

POR:
ANDREA
BORGES

EU MEREÇO



MENOPAUSA SEM TABUS



Neste e-book, vou falar sobre como foi minha experiência com a menopausa. Como percebi o quanto ela é uma fase velada e cercada de mitos e tabus. Desejo que, ao terminar de ler este material, você tenha mais informação, aceitação e coragem para que juntas possamos naturalizar cada vez mais o processo de amadurecimento da mulher.

Mais pauta é menos tabus. Acredito que ao falar aberta e honestamente sobre a menopausa, vamos naturalizar o tema, desmistificar tabus e criar um ambiente mais favorável e empoderador para as mulheres de todas as idades!



Para as informações clínicas encontradas aqui, contei com a curadoria da minha médica, a ginecologista Dra. Helena Hachul, que gentilmente colaborou revisando o conteúdo. Você pode saber mais sobre ela ao final deste material.

Olá, eu sou Andrea Borges!

Tenho 48 anos, moro em São Paulo, sou empreendedora, especialista em parcerias, idealizadora do movimento Menopausa sem Tabus, onde busco trazer informação, aceitação e inspiração para temas do feminino, da maturidade e da fase tumultuada que eu experimentei ao entrar na menopausa. Nessa fase, percebi o despreparo de médicos, a falta de espaços de fala nas empresas, raros espaços na mídia e minha própria ignorância a respeito dos sintomas, necessidades e tabus que rodeiam a menopausa.

O mais estranho de compreender foi como que eu, uma mulher com tanta informação, quase nada tinha ouvido sobre o amplo aspecto de sintomas físicos, emocionais e cognitivos que menopausa traz. O pouco que sabia é que se tratava do fim da menstruação ou que existiam os famosos calorões. Então não fazia ideia de que o fim do ciclo reprodutivo trazia uma nova fase ao qual eu deveria aprender muito a respeito.

“Fiquei meses sentindo dores articulares, mudanças de humor abruptas, dormia mal, tinha ansiedade sem motivo, ganhei peso, tive aumento de colesterol, a pele estava muito sensível, sentia um cansaço fora do normal e nem imaginava que poderia ser pré-menopausa. Ainda mais porque me sentia muito “nova”! Eu mesma associava a menopausa a algo que deveria chegar lá bem depois dos 50 anos! Ignorância pura! Os sintomas começam 5 anos antes e devemos sim ter uma abordagem médica a respeito.



”

Minha experiência me fez perceber que a menopausa ainda é um assunto velado, mas que deveria ter mais informação em todos os sentidos, afinal é um processo natural que impacta todas as mulheres e não se trata de intimidade e sim de um tema de saúde e bem-estar.

Isso me motivou a criar o movimento **Menopausa Sem Tabus**, no qual proponho novas narrativas que promovam aceitação e normalidade para os ciclos da maturidade feminina. Esses diálogos partem da minha vivência e envolvimento com o tema e são abordados nas minhas redes sociais, em palestras e rodas de conversa.

Quero dizer algo para você que está hoje com 45 anos ou mais, e possa estar sentindo sintomas que vou mencionar aqui. Talvez esteja na menopausa ou na pré-menopausa: busque conhecimento. Não normalize nenhum desconforto. Juntas podemos construir ambientes mais favoráveis e acolhedores para mulheres de todas as idades. Vamos lá?



O que
você irá
encontrar
neste
material:

Começando pelo fim
(da desinformação)

6

Eu estou na
menopausa?

9

A fase da mulher
silenciada

14

Mas afinal, o que se
encaixa como tabu?

18

Além do tabu externo,
existe o tabu interno

20

O primeiro caminho
é a conversa

21

Desconstruindo
tabus

22

Como surgiu o
Menopausa Sem Tabus?

34

Porque falar do tema?

