minha compreensão da intimidade.

\*\*Conhecido também como qigong, qi gong, chi 'ung ou chi gung, o chi kung é um sistema coordenado de postura corporal e movimento, respiração e meditação usado para fins de saúde, espiritualidade e treinamento de artes marciais.

## ADITI, 48

Mumbai, Índia

Meu marido me disse que eu tinha ficado muito mal-humorada. Eu tinha, mas não pelas razões que ele pensava. Eu não estava feliz com minha aparência e como me sentia, mas sabia que não havia sentido em lhe contar. Ele apenas diria: “Vá em frente, viva sua vida”. Eu me sentia sozinha e, em minha busca por respostas, recorri ao Google e aos livros.

Minha menopausa começou no início dos meus quarenta anos, quando outras mulheres da minha idade diziam: “Mas querida, eu ainda fico menstruada”. Eu achava que, no que diz respeito à natureza, uma vez que você não possa mais ter filhos, seu principal dever na vida está encerrado. Eu tinha medo da menopausa. Mas aí você percebe que toda mulher passa por isso.

Para os homens é muito fácil: deixam crescer a barba para esconder o maxilar e compram um carro esportivo. Para nós, é devastador. Minha pele estava seca. Eu acordava no meio da noite com meu corpo queimando. Eu estava bebendo muito vinho tinto e isso exacerbava as ondas de calor. Eu acordava às 3h da manhã como se um termostato tivesse ligado dentro de mim. O ganho de peso era outro problema, já que eu comia o mesmo de sempre, mas engordava.

Na Índia, ninguém sabe nada sobre menopausa. Finalmente conheci esse médico incrível, o ser humano mais gentil, especializado em hormônios. Ele explicou que quando seu corpo não está recebendo estrogênio suficiente, ele armazena gordura na tentativa de produzir mais hormônio. Ele recomendou a Terapia de Reposição Hormonal para restaurar meus níveis de estrogênio e progesterona e me aconselhou a fazer exames regulares de Papanicolau e mamografias.

Também discutimos a atrofia, que foi uma grande surpresa (afrouxamento dos músculos). Ninguém nos conta sobre isso! Eu estava com medo de que isso acontecesse da noite para o dia. Ele me aconselhou a fazer mais exercícios de levantamento de peso para ajudar a manter meus músculos e ossos fortes – um incentivo perfeito para malhar.

Acredite ou não, meu corpo parece mais jovem agora do que há cinco anos, mesmo depois de me exercitar apenas com pesos leves. Perdi 9 ou 10 quilos e me sinto melhor do que nunca.

## SOFIA, 53

Recife, Brasil

Após me divorciar e me mudar para um lindo apartamento novo, eu estava amando a vida. Gostava de fazer novos amigos e me sentia esperançosa quanto ao futuro. Então, fiz 50 anos e começaram as ondas de calor e a insônia.

O envelhecimento é uma coisa estranha. Não tenho problemas em aceitar isso, mas de jeito nenhum eu deixaria que comprometesse minha qualidade de vida. Sempre adorei fazer exercício. Faço musculação todos os dias e tenho cuidado da minha alimentação.

Costumo buscar opções mais saudáveis, e sou fã de fitness e comida funcional, além de opções vegetarianas.

Durante a pandemia, porém, comecei a me sentir cansada e deprimida. Quando os suores noturnos se tornaram mais intensos e frequentes, resolvi buscar informações sobre a menopausa. Busquei soluções naturais. Acho que estava mais preocupada com os remédios do que com a menopausa em si!

Eu estava no auge da minha ansiedade quando descobri uma excelente ginecologista que me ajudou a combater meu medo da terapia de reposição hormonal. Ela era uma médica jovem, mas experiente, que se esforçava para desmistificar os sintomas e o tratamento da menopausa. Sua franqueza e maneira de abordar os pontos negativos desta fase foram incríveis. Ela explicou como a medicina moderna pode controlar os sintomas, o que me deu coragem para consultar um especialista. Eu me senti determinada e queria fazer mais do que apenas controlar os sintomas. Eu queria melhorar minha vida como um todo.

Relatei meus sintomas ao meu médico, que pareceu entender. Após testes e exames de sangue, ele prescreveu estrogênio.

Estou usando há cinco meses e me sinto muito melhor. Calores? Sumiram. Insônia? Um pouco, mas pelo menos não estou acordando fervendo e suando. Depressão? Eu diria que sinto os baixos típicos de uma mulher na casa dos cinquenta anos. Libido? Bem, isso é um pouco mais complexo. É claro que tenho casos, mas agora estou gostando de viver sozinha. O meu bem-estar é o que mais importa. Não tenho dúvidas de que encontrarei o relacionamento certo em algum momento, e o resto será consequência.

## VICTORIA, 52

Belo Horizonte, Brasil

Eu tinha apenas 35 anos quando comecei a notar os sintomas da perimenopausa. Eu tinha endometriose há anos, e estava piorando. Nos 10 anos seguintes, acabei fazendo três cirurgias laparoscópicas para remover o tecido inflamado do útero e as trompas de Falópio. Uma das cirurgias me deixou com apenas um ovário.

Durante os surtos, a dor era insuportável e, como muitas vezes era desencadeada pela minha menstruação, o médico recomendou que eu fizesse uma cirurgia para provocar a menopausa clínica. Tive meu último período após a última cirurgia.

Seis meses depois, senti um calor terrível – lembro-me de olhar para as pessoas no supermercado e pensar: “Por que todo mundo está tão agasalhado?” Enquanto isso, eu me sentia fervendo, vestindo uma camiseta, shorts e chinelos. Eu não podia acreditar que estava na menopausa aos 43 anos!

A névoa cerebral constantemente me forçava a colar montes de post-its por toda a casa. Eu esquecia até as coisas mais básicas. Muitas vezes eu tinha acessos de raiva e chorava depois de minhas explosões.

Eu era exatamente como meu ginecologista disse ao meu marido que uma mulher com desequilíbrio hormonal seria: um monstro furioso! Fiquei muito chateada quando o médico descreveu aquela mulher. Felizmente, não tenho sido ela nos últimos sete anos e só posso agradecer à Terapia de Reposição Hormonal por esse pequeno milagre.

## KAVYA, 60

Kolkata, Índia

Já que penso demais nas coisas, o que eu preciso muito é de meditação. Sempre fui inquieta, mas desde que a perimenopausa começou, minha inquietação piorou. Mesmo que eu queira orar, isso não dura mais que um minuto, o que me incomoda.

