

MENOPAUSA

MENOPAUSA

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

MENOPAUSA

**Assuma o controle da sua saúde,
recupere a energia e resgate sua vida**

TAMSEN FADAL

AUTORA BEST-SELLER DO NEW YORK TIMES



**FARO
EDITORIAL**

MENOPAUSA

MENOPAUSA

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

MENOPAUSA

**Assuma o controle da sua saúde,
recupere a energia e resgate sua vida**

TAMSEN FADAL

Tradução
ADRIANA KRAINSKI



Para minha mãe, Libby Ann Fadal

Nunca soubemos que a menopausa induzida (após o tratamento do câncer de mama) era a razão pela qual você ficava com tanto calor nos restaurantes ou passava noites sem conseguir dormir.

Agora entendo que, toda vez que você tentava disfarçar com riso, por dentro devia se sentir envergonhada e acanhada, perguntando-se por que aquilo estava acontecendo com você.

Fico com o coração apertado quando penso nisso. Me desculpe.

Eu me comprometi a usar minha voz para garantir que nenhuma mulher se sinta tão sozinha novamente.

Com amor eterno, Tamsen

*Não há poder maior no mundo do que
uma mulher na menopausa cheia de entusiasmo.*

— MARGARET MEAD

NOTA DA AUTORA

1. A TRH (terapia de reposição hormonal) é hoje comumente chamada de TH (terapia hormonal) ou THM (terapia hormonal da menopausa). Para os propósitos deste livro, vamos continuar usando TH, já que a maioria de nós está mais familiarizada com esse termo.
2. É importante saber que a menopausa não acontece apenas com mulheres heterossexuais e cisgênero,¹ afinal, muitas pessoas queer, não binárias e/ou transgênero também passam pela menopausa, e muitas enfrentam desafios para obter cuidados de saúde adequados devido à falta de tratamentos e dados padronizados. É fundamental encontrar um profissional da saúde experiente e bem-informado quanto às opções de tratamento.
3. Eu uso as palavras *feminino*, *femininos*, *mulheres*, *mulher* para me referir a “pessoas com ovários”.
4. Nas entrevistas com especialistas, adicionei contexto ou informações entre parênteses — esses acréscimos são palavras minhas, não deles.
5. Quando se trata de perimenopausa e menopausa, diversidade, equidade e inclusão devem ser prioridades máximas à medida que continuamos a pesquisar, encontrar soluções e expandir essa conversa.
6. As citações em negrito ao longo deste livro são de mulheres reais que gentilmente compartilharam suas histórias comigo.
7. Para evitar digitar “perimenopausa e menopausa” ao longo do livro, uso “(peri)menopausa” para indicar essas duas fases distintas da vida da mulher.

SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>	13
<i>Menopausa... alguma pergunta?</i>	17

PARTE 1

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A MENOPAUSA

1. Os fatos, os medos e as dádivas da menopausa	27
2. Sintomas de A–Z: ondas de calor, suores noturnos e de onde veio essa barriga?	46
3. O que seu médico não sabe pode prejudicar você	67

PARTE 2

SOLUÇÕES: HORMONAIS E NÃO HORMONAIS

4. A ajuda está a caminho: métodos hormonais e não hormonais.	83
5. Cansada de estar cansada: soluções para o sono	109
6. “O que eu estava dizendo mesmo?”: seu cérebro na menopausa	127
7. Sob lençóis: como ter uma vida sexual excelente na menopausa	146

PARTE 3

ESTILO DE VIDA: NUTRIÇÃO, MOVIMENTO E MENTALIDADE

8. Nutrição: alimentando seu corpo, reduzindo a inflamação e redescobrimdo o prazer de comer	171
9. Os três Ms: motivação, movimento, músculos	195
10. O guia da meia-idade: pele, cabelo, autocuidado, estilo	214