35

Agradecimentos e
referências
bibliográficas

35

Começando pelo fim (da desinformação)

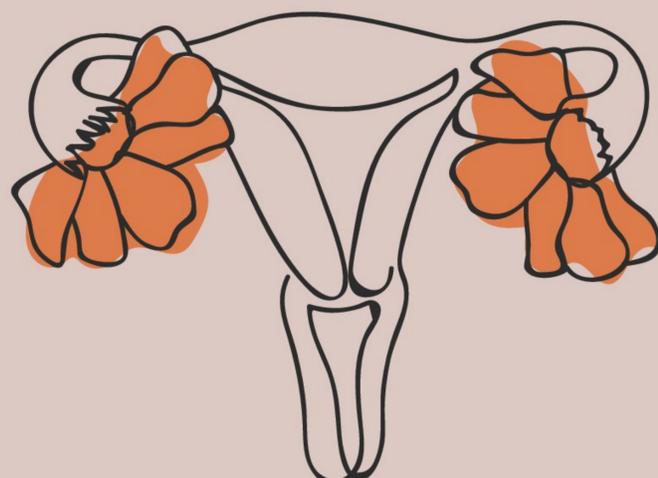
Já sabemos que a menopausa vai muito além do “fim da menstruação”, mas vamos entender melhor as fases da mulher?



Menarca: é a data da primeira menstruação e é uma das últimas fases da puberdade. O primeiro ciclo tende a acontecer entre os 10 e 15 anos, podendo variar conforme o estilo de vida, histórico de menstruação das mulheres da família, hábitos alimentares, alterações hormonais, entre outros fatores.

Menstruação: presente durante todo o período reprodutivo da mulher. O ciclo é dividido em três fases: folicular, ovulatória e lútea. Tem duração de 21 a 35 dias.

Agora, vamos para as fases que eu e talvez você precisamos saber mais a respeito:



Climatério: é um período que, segundo os médicos, ocorre antes, durante e depois da menopausa, onde passamos a sentir sintomas de oscilação hormonal. Neste período, os hormônios reprodutivos (estrogênio e progesterona) começam a subir e descer drasticamente, causando diferentes sintomas e impactos na vida da mulher. Para mulheres que utilizam pílula anticoncepcional, essa fase também ocorre, mas é necessária a avaliação clínica por ginecologista especializado. **O período onde os sintomas começam a aparecer é de aproximadamente 5 anos antes da menopausa** (veja mais sobre sintomas abaixo).

Curiosidade: Nos EUA, em inglês, é utilizado também o termo perimenopausa que, na minha opinião, facilita muito o entendimento dessa fase que antecede a menopausa, onde já começamos a sentir os sintomas, e já devemos buscar ajuda especializada.

dicionário

A palavra climatério vem do latim CLIMACTERIUS que significa um “período crítico” ou do grego KLIMAKTER que tem como tradução “degrau de uma escala”.

Menopausa: é clinicamente a data da última menstruação, considerada pelo período confirmado de 12 meses sem menstruar, ou conforme diagnóstico médico. Aqui encerra-se a fase reprodutiva da mulher. É o fim da produção de hormônios estrogênio e progesterona pelos ovários.

Também é a fase mais conhecida por apresentar o pico dos sintomas, e muitas vezes traz os famosos fogachos, mas é muito importante a mulher estar atenta, pois os sintomas que começaram antes persistem e até agravam em alguns casos.

* Neste material, adotamos o termo menopausa como uma forma de simplificar a linguagem, porém a menopausa é um marco, uma data considerada pelos médicos como o fim do ciclo reprodutivo da mulher.

“ Cada mulher tem sua menstruação e a sua menopausa a partir de uma idade média, mas como uma experiência muito particular, por isso é importante considerar para o climatério e menopausa serem diagnosticados, exigem além de exames laboratoriais, avaliar também as condições emocionais e cognitivas, fatores como qualidade de sono, sensações que possam fazer a mulher mencionar que não está se reconhecendo. ”

Algo que eu gostaria que tivessem me contado é que os sintomas podem aparecer a partir dos 45 anos, no que os médicos também chamam de climatério. E menopausa não é só o fim da menstruação, é uma falência dos ovários e isso pode gerar mais de 50 sintomas que nos impactam emocionalmente, fisicamente e cognitivamente.

A menopausa é um marco, mas a oscilação na produção de estrogênio e progesterona começa antes e já traz consigo muitas consequências físicas, emocionais e cognitivas para o corpo feminino.