Uma coisa que tem sido terapêutica para mim é a música. Adoro música. Eu escuto música 24 horas por dia, 7 dias por semana. E eu caminho muito.

A menopausa é um processo que todas vivenciamos, mas também é percebida como tendo a ver com uma faixa etária “mais velha”. Mas algumas pessoas, como meu ginecologista, que me disseram: “Essa é a melhor fase da sua vida! Você não precisa se preocupar em engravidar. Sua vida íntima ainda pode ser maravilhosa. Seus filhos cresceram e se foram e você não tem responsabilidades. Então, este é o melhor momento para curtir com seu parceiro.” É sua chance de um novo começo!

## ESTER, 59

Colima, México

Há uma coisa boa sobre a menopausa: sem menstruação, sem sangue em meus lençóis, sem manchas nas roupas e sem o constrangimento que acompanha essas manchas inconvenientes.

Pense em uma experiência traumatizante relacionada à menstruação: eu tive isso.

Minhas menstruações sempre foram intensas. Quero dizer, pense numa cena de assassinato pesada, desde que comecei a menstruar. Uma das minhas primeiras menstruações veio quando eu estava em uma festa de aniversário, usando legging branca e um top florido. Lembro-me até dos meus sapatos vermelhos de bico fino e do sangue escorrendo pelas minhas pernas pouco antes da hora de bater na piñata. Eles tiveram que ligar para minha mãe, pois pensaram que eu tinha sofrido algum tipo de acidente horrível.

Não é à toa que a melhor parte da menopausa para mim é o fim da menstruação. Eu posso nadar a qualquer hora; posso dormir nua quando quiser. Esqueça todos os outros sintomas – eu posso tolerá-los se o preço for o de não sangrar uma vez por mês. Quando eu estava com quarenta e poucos anos, minha menstruação desapareceu e comecei a correr em longa distância. Agora posso correr qualquer dia pelo tempo que puder, sem correr o risco de desastres.

## DONG JUEN, 46

Xangai, China

Meus ciclos são difíceis de gerenciar agora. Às vezes eu tenho um período a cada duas semanas e então posso ficar um mês ou mais sem nada. De qualquer forma, isso me incomoda e dificulta a vida, pois sempre corro para o banheiro para checar minha calcinha.

A quantidade de sangue varia a cada vez. Às vezes são apenas alguns pingos; às vezes o fluxo é tão pesado que me preocupo em manchar minhas roupas. Eu ficaria muito envergonhada se as pessoas notassem. Para mim, essa irregularidade é um dos piores sintomas da perimenopausa, junto com a insônia e o mau humor.

O sono está se tornando um problema, mesmo que eu vá para a cama quando estou cansada. Eu realmente tento ouvir meu corpo e responder às suas necessidades. Até o ano passado, eu costumava dormir direto a noite toda. Agora, há algumas noites em que eu acordo a qualquer momento entre meia-noite e 3 da manhã e não consigo voltar a dormir até o amanhecer. Então, meu alarme toca assim que consigo retomar o sono! Isso pode acontecer até três vezes por semana e eu preciso de uma soneca à tarde para recuperar o sono perdido.

Estou tentando aromaterapia para me ajudar a relaxar. Eu passo um pouco de óleo essencial de lavanda embaixo do travesseiro, já que supostamente lavanda é um sonífero natural. Eu tento outros óleos também, para melhorar meu humor. Cada coisinha ajuda quando você está passando por uma transformação como esta.

## NORAH, 60

Kolkata, Índia

Para mim, o sintoma mais proeminente da menopausa eram infecções frequentes do trato urinário (ITUs). Eu ficava em agonia por dias. Não apenas o sexo se tornou menos prazeroso, como o medo de infecções do trato urinário acabou com o clima.

Conheci meu marido aos 16 anos – ele foi meu primeiro namorado – e nos casamos aos 20. Eu nunca tinha estado com mais ninguém antes e o adorava. Como em qualquer relacionamento, nossa vida íntima evoluiu ao longo dos anos. Quando as ITUs começaram, porém, perdi todo o interesse por ter intimidade. Essa falta de interesse por intimidade colocou muita pressão no meu casamento.

Fui a ginecologistas e urologistas. Nenhuma receita ajudou. Meu marido me apoiou e viu que minhas infecções do trato urinário eram um problema. Perdi minha mãe para o câncer de bexiga, então ele entendeu a ansiedade adicional. Mas, também houve momentos em que ele achou que eu não estava fazendo um esforço e que deveríamos pelo menos tentar. Isso definitivamente causou tensão entre nós, mas as coisas estão um pouco melhores agora.

Ainda me preocupo em pegar ITUs. Durante três dias após a relação sexual, bebo água constantemente e tomo medicamentos prescritos pelo meu médico. Me sinto extremamente estressada. Não entendo por que ninguém encontrou uma solução para isso.

## **NORMA, 56**

Zihuatanejo, México

Lamento não ter procurado uma segunda opinião. Quando eu tinha 48 anos e minha menstruação ficou irregular, fui imediatamente a um especialista. Não tive calores, problemas para dormir ou irritabilidade. Fazia sentido não buscar tratamento.

Alguns anos depois, minha menstruação parou. Sem outros sintomas aparentes, pensei que minha menopausa havia acabado. Continuei com minha vida, trabalho, simpósios, natação.

Cerca de oito meses atrás, meus problemas começaram. Tive câibras nas pernas ao nadar e senti outros desconfortos relacionados à cartilagem cansada. Eu também experimentei secura durante o sexo com meu parceiro.

Resolvi mudar de médico, o que deveria ter feito antes. Eu me sinto assim agora porque não fiz Terapia de Reposição Hormonal antes. Comecei agora e não sinto mais cólicas. Além disso, meu problema de secura vaginal melhorou.

A desvantagem de morar em uma cidade pequena é que não posso consultar vários médicos para ter várias opiniões. Confiei no meu diagnóstico inicial, pois não senti nenhum sintoma. Se pudesse voltar no tempo, prestaria mais atenção.

## CRISTINA, 50

Curitiba, Brasil

Minha avó sofreu muito com os sintomas da perimenopausa – ondas de calor e grandes mudanças de humor. Lembro-me dela reclamando quando eu era adolescente. Eu estava passando pela puberdade na época, apenas começando minha menstruação enquanto a dela estava chegando ao fim.