PARTE 4

COMUNIDADE: RELACIONAMENTOS, TRABALHO, ATIVISMO

11. Nenhuma mulher é uma ilha: encontrando sua turma na meia-idade. .	237
12. Divórcio, namoro e quem faz você feliz de verdade	250
13. Quando a menopausa chega ao ambiente de trabalho: como envelhecer no mercado	269

PARTE 5

VIDA APÓS A MENOPAUSA

14. O lado bom das coisas: aceitando seu capítulo não tão final.	287
<i>Agradecimentos</i>	311
<i>Recursos Incríveis</i>	314
<i>Notas</i>	315
<i>Guia para grupos de leitura</i>	332
<i>Sobre a autora</i>	335

PREFÁCIO

Por Lisa Mosconi, PhD

A menopausa costuma chegar sem aviso para as mulheres. Um dia, você está seguindo sua vida normalmente e, no dia seguinte, é pega de surpresa, sentindo-se confusa, deslocada e perguntando-se o que está acontecendo com seu corpo e sua mente. Talvez seja a confusão mental, as ondas de calor ou as noites em claro que vêm primeiro. Talvez sejam as mudanças emocionais que fazem você sentir que não se reconhece mais. Para muitas mulheres, a menopausa parece chegar do nada, deixando-as em busca de respostas, sem saber o que esperar do futuro. Muitas vezes, é também uma luta silenciosa, em que muitas se sentem confusas e isoladas, sem saber a quem pedir ajuda.

Quando comecei minha carreira como neurocientista com especialização na saúde cerebral das mulheres, logo percebi que sabíamos muito pouco sobre essa experiência. Não eram só as mudanças físicas que não estavam sendo discutidas. Ninguém falava sobre o profundo efeito que a menopausa tem no cérebro. O assunto era negligenciado tanto pela ciência quanto pela sociedade, e isso precisava mudar.

Então lancei a Women's Brain Initiative na Weill Cornell Medicine e, embora meu trabalho a princípio se concentrasse na prevenção do Alzheimer em mulheres (que são desproporcionalmente afetadas pela doença), começamos a analisar o impacto da menopausa no cérebro. Essa fase crítica da vida pode provocar mudanças neurológicas profundas que muitas mulheres, e até mesmo os profissionais de saúde, desconhecem. Da confusão mental aos lapsos de memória e ao aumento do risco de Alzheimer, a menopausa nos influencia de maneiras que estamos apenas começando a entender.

Hoje, depois de muitas descobertas (e dores de cabeça), tenho orgulho de fazer parte de um movimento crescente que vem trazendo essas questões à tona, garantindo que as mulheres se informem e se empoderem para enfrentar a menopausa. E foi através desse movimento que conheci Tamsen Fadal.

Eu estava palestrando em um evento sobre menopausa e me lembro de encontrar seus grandes olhos brilhantes e sentir na mesma hora sua maravilhosa energia. A gente sabe que pode confiar em algumas pessoas assim que as conhece, e Tamsen é realmente excepcional nesse aspecto. Seu calor humano e autenticidade irradiavam, me fazendo sentir não apenas acolhida, mas compreendida. Desde aquela primeira conversa, soube que nos tornaríamos parceiras profissionais e grandes amigas, nos unindo em nossa missão conjunta de conscientizar e fornecer às mulheres o conhecimento necessário para que elas assumam o controle da própria saúde.

Uma das nossas colaborações mais recentes foi quando Tamsen visitou meu laboratório para produzir “The M Factor”, seu documentário junto à PBS. Ao passar o dia com minha equipe da Women’s Brain Initiative, Tamsen mergulhou fundo na pesquisa, estudando as imagens do cérebro e a ciência por trás de nossos estudos sobre a menopausa e a saúde cerebral. Sua curiosidade e interesse genuínos em nosso trabalho eram notáveis, e não fui só eu que senti isso: toda a minha equipe ficou absolutamente entusiasmada com sua presença no laboratório. Até mesmo os meus alunos mais tímidos se apresentaram com confiança. Eles mostraram com orgulho suas conquistas, motivados pelo calor humano e pelo incentivo de Tamsen. Foi uma alegria testemunhar como sua presença despertou tanto entusiasmo e orgulho na equipe.