Na minha experiência, percebi que não há muitos médicos realmente preparados para abordar a saúde e bem-estar da mulher da maneira ampla e necessária nessa fase. É preciso questionar pra desmistificar tabus, não normalizar o sofrimento e muito menos aceitar fórmulas mágicas.

É importante praticar o autoconhecimento. Buscar muita informação, aceitar as mudanças, tirar o melhor proveito delas e ter coragem para ajustar as nossas necessidades como prioridade.

Eu estou na menopausa? ⁹

A avaliação é multifatorial, deve-se considerar a medição da taxa hormonal associada a uma avaliação clínica de amplo aspecto, mas vamos começar por alguns sintomas que podem ser mais fáceis de identificar.

A abordagem que eu quis trazer é um farol, uma sinalização, que eu senti falta no meu processo. Para todos os casos e sintomas, há protocolos médicos, que podem incluir terapia de reposição hormonal, fitoterápicos e soluções confiáveis.

Solicitei para a Ginecologista especializada em Menopausa, Dra. Helena Hachul para nos trazer aqui as questões mais frequentes do consultório que servem de alerta:

Sono: um fator importante de controle, a mulher pode começar a ter dificuldade para iniciar o sono. Acorda mais vezes que o normal, não mantém o mesmo ritmo ou até tem despertar precoce. Qualquer alteração no sono deve ter atenção, pois esse fator pode desencadear alterações de memória, névoa mental, cansaço excessivo, ansiedade, falta de concentração e sensação de irritabilidade.

Acordar muito para ir ao banheiro: Esse despertar ocorre porque a bexiga, especialmente pela deficiência hormonal, não responde tão bem quanto antes e a mulher tem que esvaziar mais vezes.

Dor na relação sexual: Uma queixa muito frequente que, se diagnosticada corretamente, pode ser facilmente contornada. Ela tem a ver com queda do estrogênio, que leva a um afinamento da parede vaginal, muitas vezes também ocasionando secura ou ardência. É possível que essa mudança possa levar a dor na relação. Além disso, com a maturidade, há uma lentificação fisiológica da resposta sexual, e se não houver o devido tempo para a mulher ficar excitada, é possível que essa alteração leve à dor.

Mudança na Lubrificação: A perda do estrogênio leva a diminuição de secreção vaginal fisiológica, deixando a vagina com a mucosa mais fina e sensível. Em alguns casos há uma diminuição na lubrificação.

Ondas de calor (os famosos fogachos): é quando ocorre uma dilatação dos vasos sanguíneos. Acontece em 80% das mulheres com intensidade e frequência que podem variar. São como uma onda de calor, mas pode ser uma sensação estranha, algo que “sobe” por dentro dando a impressão que você vai se desintegrar. Eles podem ocorrer à noite, sendo um dos motivos do sono ficar fragmentado, ou até mesmo da mulher acordar com coração palpitando ou assustada sem motivo.

Menstruação: pode ocorrer de forma diferente, desde ciclos curtos e irregulares até com fluxo aumentado. Sendo que, para uma pequena minoria, a menstruação falha e para de ocorrer.