Vovó ficou incrivelmente deprimida e retraída, mas nunca foi tratada. Naquela época, os sintomas da menopausa eram considerados uma parte normal do envelhecimento. As mulheres eram consideradas “descartáveis” quando sua vida reprodutiva terminava. As coisas mudaram muito desde a década de 1960. Acho que minha geração coloca menos prazo de validade no valor das mulheres. Somos muito mais do que nossa atividade ovariana e, felizmente, sabemos disso.

No entanto, devo admitir que a menopausa me surpreendeu! Tenho 54 anos e minha perimenopausa começou há três anos. Eu tinha acabado de sair do meu emprego de longa data, porque queria começar algo novo, então a COVID-19 chegou. O confinamento significava que meus sonhos e planos tinham que ser arquivados e então os sintomas começaram.

Primeiro eu tive insônia, depois os calores. Até minha última menstruação, aos 53 anos, eu me sentia consumida pelo calor, pela apatia e pela total falta de foco. Não eram apenas sintomas físicos – eu também me sentia emocionalmente fraca.

Dito isso, não sei se seria justo culpar a menopausa por tudo. Minha vida estava tumultuada: meu filho havia saído de casa, meu marido e eu estávamos passando por uma mudança de casa, meus pais estavam hospedados conosco – e então peguei COVID-19! Mas, a menopausa definitivamente piorou tudo.

A insônia era realmente irritante, pois sempre dormi muito bem. Agora, se eu adormecer antes da meia-noite, geralmente acordo às 3 da manhã e não consigo dormir novamente. No dia seguinte me sinto inútil, desconcentrada e irritada o dia inteiro.

A pandemia pode estar chegando ao fim, mas, infelizmente, não posso dizer o mesmo sobre meus sintomas. Estou vendo um médico agora e logo farei alguns exames. Dependendo dos resultados, posso considerar a terapia de reposição hormonal. Ao contrário da vovó, não vou apenas me conformar e viver com sintomas que estão me impedindo de viver a vida plenamente.

Em vez disso, pretendo aceitar o envelhecimento, usando a menopausa como uma oportunidade para me concentrar na minha saúde mental. Encontrar a felicidade nas pequenas coisas ajuda.

## **PARI, 48**

Mumbai, Índia

A menopausa surgiu do nada para mim. Eu só esperava por isso lá pelos meus cinquenta anos. As pessoas costumam dizer que puxamos à nossa mãe, e minha mãe teve menopausa bem depois dos 50.

Lembro-me que eu estava me preparando para o lançamento de um grande projeto e, de repente, comecei a sangrar. Durou 17 dias. Eu não estava com medo, mas era estranho. Eu estava no meio do planejamento do meu lançamento, então não percebi quanto tempo tinha passado. Eu uso um aplicativo de acompanhamento de meus ciclos, e quando olhei percebi o número de dias em que menstruara. Liguei para minha ginecologista, que confirmou que o processo havia começado. Ela explicou que pode haver meses durante os quais eu posso não menstruar e que a parada completa pode ser lenta. Após a “menstruação” de 17 dias, não sangrei por dois meses.

Os meses de transição que se seguiram não foram fáceis, mas minha ginecologista foi de grande ajuda e, com seus conselhos, consegui controlar meus sintomas e manter minha vida o mais normal possível. Em retrospectiva, gostaria que alguém tivesse me falado mais sobre a menopausa.

## ROSANA, 47

Fortaleza, Brasil

Eu tinha 45 anos e sofria de ondas de calor, alterações de humor, fluxo menstrual irregular e insônia. Também comecei a esquecer coisas básicas, tive nevoeiro cerebral e tristeza repentina logo após as ondas de calor – parecia uma sensação metafísica. Eu ainda menstruava, mas de forma irregular.

Tive uma ansiedade terrível no passado, na forma de ataques de pânico quando me sentia sem fôlego e pensava que ia morrer. Medicação e terapia ajudaram, mas isso parecia muito diferente.

Fiquei confusa quando a médica receitou ansiolíticos\* para os meus sintomas. Embora ela reconhecesse que eu poderia estar entrando na menopausa, me falou que os ansiolíticos aliviariam o estresse.

Depois de três meses, ficou claro que o tratamento não estava funcionando e eu larguei os remédios. Em vez de apenas tolerar os sintomas, decidi ser proativa e aprender mais sobre a menopausa. Consegui perceber que comecei a sentir quase todos os sintomas da perimenopausa, incluindo fluxo menstrual irregular, a partir dos 42 anos!

Educar-me tem sido muito útil. Eu só gostaria de saber mais antes de meu corpo me surpreender.

\*Medicamentos para tratar a ansiedade.

## **FARIDA, 49**

Kolkata, Índia

Acredito na medicina moderna, mas também há muito a ser dito sobre terapias antigas.

Quando fui ver minha ginecologista para falar sobre a menopausa, ela foi muito prestativa e me receitou medicação para tratar meus sintomas. Porém, ela também sugeriu ioga e meditação, que eu apreciei.

Suas palavras fizeram muito sentido para mim, porque eu pratico essas coisas há anos e realmente acredito nelas. Ela disse: “Isso a deixará mais calma e a ajudará a lidar com o que vier.” Ela me aconselhou a continuar com a ioga mesmo que fosse apenas cinco ou dez minutos por dia.

Eu nunca tinha ouvido um médico dizer esse tipo de coisa antes, nem mesmo meu consultor ortopédico. Alguns anos atrás, eu sofria de fortes dores nas costas, já que estava chegando à menopausa, e meu médico ortopedista recomendou cálcio, vitamina D3 e uma fisioterapeuta. Quando fui fazer fisioterapia, descobri que era ioga! Eu pratico regularmente agora e está ajudando a melhorar meu humor.

## **SANDRA, 67**

Tulancingo, México

Eu me preparei para a menopausa pelo menos cinco anos antes de entrar nela.

Eu tinha duas irmãs mais velhas, e minha família trabalha com saúde. Somos todos profissionais de homeopatia. Sei que minha menopausa assintomática se deve a toda preparação que fiz; sempre mantive isso em mente. Desde a minha primeira menstruação, minha mãe me dizia: “este é um processo que vai acabar por volta da meia-idade, é natural e devemos respeitá-lo”.

Eu nunca tomei nenhum tipo de hormônio, mas tomei remédios homeopáticos até meus quarenta anos, pois pretendia preparar meu corpo para a mudança. Percorri esse caminho ao lado de muitas pacientes e conhecia suas necessidades e desafios.

Minhas pacientes se queixavam de ondas de calor, um sintoma que eu sempre conhecera, já que as tenho desde a infância. Que sorte a minha, não é? Estou acostumada. Isso é natural, para o meu corpo. Sinto calor em um segundo, então sempre carrego um leque comigo. Você pode encontrá-los espalhados por toda a minha casa.