Quando nosso primeiro estudo sobre a atividade do estrogênio no cérebro foi aceito para publicação, fui logo pedindo para Tamsen participar comigo de uma live no Instagram para anunciar os resultados. Ela trouxe sua presença acolhedora, brilhante e entusiasmada para a discussão, o que me ajudou a traduzir descobertas científicas complexas em conselhos práticos para mulheres de todas as partes. Desde então, já participamos juntas de programas em rede nacional de televisão, defendendo uma maior conscientização sobre como a menopausa afeta a saúde do cérebro. O comprometimento de Tamsen com a causa é inigualável, e seu trabalho teve um impacto duradouro na maneira como falamos sobre a menopausa atualmente.

Tudo o que você precisa saber sobre menopausa é o guia indispensável que Tamsen escreveu para todas as mulheres que estão passando por essa inevitável transição. Com sua combinação única de conhecimento e empatia, ela desvenda os mistérios da menopausa, tornando-a menos assustadora e muito mais fácil de lidar. Tamsen sintetizou um roteiro de pensamentos compartilhados por mais de 40 especialistas, sua própria formação como coach de saúde e histórias reais de mulheres, que não apenas abordam os sintomas da menopausa, mas também as capacitam a assumir o controle da própria saúde. É uma das coisas que mais

admiro em Tamsen é como ela apresenta as informações: trazendo uma perspectiva embasada, porém otimista e muito necessária sobre a menopausa, o “lado positivo” que as mulheres merecem.

Agora que a discussão sobre a menopausa está ganhando força, por assim dizer, muitas vozes aderiram à onda, e as mulheres acabam bombardeadas com mensagens que são difíceis de interpretar. A menopausa é apenas parte de um envelhecimento saudável? É uma condição médica que deve ter tratamento prescrito? O que existem são mais de 30 sintomas da menopausa ou mais de 30 razões pelas quais as mulheres de meia-idade podem passar por momentos difíceis? Esses pontos de vista conflitantes podem ser confusos, deixando muitas mulheres inseguras sobre o que acreditar e como agir.

Em vez de tomar partido ou adotar uma postura polarizada, *Tudo o que você precisa saber sobre menopausa* alcança aquilo que a maioria dos cientistas valoriza: equilíbrio, nuance e mente aberta. Tamsen reconhece que não existe uma resposta única para todas as perguntas e que a experiência de cada mulher é diferente e igualmente válida. Fico contente, sobretudo, com a mensagem de que a menopausa não é o fim, nem um sinal de que você está estragada. A menopausa é, na verdade, um evento da vida que toda mulher pode superar com sucesso (embora às vezes com uma certa dose de desafio). A voz tranquilizadora de Tamsen deixa claro que esse não é um momento para se sentir derrotada, mas sim uma oportunidade para entrar num novo capítulo com força, resiliência e conselhos clínicos adequados.

Este livro aborda tudo, desde os primeiros sinais da perimenopausa até os aspectos mais complexos da terapia hormonal, nutrição e como redescobrir a alegria na vida sexual. Tamsen também aborda tópicos que muitas vezes são negligenciados, como a maneira de lidar com a menopausa no trabalho e como manter relacionamentos fortes durante essa fase transformadora da vida. Com sua escrita sincera, Tamsen busca fazer com que nenhuma mulher se sinta sozinha ou confusa com as mudanças que acontecem em seus corpos. Este livro, na verdade, é como ter uma irmã mais velha a seu lado: alguém que já passou por tudo isso, ouve tudo e quer muito compartilhar sua sabedoria para que você possa não apenas “sobreviver” à menopausa, mas florescer durante e depois dela. Seu compromisso em ajudar as mulheres a se sentirem fortalecidas e informadas perpassa todo o livro, oferecendo às leitoras conselhos práticos e apoio emocional.