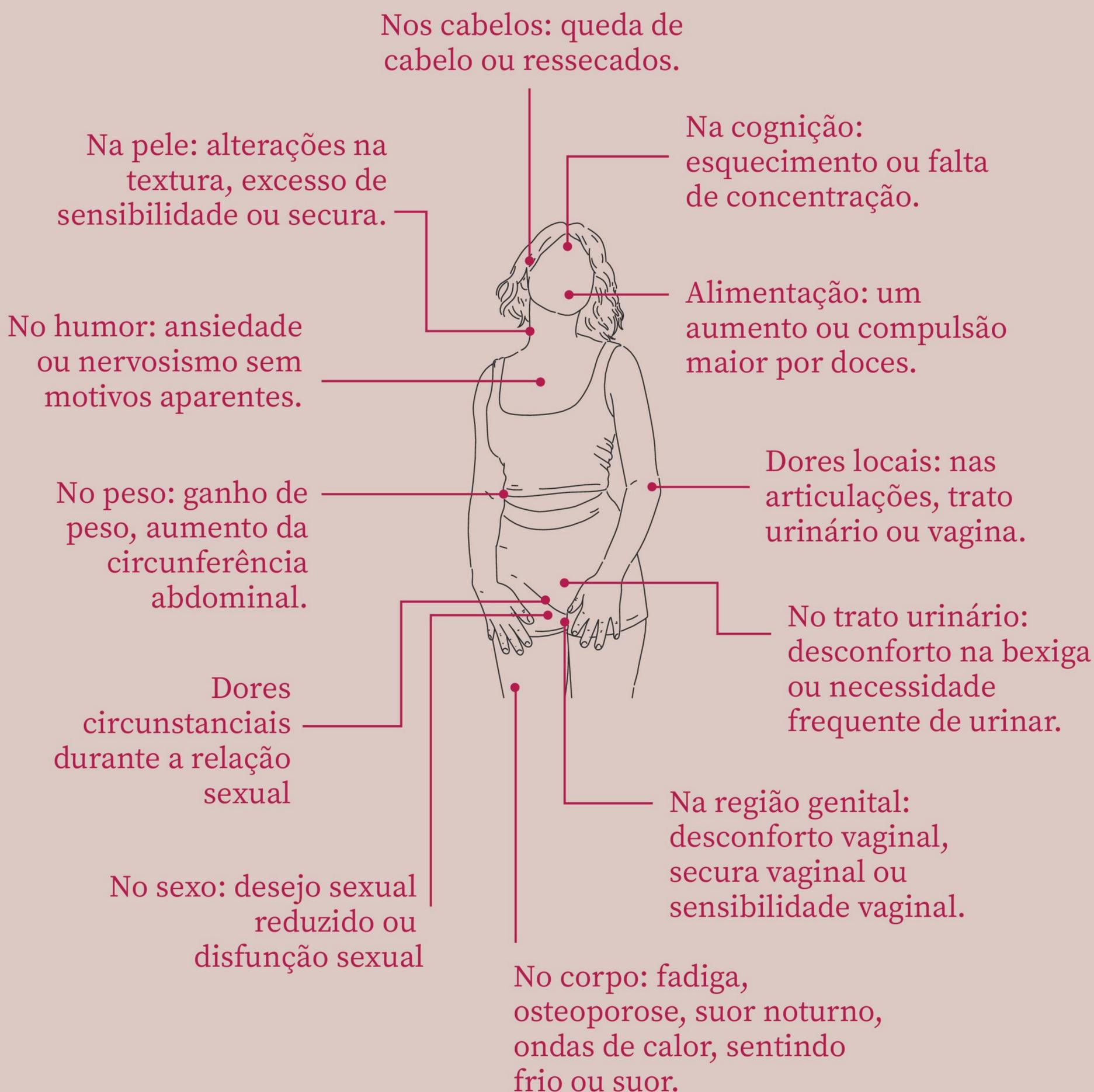


Dra. Helena
Hachul

📷 @helenahachul

“Quanto antes a mulher sabe a respeito, menos surpresa ela fica e vai acomodando as mudanças. Os sintomas podem ser amenizados com fitoterápicos ou terapia de reposição hormonal, através de dosagens apropriadas e individualizadas. Também contribui muito a reeducação alimentar e mudanças de estilo de vida, incluindo rotina de exercícios de força, atividades ao ar livre e ajuste nas multitarefas. Por isso, a informação e aceitação é necessária logo no início do processo, apesar do pico dos sintomas serem apresentados por uma média de 5 anos, os efeitos de não ter nenhum acompanhamento ou protocolo pode se estender por toda a vida da mulher.”

Além desses que são logo notados, há também outros sintomas mais difusos que nem sempre são percebidos pela mulher:



Outros sintomas também podem ser considerados como sinais: boca seca, depressão ou uma certa apatia, desconforto mamário, dor de cabeça frequente, exaustão mental, incontinência urinária, perda de colágeno e massa muscular, irritabilidade e até mudança no cheiro do suor.

Nem todas as mulheres apresentam todos os sintomas e a gravidade e a duração dos sintomas podem variar muito. Além disso, algumas mulheres iniciam os sintomas por volta dos 45 anos e podem sentir por toda a vida.