Preparação e informação são tudo. Eu sou a prova viva. Agora, estou feliz por não menstruar mais e poder fazer sexo sempre que tiver vontade. Posso nadar e fazer exercícios sem me preocupar com manchas, tampões e coisas do tipo. Sinto-me livre e no controle do meu corpo.

## ALANI, 53

Kolkata, Índia

Aos 47 anos, meus períodos eram regulares, mas os médicos descobriram que eu tinha uma grande massa no útero que precisava ser extraída. Meu pai estava doente, então tive que adiar qualquer coisa a respeito. Eventualmente, o mioma cresceu e chegou a pesar 2,5 quilos – o tamanho de um bebê.

Meu marido é médico, então conversamos longamente sobre isso. Ele disse que eu podia esperar até a menopausa para ver se o mioma diminuía, mas não sabíamos quando isso aconteceria. No final, decidi não esperar. Além de tudo, ele estava pressionando minha bexiga e eu ia ao banheiro a cada 15 minutos.

Quando chegou a hora da cirurgia, os médicos recomendaram uma histerectomia total.\* Eu odiava a ideia de perder meus ovários. Consultei amigos médicos no Reino Unido e todos disseram para não correr o risco de manter os ovários. O câncer de ovário é o câncer mais comum em mulheres e muitos familiares do lado do meu pai tiveram câncer. Os médicos não conseguiam entender por que eu não queria que meus ovários fossem removidos. Tentei explicar, mas no fundo, parecia que uma grande parte da minha feminilidade teria desaparecido.

Após a cirurgia, minha vida íntima ficou estagnada, pois meus ovários, que eu havia decidido manter, pararam de produzir os hormônios relevantes. Perdi minha sexualidade aos 48 anos. Uma conhecida minha é escritora e ela me disse que a menopausa é maravilhosa, porque você pode desfrutar da intimidade sem medo da gravidez, e ela assume um significado totalmente novo. Ainda estou esperando essa fase positiva começar.

\*Histerectomia é a remoção cirúrgica do útero.

## **SURYA, 60**

Bangalore, Índia

Eu sabia que a menopausa era inevitável, mas acho que não entendi o que aconteceria comigo.

Você sempre ouve falar de calores, então essa parte não foi uma surpresa. Mas, há muito mais que ninguém menciona! Para mim, o mais estranho foram os pelos faciais. Acho que foi pior porque ninguém avisou que isso ocorreria e nenhuma das minhas amigas passou por isso.

Começou com um pelo ou dois, muito grossos, se projetando no meu queixo – nada divertido. A menopausa já é difícil o suficiente. Ela nos leva a lutar contra a perda da feminilidade, para não mencionar a fertilidade, mas ter barba parecia cruel!

Muitas vezes eu ia ao salão para remoção, o que era doloroso e embaraçoso. Mas as esteticistas me garantiram que isso era normal e que muitas mulheres experimentam isso.

Felizmente, está melhor agora. Finalmente fui ver meu médico e agora estou tomando medicação. Agora já consigo rir da coisa toda.

## RITA, 49

Rio de Janeiro, Brasil

Para mim, não eram os sintomas físicos da menopausa que mais me incomodavam – eu conseguia lidar com a insônia e as ondas de calor. Foram os sintomas emocionais que realmente me perturbaram. A menopausa chega em um momento em que a vida está mudando; seus pais estão envelhecendo, seus filhos estão saindo de casa e você pode se sentir perdida no meio de tudo isso. De repente, torna-se esmagadora.

Recomecei a fumar, bebia mais do que o habitual e raramente me exercitava. Eu não estava feliz com a minha aparência. A menopausa estava causando o caos em minhas emoções, meus níveis de energia, meu humor – e minha cintura!

Sempre fui uma pessoa positiva. Acredito que a felicidade é uma questão de escolha e tento não me permitir ser negativa. Como posso reclamar, vindo de uma vida tão privilegiada?

Mas a montanha-russa emocional da menopausa foi esmagadora. Eu estava sem energia e absolutamente nada me inspirava. Era como se eu estivesse vivendo em um casulo de desolação. No fim, tudo se tornou demais, e eu finalmente tive que admitir para mim mesma que não há problema em não estar bem. Exames mostraram que eu também tinha desenvolvido sinais precoces de osteoporose. Consultei minha ginecologista, que receitou medicação antiansiedade.

Estou tomando os remédios há três meses e posso sentir a diferença. Eu me sinto mais viva. Também tenho ido à academia e o aumento de endorfina realmente ajuda. Eu adoro!

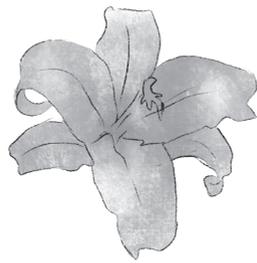
Essa mistura de medicação e academia contribuiu enormemente para melhorar minha saúde mental em geral. Sentir-se em forma é uma coisa tão poderosa!

É como se eu finalmente tivesse controle sobre meu corpo novamente.



4

# **Trabalho**



## TRABALHO

Os sintomas da menopausa podem tornar a vida profissional um desafio. Noites sem dormir, pouca energia, confusão mental e falta de confiança podem afetar o desempenho no local de trabalho.

Em uma pesquisa, 99% das mulheres disseram sentir que seu trabalho havia sofrido como resultado dos sintomas da menopausa.<sup>5</sup> Muitas mulheres estão deixando passar promoções, reduzindo suas horas de trabalho ou abandonando seus empregos por causa da menopausa.<sup>6</sup>

Em 2025, haverá 1,1 bilhão de mulheres no mundo que passaram pela menopausa:<sup>7</sup> mulheres no auge de suas vidas, no auge de suas carreiras, das quais a sociedade depende. Isso torna ainda mais importante começarmos a apoiá-las e capacitá-las a assumir o controle das suas vidas agora.

Neste capítulo, ouvimos mulheres que enfrentaram suas dificuldades no trabalho e aquelas que encontraram coragem para forjar novos rumos, abrindo caminho no local de trabalho muito depois que seus anos “produtivos” supostamente terminaram. Damos “vivas” a essas mulheres que vencem em seus próprios termos.

## AYESHA, 59

Kannur, Índia

Sempre gostei de viajar, mas culturalmente na Índia não é algo que as mulheres façam sozinhas. Simplesmente não acontece. A questão é que eu nunca quis me casar – então, alguns anos atrás, decidi me tornar guia turística. Havia uma boa empresa em nossa área e eles gostavam muito de guias femininas. Não é incomum que um grupo de senhoras prefira uma guia feminina. Liderei turnês no meu estado e até fui para outros países.