Tudo o que você precisa saber sobre menopausa é mais do que um conselho: é uma tábua de salvação. Com sua honestidade, humor, pesquisa e compromisso incansáveis com a saúde das mulheres, Tamsen Fadal criou um guia prático e

profundamente pessoal. Esteja você apenas começando a vivenciar a perimenopausa ou já bem avançada nessa transição, estas palavras farão você se sentir mais confiante, informada e, o mais importante, jamais sozinha.

Este livro é a amiga de confiança de que toda mulher precisa ao percorrer esse novo capítulo, e eu não poderia estar mais orgulhosa de fazer parte dele.

Setembro de 2024

LISA MOSCONI, PhD

Diretora da *Women's Brain Initiative* e do *Alzheimer's Prevention Program* [Programa de Prevenção contra o Alzheimer], professora associada de neurociência em neurologia e radiologia na Weill Cornell Medicine e autora best-seller do *New York Times* com o livro *The Menopause Brain*.

INTRODUÇÃO

MENOPAUSA... ALGUMA PERGUNTA?

“Se eu cair, alguém me segure”, eu disse.

No dia 19 de novembro de 2019, às dez e meia da noite, essas palavras saíram da minha boca em alto e bom som. Um minuto antes, ao apresentar o noticiário da noite na televisão, como fazia há quase trinta anos, não conseguia lembrar como se pronunciava a palavra *subpoena*. Como âncora de um telejornal no horário nobre e com um trabalho público, aquela situação obviamente era um problema.

E vinha acontecendo cada vez mais nas últimas semanas. Eu lia as notícias no teleprompter, mas então chegava a uma palavra qualquer e me perguntava: “*Que palavra é essa?*”. Não conseguia verbalizar, então precisava pular aquela parte. Eu sabia que, se alguém estivesse ouvindo com atenção, muitas das minhas frases não faziam sentido. Como era de imaginar, comecei a ficar nervosa no ar, e fazia anos que não acontecia algo assim.

Naquela noite, porém, foi diferente. Meu coração começou a bater muito forte. Quando fiz uma pausa para os comerciais, senti uma explosão de calor vinda de dentro, uma erupção de grandes proporções que foi logo superaquecendo a superfície da minha pele. O suor começou a escorrer pela testa e a manchar as cavas do meu vestido justo, como se eu tivesse acabado de correr cinco quilômetros. Eu não tinha ideia da intensidade das ondas de calor, e nem que era aquilo que eu estava enfrentando, mas sabia que não ficaria bem ao vivo. Foi quando me ouvi dizer: “Se eu cair, alguém me segure”.

Num estúdio cheio de homens, apenas o âncora esportivo se virou e olhou para mim.

— Está tudo bem aí, Tamsen? — ele perguntou, franzindo a testa.

— Mais ou menos — respondi. Minha voz parecia distante. Meu coração estava disparado. O suor escorria pelo meu pescoço, entre os seios.

E, então, senti que ele me segurava pelo braço, e, quando me dei conta, estávamos saindo do estúdio e atravessando o corredor até o banheiro feminino.

Senti como se fosse desmaiar ou vomitar. Ao entrar no banheiro, fiz algo que nunca faria se estivesse em sã consciência. Deitei-me no chão frio (quem liga para os germes, né?) e fechei os olhos. Tentei respirar. Já era âncora há três décadas e aquela foi a primeira vez que não consegui terminar um programa.

Naquela noite, voltando para casa de táxi, observei a cidade passar, formando um borrão de prédios iluminados. Fiquei pensando nos últimos meses. Lembrar palavras havia se tornado um problema constante. E coisas mais estranhas estavam acontecendo, como inquietação, insônia, ansiedade e ganho de peso. Poderia ser minha tireoide? Meu coração? Ou pior: meu cérebro?