Mas, então chegou a menopausa e comecei a me sentir exausta. Eu estava dormindo muito e, como é de se imaginar, o trabalho era complicado. Conduzíamos cruzeiros, longas caminhadas, trilhas e até mesmo pernoites na floresta, então era demais. Certa manhã, durante uma excursão, dormi demais e perdemos a visita matinal planejada.

Tornou-se um problema tão grande que pedi ao meu chefe para trabalhar no escritório. Claro que não mencionei a menopausa; eu lhe disse que tinha dores nas pernas. Não gosto de ficar sentada no escritório e não sou boa com computadores, mas por enquanto está tudo bem.

Espero que assim que o pior da menopausa passar, eu viaje novamente – desta vez, sozinha. Uma coisa boa sobre a menopausa? Você se importa menos com o que os outros pensam.

## BEATRIZ, 64

Coxcatlán, San Luis Potosí, México

Eu nunca conheci minha mãe. Minha mãe adotiva não me disse que as mulheres sangravam uma vez por mês, durante anos, até parar. Então, eu tive um susto terrível quando, aos 14 anos, vi sangue por toda a minha saia. Minhas colegas de escola me disseram que isso aconteceria todo mês.

Quando fiz 16 anos, queria deixar Coxcatlán e tentar encontrar trabalho na Cidade do México. Meu irmão me deu um sermão: todo mundo que vai para a Cidade do México volta com filhos. “Se você voltar assim, diga adeus a esta cidade”, disse ele. Não me esqueci de suas palavras e tudo que eu fiz foi trabalhar. Mais tarde, por volta dos 23 anos, tive duas filhas, e foi uma decisão que tomei com meu marido.

Eu tinha menstruações leves, alguns dias de duração, sem dor. Exceto pela última, que durou oito dias. Tive que faltar ao trabalho, porque senti muita ansiedade. Minha patroa acabou me levando a um médico que me ajudou. Eu tinha 48 anos e me sentia confortável trabalhando sem me preocupar com sangramento. Sempre fui irregular.

Meses antes da minha última menstruação, eu me sentia quente e suada. Conteí à minha patroa e ela explicou que eu estava chegando à menopausa. Ela me levou a um homeopata e ele me deu algumas gotas que me fizeram sentir melhor.

Tive uma menopausa leve. Nunca me senti deprimida, porque me concentrei no meu trabalho. Meu rosto nunca se encheu de rugas e não me sinto velha. Porém, sinto dores nos braços e nas pernas, de vez em quando. Às vezes, tenho problemas para dormir. Digo às minhas filhas que há uma vantagem adquirida com a menopausa: eu nunca penso sobre sangramento ou em sempre levar absorventes comigo.

## MARGARIDA, 69

Rio de Janeiro, Brasil

Eu sei que parece estranho, mas eu realmente gostava de menstruar. Fazia parte de ser mulher. Então, quando parou, fiquei chateada. Mesmo que minhas regras tenham se tornado um pouco infernais no final.

As ondas de calor foram a pior parte – eu as tive dos 54 aos 58 anos, em todas as suas variações desagradáveis.

Normalmente, aconteciam à noite. Eu acordava completamente encharcada de suor e nunca conseguia voltar a dormir depois. Um sintoma levou a outro, dos suores à insônia, da insônia à exaustão, da exaustão ao mau humor. Foi um ciclo vicioso que afetou minha produtividade e senso de humor. Mas, eu nunca me permiti faltar ao trabalho devido a esses sintomas, não importando quão ruim eles fossem.

Lembro-me de participar de reuniões e minhas roupas ficarem tão suadas que todos percebiam. Eu me sentia envergonhada e constrangida. Tudo o que eu podia fazer era me desculpar e me trocar (se eu tivesse a sorte de ter uma muda de roupa). As ondas de calor geralmente duravam cerca de 20 longos minutos.

Felizmente, os sintomas melhoraram e, quando me aposentei, aos 65 anos, as coisas estavam muito melhores. É bom que as pessoas estejam começando a falar mais sobre menopausa agora. Os locais de trabalho definitivamente poderiam fazer mais para apoiar as mulheres. É do interesse de todos garantir que as mulheres possam manter suas carreiras além da meia-idade.

**MISHTI, 58**  
Bangalore, Índia

Sou mãe solteira e sempre tive orgulho de manter minha filha e a mim mesma. Quando meu marido me deixou há 30 anos, decidi começar um negócio de roupas. Todos achavam que era uma péssima ideia, mas logo se tornou um sucesso e os negócios estavam crescendo.

Então, pouco antes da pandemia, comecei a entrar na menopausa. Eu me sentia cansada o tempo todo, mas também cheia de arrependimento. Ficava pensando em todas as minhas escolhas passadas. Eu nunca quis outro marido, mas de repente eu estava pensando: “e se eu tivesse me casado novamente e tivesse outro bebê?” Comecei a me sentir muito para baixo. Minha filha me ajudou, mas ainda assim os pensamentos vinham e eu sentia imensa tristeza.

Infelizmente, essa mudança no meu humor e níveis de energia coincidiu com a pandemia e meu negócio foi afetado. Eu sempre tive orgulho de poder pagar faculdade para minha filha, e de repente estávamos lutando para nos manter. Eu estava colocando tudo na minha empresa, mas me sentia cansada e desanimada. No fim, minha filha me ajudou. Ela sabe muito de marketing e me apresentou às mídias sociais.

A menopausa realmente derrubou minha confiança e me fez perder a fé em mim mesma, mas aos poucos estou me recuperando. Os negócios estão voltando lentamente ao normal. Minha filha tem sido maravilhosa. Eu conto minhas bênçãos agora que a tempestade acabou.

## ANNA, 66

Merida, México

Sou natural de Cintalapa com ascendência zapoteca.\* Venho de uma cidade de Chiapas que, na época do meu nascimento, tinha uma população de menos de 25.000 pessoas. Meus pais temiam que eu fosse para o ensino médio porque teria que me mudar para uma cidade diferente, onde mulheres jovens “engravidavam”. Porém, não só terminei o ensino médio e a faculdade; hoje sou uma renomada pesquisadora acadêmica com doutorado em Estudos Sociais.