Quando fui ao médico, ele me disse que era estresse. “Por que você não medita?”, perguntou com um sorriso de superioridade. “Tente agir com mais consciência.” *Consciência de quê?*, continuei pensando. Eu não estava ansiosa naquela noite. Eu estava feliz. Era sexta-feira e eu mal podia esperar pelo fim de semana. E, então, aquilo (um ataque de pânico?) surgiu como uma tempestade.

Senti uma profunda sensação de vergonha e constrangimento. O que havia de errado comigo?

Mal sabia eu que não havia nada de errado comigo. Eu não estava imaginando coisas. Eu não estava doente. Eu não tinha transtorno de ansiedade. O que aconteceu foi que eu dei de cara com o segredo mais bem guardado que existe.

O diagnóstico que me deixou sem chão

Vou contar uma palavra que nunca vi no teleprompter: *menopausa*. Porém foi aquela a palavra que ficou me encarando no portal do paciente alguns meses depois.

Depois de semanas de idas ao médico, finalmente descobri a verdade. Meu ginecologista, com quem eu me consultava havia vinte anos, me lançou uma bomba numa mensagem curta de três palavras no portal do paciente:

“Menopausa... alguma pergunta?”

A mensagem chegou quando meu namorado (agora marido) Ira e eu estávamos embarcando num avião para voltar a Nova York, depois de passar um final de semana fora.

Fiquei olhando para o celular. Aquelas três palavras ficavam me encarando.

Menopausa. Como era possível? Embora minha menstruação, que antes era regular, tivesse se tornado bastante irregular nos últimos anos, fiquei chocada. Achei que meus ciclos tinham sido interrompidos apenas pelo estresse do

trabalho, pela ansiedade do divórcio, por um novo relacionamento, pelo envelhecimento do meu pai e por tudo o mais que vinha me preocupando.

Me virei para Ira e disse:

— Estou na menopausa.

Acho que nenhum homem sabe como responder a isso. Nossa fileira foi chamada e, quando entramos na fila para embarcar, senti as lágrimas chegando.

Enquanto o avião nos levava para casa, me lembrei de alguns momentos muito estranhos dos últimos anos. Certa vez, sangrei por um mês inteiro. No trabalho, durante os noticiários, eu escondia com destreza um absorvente interno no meu decote e corria para o banheiro durante os intervalos comerciais, em uma constante luta contra o sangramento intenso que encharcava tudo. (No meu caso, eu também tinha pólipos endometriais, que são crescimentos excessivos do revestimento do útero e podem ser benignos, pré-cancerosos ou cancerosos — os meus eram benignos — e podem contribuir para sangramento irregular, o que presumi tê-lo causado.) Eu removia os pólipos e logo voltava a sangrar de forma errática, o que explica por que não percebi que havia passado por um dos principais marcos da menopausa: ficar doze meses seguidos sem menstruar.

E não era só isso: fazia anos que meu sono estava desregulado. A mulher que costumava pegar no sono assim que encostava a cabeça no travesseiro passou a dormir longos períodos no sofá na esperança de que uma mudança de ambiente proporcionasse uma boa noite de sono. Eu estava começando a perder cabelo. Meus braços estavam mudando e minha cintura também (sem nenhuma alteração na minha alimentação ou nos exercícios). E aí vieram momentos em que meu corpo parecia um inferno, e eu tinha certeza de que estava ficando doente. Foi então que descobri o que era: menopausa.

Não percebi que as mudanças estavam relacionadas a hormônios porque ninguém falava sobre os problemas hormonais que as mulheres sofrem na meia-idade, muito menos meu médico. Mesmo que milhões e milhões de mulheres estivessem passando exatamente pela mesma coisa. Estávamos todas nos sentindo perdidas, sozinhas, confusas, menos confiantes e constrangidas pelo fato de não reconhecermos mais nossos corpos ou a nós mesmas. E não tínhamos ideia de como era a menopausa.

Na época (apenas alguns anos atrás), a menopausa era uma palavra que ninguém falava em voz alta, muito menos a perimenopausa. Com toda certeza, eu nunca as pronunciei, nem mesmo em todos os meus anos na televisão. Noticiamos muitos estudos sobre doenças cardíacas, formas de garantir um sono de qualidade e os alimentos mais saudáveis. E, sendo uma garota dos anos 1980,

sou expert em todas as dietas possíveis. Mas eu não sabia nada sobre menopausa. Se eu parasse para pensar, acharia que era algo que acontecia logo antes da morte e torceria para não estar viva para presenciar.

Eu mal sabia que a menopausa mudaria todo o rumo da minha vida e lhe daria um propósito. Depois de passar trinta anos como jornalista correndo atrás de histórias e furacões, das montanhas do Afeganistão até a costa da Flórida, agora o único assunto que as pessoas têm comigo quando apareço numa festa ou numa noite com amigos é... menopausa.

Apesar de estarmos falando sobre ela mais do que nunca, ainda estamos só arranhando a superfície.

Você não está sozinha

Toda mulher que tem a sorte de viver o bastante chega à menopausa. De acordo com o *Let's Talk Menopause*, 75 milhões de mulheres nos EUA estão na perimenopausa, menopausa ou pós-menopausa (e você aprenderá a diferença entre esses três termos no capítulo 1), sendo que mais seis mil mulheres chegam a essa fase todos os dias. E, mesmo assim, muitas de nós sentimos que estamos passando por isso sozinhas.

Eu estava cansada do isolamento que sentia por não falar sobre o que estava passando. Então, tomei uma atitude incomum para alguém cujo trabalho é estar sempre arrumada. Em 2020, entrei no TikTok (porque, naquela época, não havia muitas pessoas que eu conhecia na plataforma). Eu estava usando apenas um roupão, sem maquiagem. E eu só falei. Eu simplesmente listei 34 sintomas da menopausa. Não dancei, não coloquei música, nem nada chamativo assim. O vídeo rapidamente atraiu mais de um milhão de visualizações. E as mulheres não apenas assistiram, elas começaram a responder.

Dizer que fiquei chocada com a reação é pouco. Passei horas e mais horas lendo os comentários, conversando com elas nas redes sociais, ouvindo como todas nós estávamos passando pela mesma coisa, e não sabíamos disso.

As mulheres compartilharam histórias como a de CJ:

Tenho 55 anos e há alguns anos fui a uma ginecologista um pouco mais velha que eu. Eu queria falar sobre meus sintomas da menopausa. Disse a ela que estava tendo episódios estranhos em que minha boca ficava extremamente seca todas as noites. A minha língua parecia uma lixa. Eu também disse que estava com confusão mental

e coceira na pele em lugares onde não fazia sentido coçar. Aquela médica literalmente olhou na minha cara como se eu fosse louca e disse que era normal.

E da Cindy:

Tenho 57 anos e estou na menopausa há treze anos. Entrei na menopausa precoce após uma histerectomia aos 44 anos. Eu não entendia o que estava acontecendo. Naquela época, eu não tinha com quem conversar, porque além de a sociedade não falar sobre aquele assunto, não tinha amigas que tivessem passado por isso. Eu só me senti à vontade para falar sobre menopausa recentemente e, às vezes, as pessoas ainda ficam chocadas. Precisamos muito conversar e normalizar a menopausa. Ela já é tabu há muito tempo e estou pronta para tirar minha máscara e ficar à vontade para compartilhar.

E da Elizabeth:

Afffffeeee! Ondas de calor. Divórcio. Ganho de peso pela primeira vez na vida. Coração acelerado. Novo amor. Motivação recuperada. Suores noturnos. Suores noturnos. Suores noturnos. Novo emprego. Movimento. Ninho vazio. A motivação já era. Que pele é essa? Ondas de calor. Acordar às 4 da manhã. Muitos cobertores. Não há cobertores suficientes. Que pele é essa? Lágrimas. Cadê a motivação? Socorro!