Entre na menopausa aos 43 anos e com ela vieram a exaustão, dores nas pernas e diminuição da libido. Não tomei hormônios, nem qualquer medicamento. Só me lembro de ter tomado um chá aromático de cravo e canela que minha família fazia para esses propósitos. Não me importo com cabelos grisalhos ou linhas faciais, mas sinto falta da minha boa visão.

Sendo estudante das relações de gênero e orgulhosa da minha herança regional (zapoteca), acho que quem você é está associado a como você pensa e sente. Portanto, a menopausa não foi um período de luto para mim; muito pelo contrário, minha autoestima cresceu. Vi o mesmo processo quando trabalho com mulheres de comunidades indígenas, onde a juventude não é uma obsessão: há outras prioridades.

\*Os zapotecas são um povo indígena do México, cuja população se concentra no estado de Oaxaca, no sul e nos estados vizinhos.

## SAMAIRA, 62

New Delhi, Índia

Como alguém que ensinou adolescentes por anos, é realmente hilário que eu não tenha percebido que minha menstruação havia parado. Você não pode imaginar quanta conversa sobre menstruação existe na sala de aula: “Senhora, eu preciso de absorvente.” “Professora, eu preciso faltar à educação física hoje.” “Senhora, estou com cólicas.” “Professora, manchei minha saia.” Não para nunca! Acho que estava tão preocupada com a menstruação delas que perdi a noção da minha!

Meu fluxo ficou cada vez mais leve. A partir dos 40 anos, minha menstruação durava apenas três dias, às vezes menos. Levei pelo menos seis meses para perceber o que estava acontecendo. Que embaraçoso! Senti que não conhecia meu corpo. Eu claramente não estava prestando atenção nele.

Outra maneira de ver isso é que eu devo ter tido uma menopausa fácil. Havia coisas desconfortáveis, sim, como estar cercada por mulheres jovens prestes a começar suas vidas. Tanta promessa pela frente enquanto muitas das minhas experiências ficaram para trás! Isso era inquietante, em alguns dias. Mas de certa forma, não é lindo também? Eu ensino literatura, então sinto que há poesia em tudo isso... é o próximo capítulo.

## MARÍA, 54

Durango, México

A menopausa marcou o início das melhores experiências sexuais da minha vida. Eu as apreciei imensamente. No departamento da libido, fui contra tudo o que dizem sobre ela diminuir ou desaparecer.

Quando eu tinha 45 anos, tive menstruações de seis meses e depois mais nada. Senti um pouco de calor e frio à noite e um pouco irritável, talvez. Apesar desses sintomas, não acredito que tenha tido uma experiência ruim. Como poderia, com meu desejo sexual inédito?

Lembro-me de ir ao ginecologista. Ele mediu meus níveis hormonais e me disse que meu corpo estava bem. Não precisei de nenhum tratamento. Senti-me feliz por finalmente poder parar de usar anticoncepcionais. Eu não poderia mais engravidar! Eu tentei um gel lubrificante, mas não gostei. O mesmo aconteceu com alguns comprimidos que comprei em uma drogaria.

Naquela época eu trabalhava como supervisora em uma fazenda-zoológico. Eu fazia de tudo. Era guia turística, dirigia tratores, fazia faxina. Nunca senti falta de força para continuar com o meu trabalho.

Tenho essa capacidade de bloquear uma coisa negativa com uma positiva. Acho que isso realmente me ajudou a ter um processo fácil com a menopausa. Eu tenho grande autoestima e aprecio tudo o que me rodeia. Vejo beleza em tudo, mas nem sempre foi assim. Vinte e sete anos atrás, eu era muito negativa. Eu me sentia feia, até deformada. Mas tudo mudou quando comecei a ter aulas de salsa. Elas foram minha salvação.

## ISHANI, 47

New Delhi, Índia

Há dias em que me sinto triunfante por estar prosperando no trabalho aos quarenta anos. E, então, há dias em que sinto uma profunda sensação de solidão.

Cheguei a um cargo sênior e ganho bem, mas ainda trabalho em uma empresa só de homens. Como a única mulher da minha idade lá, sinto-me uma exceção. Certamente não há ninguém com quem eu possa conversar sobre a menopausa. Estou cercada de homens o dia todo. Os da minha idade, em sua maioria, não entendem por que ainda estou aqui. Eles sentem medo, mas acho que também têm pena de mim. Alguns dos mais jovens são mais abertos, enquanto alguns são insuportavelmente seguros de si mesmos.

Estar aqui sozinha, passando pelas emoções que vêm com a menopausa, me deprime. Acho que não tenho ninguém no escritório a quem recorrer e dizer: “Estou tão cansada hoje” ou “minhas costas doem”. Da mesma forma, não tenho ninguém no trabalho em quem confiar para discutir escolhas de vida relacionadas à carreira versus família.

Eu vejo os caras mais jovens se casando com mulheres que vão deixar suas carreiras de lado por eles. Eu me pergunto se eles serão compreensivos quando suas esposas passarem pela menopausa. Não tenho um parceiro, mas tenho orgulho de ter tido uma carreira gratificante. Acho que só gostaria que houvesse mais mulheres como eu no local de trabalho, para não me sentir tão sozinha. Talvez eu esteja apenas à frente do meu tempo. Espero que o futuro seja diferente.

## ROSALIA, 44

Cidade do México, México

Você pensaria que eu, de todas as pessoas – uma oncologista ginecológica – deveria ter reconhecido meus próprios sintomas da menopausa quando eles começaram. Mas quando eu tinha 37 anos e eles começaram a aparecer, eu os confundi com gravidez. Dediquei muitos de meus anos reprodutivos à minha carreira e, quando comecei a pensar em ter filhos e parei de tomar minhas pílulas anticoncepcionais, notei sintomas que haviam sido mascarados pelos hormônios da pílula.

Comecei a ter ondas de calor, suores noturnos, insônia, ansiedade, cansaço, falta de libido e resistência, confusão mental e pouca capacidade de tomada de decisão. Isso realmente me afetou, porque na minha linha de trabalho, a tomada de decisão é literalmente uma questão de vida ou morte. Depois de alguns exames, entendi o que estava acontecendo e decidi fazer Terapia de Reposição Hormonal (TRH). Eu não queria apenas controlar meus sintomas; fiz isso também por minha saúde.

Há muita desinformação sobre a TRH, e é importante falar sobre isso, pois acredito que devemos ter informações factuais suficientes para podermos tomar decisões informadas sobre nossa saúde. Quando se trata de TRH, existem maneiras seguras de administrá-la. Os médicos têm que levar em conta muitas coisas,

como comorbidades da pessoa, histórico familiar e idade. É algo que deve ser individualizado para se adequar à pessoa específica que se destina a ajudar.