Todos os dias, recebo mensagens com comentários de pessoas tão confusas quanto eu fiquei no início da menopausa, com perguntas sobre o que fazer a respeito disso e como lidar com sintomas que muitas vezes são avassaladores. Incluí as vozes dessas pessoas, destacadas em negrito, ao longo do livro para trazer essa sabedoria e experiências coletivas. (Venha comentar nas redes sociais @tamsenfadal ou envie um e-mail para info@tamsenfadal.com — eu sempre tento responder a todas as perguntas.) Muitos dos comentários e perguntas são cheios de vergonha, confusão, frustração e medo. E também um verdadeiro senso de urgência: como chegar ao ponto em que você se sente como você mesma novamente?

Aqui estão as três coisas principais que quero que você saiba desde já:

1. Você não está imaginando coisas.
2. Você não está sozinha.
3. Você vai sair fortalecida dessa experiência, melhor do que antes.

Essa é minha promessa e a razão pela qual estou escrevendo este livro. (É também por isso que passei três anos pesquisando e produzindo o documentário “The M Factor: Shredding the Silence on Menopause”, que estreou na PBS em outubro, mês da conscientização sobre a menopausa, de 2024.)

O medo e o sofrimento acabam aqui. Você estará preparada para essa jornada. E vai conseguir.

Alguns dias serão difíceis. Você pode passar em frente ao espelho e sentir que não se reconhece mais.

Vai por mim, eu entendo que os sintomas da menopausa podem minar nossa resiliência, mas também aprendi que, além de atrapalhar nossa vida diária, eles também afetam a saúde a curto e longo prazos. Por exemplo, sabemos que a gravidade das ondas de calor está relacionada a um risco maior de doenças cardiovasculares.¹ Não apenas merecemos nos sentir melhor todos os dias, mas também ter acesso a informações e estratégias que nos ajudarão a permanecer saudáveis até a velhice.

Você não passa pela menopausa. Você entra nela e vive lá pelo resto da vida. É como um grande e antigo casarão vitoriano, que precisa de alguns reparos, mas ficará lindo quando você terminar as reformas.

Este é o livro que eu gostaria de ter lido aos quarenta anos

Enquanto eu fazia a transição, sentia que estava sempre tentando correr atrás do prejuízo. Quando um novo sintoma aparecia, eu logo entrava em mais uma toca de coelho. Eu precisava de uma irmã mais velha ou de uma amiga (ou de um médico bem-informado e prestativo!) para me orientar, e também precisava ter uma certa sensação de controle. Queria saber como enfrentar a menopausa, o que poderia fazer para aliviar os sintomas, obter o tratamento necessário e seguir em frente.

Não estou dizendo que descobri tudo ou que qualquer uma de nós pode ter total controle da menopausa ou do nosso corpo, mas uma das dádivas deste período é que ele pode nos ensinar a viver com um novo nível de aceitação. Mas, ainda assim, você não precisa ficar tateando no escuro como eu fiquei. Além de entender o que está acontecendo com seus hormônios e todas as opções de controle de sintomas para pensar num plano de tratamento junto com seu médico, você precisa aprender a cuidar de si mesma e de todas as partes de sua vida depois de sair do consultório médico.

Embora o título deste livro seja *Tudo o que você precisa saber sobre menopausa*, uma das principais coisas que aprendi é que não existe um método único que funcione para todas. A jornada e o corpo de cada mulher são diferentes. Não vou dizer exatamente o que fazer. Vou expor opções para que possa encontrar soluções que funcionam para você.

Nestas páginas, compartilho tudo o que aprendi conversando com milhares de pessoas nos EUA: mulheres como você que sofreram, e também formadores de opinião, profissionais de saúde mental, médicos e terapeutas alternativos, nutricionistas e educadores físicos, especialistas em cuidados com a pele e o cabelo, além de homens tentando entender. Muitas das pesquisas que aparecem neste livro se originaram do meu trabalho para o documentário “The M Factor”. Existe uma rede enorme de pessoas comprometidas em tornar a menopausa uma experiência melhor para as mulheres. É uma rede tão grande que, na verdade, é chamada de “menoverso”. E você fará um tour guiado por ele.

Darei conselhos práticos de grandes especialistas para ajudar você a lidar efetivamente com os desafios mentais e emocionais, ganho de peso, confusão mental, falta de libido, dificuldades de sono, envelhecimento e problemas no trabalho que costumam surgir na menopausa e podem afetar severamente sua qualidade de vida. Também falaremos de estilos de vida na menopausa: exercícios e nutrição, cuidados com a pele e o cabelo, moda, amizade, divórcio, namoro na meia-idade e como encontrar seu verdadeiro propósito.

Também vou guiar você por um sistema de saúde que não foi pensado para atender mulheres na meia-idade, desmistificando a terapia hormonal (TH) e outros tratamentos, para que você possa receber o cuidado que realmente merece. Também vou contar a história revoltante de como a divulgação equivocada de um estudo, conhecido como a Iniciativa de Saúde da Mulher (Women’s Health Initiative), em 2002, praticamente paralisou o uso da terapia hormonal, um tratamento eficaz para os sintomas da menopausa que já vinha sendo utilizado há décadas. Essa má interpretação também interrompeu a formação de médicos sobre a saúde hormonal feminina, e como ainda estamos lidando com as consequências desse estrago.

Na minha pesquisa, descobri que 75% das mulheres que procuram atendimento médico para os sintomas da menopausa não recebem tratamento. Isso não está nada certo. Também trago uma lista com as perguntas certas para levar ao consultório médico e garantir que você seja ouvida e que receba as respostas que merece.

O objetivo deste livro é capacitar você na meia-idade, tanto como indivíduo quanto como parte de uma comunidade vibrante e crescente de mulheres que

estão conversando umas com as outras. Quando terminarmos de conversar, você estará pronta para ser sua melhor defensora. Você saberá como lidar com a perimenopausa e como se preparar para a menopausa, além de ter à disposição informações, apoio e um roteiro para assumir o controle da sua própria jornada.

Depois de encarar os desafios dos seus sintomas físicos, você poderá seguir em frente e aceitar essa nova fase da vida, e viver hoje tudo o que você falou que faria “algum dia”. A boa notícia é que a vida daqui em diante melhora cada vez mais, de maneiras novas, diferentes e completamente inesperadas. Juro que chegará o dia em que você vai passar em frente a um espelho e vai parar, surpresa, com a pessoa em que se transformou. Você vai se impressionar com seus próprios dons, sua força e seu propósito.

Sua irmã mais velha na discagem rápida

Eu não me sentia à vontade para falar com ninguém. Não havia ninguém que pudesse me ajudar a buscar orientações. Meu propósito é ajudar você a assumir o controle da sua menopausa, sem deixá-la assumir o controle sobre você. Esse é o seu momento de aprender sobre si mesma, colocar em prática soluções que funcionem e entrar na próxima fase sentindo-se cheia de vida e plena.

Ao terminar de ler este livro, espero que o compartilhe com outra mulher que esteja nessa jornada. É assim que deixaremos no passado toda a confusão e a vergonha. E você poderá ser, então, a irmã mais velha na discagem rápida de outra pessoa.

Juntas, vamos reescrever a narrativa da meia-idade, transformando o “mais velha” em “mais ousada”, o “invisível” em “influyente”, a queda livre em liberdade de voo. Não posso garantir que o caminho será tranquilo. Pode ser confuso, frustrante e até assustador. Mas juro que cada passo valerá a pena.