Hoje me sinto maravilhosa. Eu vejo a menopausa através de uma lente multidisciplinar, onde minha dieta, horário de sono, regime de exercícios e hábitos influenciam meu bem-estar e saúde geral.

Adoro meu trabalho e não sinto que não ter filhos reduz minha qualidade de vida.

Como mulher em posição de poder, acho que ainda há mais a ser feito para tornar nosso ambiente de trabalho favorável à menstruação e à menopausa. Espero rever nossas próprias diretrizes no trabalho e tornar um lugar que já é ótimo ainda melhor.

## IRMA, 61

Chihuahua, México

Finalmente estou livre. Eu não poderia dizer outra coisa. Minha menstruação era marcada por sangramento intenso. Eu precisava usar dois absorventes! Quando isso parou, foi ótimo. É libertador poder nadar em qualquer dia, ou planejar férias sem me preocupar com o ciclo menstrual.

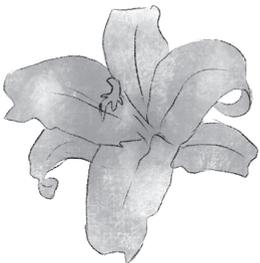
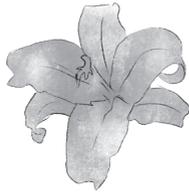
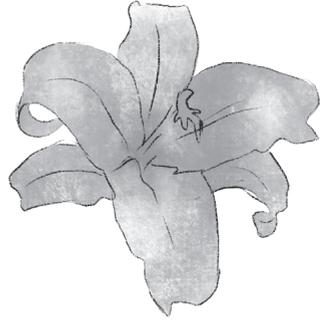
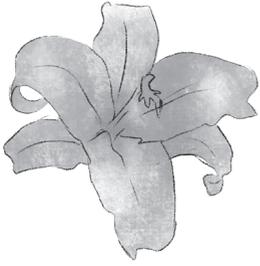
Sou grata por tudo ter acontecido prematuramente. Eu tinha 42 anos quando fiz uma histerectomia.\* Meu médico removeu meu útero e ambos os ovários. Meses depois, os sintomas da menopausa começaram.

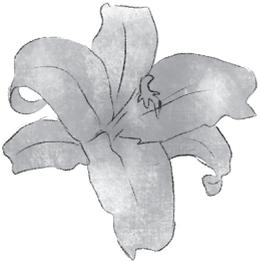
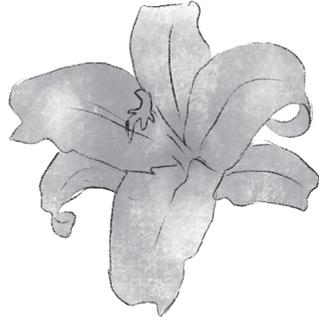
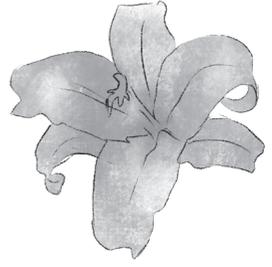
Eu sentia um calor terrível. Meu suor escorria como se alguém tivesse jogado um balde de água na minha cabeça. Não pensei duas vezes e fiz terapia de reposição hormonal. Foi fantástico. Minhas ondas de calor desapareceram.

Sempre fui uma pessoa muito ativa. Eu me senti mais leve sem meus períodos. Livre para trabalhar à noite em um hospital, para lecionar em uma universidade pela manhã, para ajudar médicos em procedimentos cirúrgicos à noite. Quando as ondas de calor vinham, eu falava com meus colegas de trabalho sobre elas e nunca me sentia desconfortável com isso.

\*Histerectomia é a remoção cirúrgica do útero.









## GLOSSÁRIO

*Ansiolíticos* – Medicamentos para tratar a ansiedade.

*Chi kung* – Também conhecido como qigong, qi gong, chi ‘ung ou chi gung, o chi kung é um sistema coordenado de postura corporal e movimento, respiração e meditação usado para fins de saúde, espiritualidade e treinamento de artes marciais.

*Histerectomia* – A histerectomia é um procedimento cirúrgico para remover o útero. Após a cirurgia, não é mais possível engravidar. Se você ainda não passou pela menopausa, não menstruará mais, independentemente da sua idade.

*Raiz de maca* – A raiz de maca cresce nas montanhas dos Andes no Peru e pertence à família das plantas da mostarda.

*THM* – A Terapia de Reposição Hormonal (também conhecida como TRH) abrange uma série de tratamentos hormonais que podem reduzir os sintomas da menopausa.

*Presbiopia* – A presbiopia é uma condição na qual a lente do olho refrata a luz de tal forma que não foca adequadamente na retina, dificultando a visão de objetos de perto. Ela pode se desenvolver em adultos de meia-idade e idosos.

*ITU* – Uma infecção do trato urinário (ITU) é uma infecção em qualquer parte do seu sistema urinário: seus rins, ureteres, bexiga e uretra.

*Zumbido* – Zumbido é quando você sente sons de tinido ou outros ruídos em um ou ambos os ouvidos. Pode ocorrer após a menopausa.

*Os zapotecas* – Os zapotecas são um povo indígena do México, cuja população se concentra no estado de Oaxaca, no sul, e nos estados vizinhos.



## OBSERVAÇÕES

1. The North American Menopause Society (n.d.). *Chapter 1: Menopause*. <https://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>
2. British Menopause Society (2017, October 18). *New survey highlights impact of the menopause on every aspect of women's lives in the UK – Women's Health Concern*. Women's Health Concern. <https://www.womens-health-concern.org/2017/10/new-survey-highlights-impact-menopause-every-aspect-womens-lives-uk/>
3. Brin, D. W. (2022, April 18). *UK Officials Address Menopause in the Workplace*. Society for Human Resources Management. <https://www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/global-hr/pages/uk-officials-address-menopause-in-workplace.aspx>
4. British Menopause Society (2017, October 18). *New survey highlights impact of the menopause on every aspect of women's lives in the UK – Women's Health Concern*. Women's Health Concern. <https://www.womens-health-concern.org/2017/10/new-survey-highlights-impact-menopause-every-aspect-womens-lives-uk/>
5. Newson Health (2021, October). *Impact of Perimenopause and Menopause on Work*. <https://balance-menopause.com/uploads/2021/10/Menopause-and-work-poster-RCGP.pdf>
6. Bazeley, A., Marren C., & Shepherd A. (2022, April). *Menopause and the Workplace*. The Fawcett Society. <https://www.fawcettsociety.org.uk/menopauseandtheworkplace>
7. The North American Menopause Society (n.d.). *Chapter 1: Menopause*. <https://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>



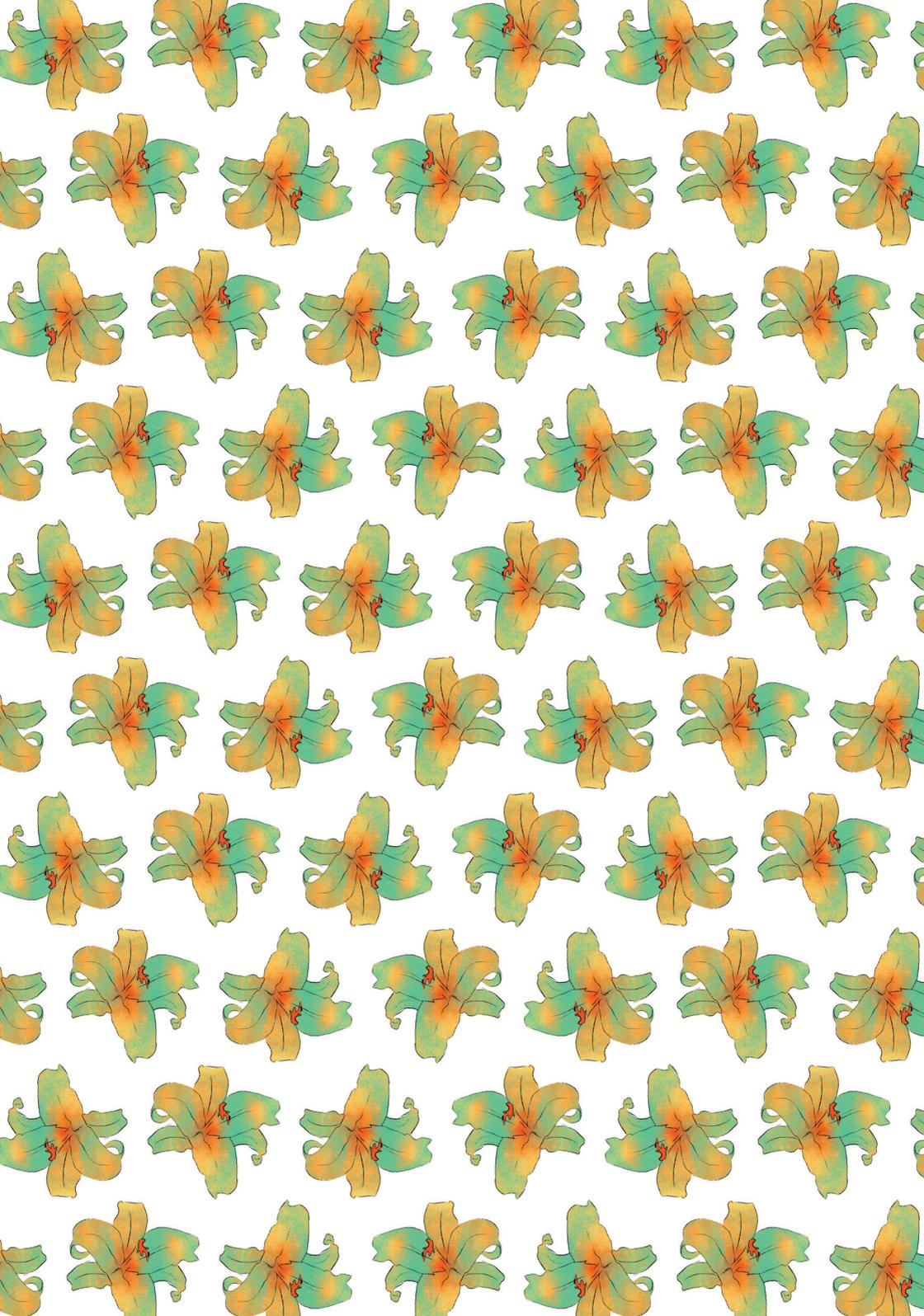








Saiba mais sobre *O Próximo Capítulo* seguindo o código QR.



## CONTRIBUIDORA JULIANA RESENDE

*“Acredito que este livro é uma iniciativa importante...Tem sido incrível participar deste projeto como pesquisadora e escritora, mas principalmente como mulher.”*

Juliana é escritora e jornalista. Ela se dedica a questões sociais e ao setor criativo, trazendo essas e outras experiências para o DNA da brpress, uma agência de conteúdo e relações públicas que Juliana fundou e gerencia. Também trabalhou como correspondente freelance no Reino Unido para a Época, Rolling Stone Brasil, Marie Claire e Elle Brasil, além de ter colaborado com o jornal Folha de S. Paulo. Foi selecionada pelo Projeto de Jornalismo Internacional na Johns Hopkins University para ir ao Quênia cobrir questões relacionadas com a saúde e o empoderamento da mulher.

---

## ILUSTRAÇÃO POR FERNANDA KOIFFMAN

Fernanda é uma ilustradora e artista que mora em São Paulo, Brasil. Ela usa um estilo de arte inspirado na natureza, nas cores, no clima e na cultura do próprio país.

A lua e o sol são destaques sempre presentes em suas obras. Com aquarelas marcantes, Fernanda explora temas relacionados à mulher, à natureza e ao bem-estar.

## O PRÓXIMO CAPÍTULO

...Minhas amigas estavam lá para mim nos piores momentos... Em um dia ruim, eu podia tomar um café ou chá com uma delas e trocar ideias e isso fez toda a diferença...

**Riya, 60, Kolkata, Índia**

...Se 51% da população mundial passam pela menopausa, por que ela é um tabu tão forte? Penso a respeito disso cada vez mais. Quem decidiu que é constrangedor falar sobre um processo pelo qual todas as mulheres passam? Espero que esse silêncio acabe logo...

**Jessica, 51, Cidade do México, México**

...Há tanto preconceito em torno da menopausa que passamos a vê-la como algo negativo e não o que é – uma fase essencial da vida como qualquer outra. Eu tenho tentado aceitá-la e viver bem...

**Beatriz, 54, Fortaleza, Brasil**

...Eu gostaria de saber o que esperar, mas a menopausa não é um assunto corriqueiro. Quero garantir que minha filha esteja preparada quando chegar a hora – e estarei lá para ajudá-la...

**Li Jing, 52, Pequim, China**