Assunto velado, tabu e falta de informação gera solidão social

Essa foi uma questão para mim. Não saber o que estava acontecendo e não ouvir muito a respeito me fez sentir uma espécie de solidão, mesmo sabendo que alteração hormonal bagunça tudo. Não ter com quem falar a respeito e nem saber como abordar o tema tornou o processo mais difícil.

Foi através de alguns poucos conteúdos nas rede sociais, livros e pesquisas que eu comecei meu processo de desconstrução de tabus que giram em torno da menopausa.

dicionário

O termo solidão social surgiu para abordar a sensação que a pessoa sente quando não tem espaço de fala, ou quando um assunto é tabu.

A primeira vez que falei abertamente sobre o que estava sentindo, foi em fevereiro de 2022 em um evento de mulheres e, ao abordar o tema, me vi muito vulnerável. Me faltava narrativa e eu ainda não tinha acomodado e aceitado todas as mudanças, mas ali ficou claro que poucas sabiam sobre a grande quantidade de sintomas e o quanto era importante abordar o tema, e isso me encorajou.



Os sintomas nos deixam muito vulneráveis.
Você sente que está diferente, não sabe ao certo como lidar... Precisamos de um tempo e muita informação para nos reencontrar e acomodar tudo que é novo.



Depois, em novembro 2022, mais preparada e de maneira mais profissional, participei de um evento da Dra Helena Hachul para suas pacientes mulheres. Lá, contei minha perspectiva e percebi que não era só minha a sensação de tabu e que não aprendemos como abordar o tema e nem acomodar as mudanças. Muitas tinham vergonha de abordar isso até com os companheiros.

Acredito que aos poucos estamos tratando com mais naturalidade os aspectos da saúde reprodutiva da mulher. Além de muitas organizações e grupos estarem trabalhando para promover maior conscientização e compreensão dessas questões.

Apesar desse progresso, temos que fazer nossa parte individualmente: participe de grupos com mulheres e fale a respeito. Não devemos normalizar o sofrimento.

Nas redes sociais, siga perfis de mulheres maduras que falem sobre a beleza real, que conduzam as abordagens de maneira gentil, que naturalizem o amadurecimento da mulher e tragam narrativas verdadeiras sobre menopausa.

Torne a menopausa ou a maturidade natural e consuma conteúdos que tenham essa abordagem.

Como eu descobri que a menopausa é uma fase da mulher silenciada

Até 2030, a população mundial de mulheres na menopausa e pós-menopausa deverá chegar a 1,2 bilhão, com 47 milhões novas mulheres a cada ano. Nos EUA, 20% da força de trabalho está vivendo a menopausa, de acordo com a associação de RH Society for Human Resource Management.

No Brasil, ainda não há estudos a respeito.

Fev/2023 - Publicação Forbes BR

80 ANOS

A nossa estimativa de vida atual

50 ANOS

Média mundial de entrada na menopausa

30 ANOS

Média que as mulheres viverão convivendo com a menopausa

Consegue perceber que muitas mulheres irão viver **um terço de suas vidas menopausadas?** Por isso a urgência em falar do tema.

Muitos estudos indicam que alguns sintomas podem permanecer, e necessitam de mudança de estilo de vida, conhecimento, aceitação e coragem, para buscar protocolos e tratamentos que tragam bem-estar e qualidade de vida.

Seja pelo aumento da expectativa de vida ou pela nova forma de viver da mulher 40-50 anos (que traz mais atribuições entre trabalho, família e bem-estar), muitas mulheres nessa faixa etária podem estar vivendo uma fase conquistada com muito esforço, seja uma posição na sua carreira, seja vivenciando a saída dos filhos de casa. Podem estar em casamentos longos ou vivendo um novo relacionamento. Fato é que o medo de se fragilizarem diante desses cenários e de abordar o tema no trabalho, com a família ou com o companheiro mantém esse assunto um tabu, o que perpetua as desinformações sobre a menopausa.

“Acredito que não saber como abordar ou o medo de se fragilizar pode estar mantendo esse assunto um tabu, o que perpetua a desinformação sobre o tema.”

Muitas mulheres não têm como se comparar com as mães e avós e buscar apoio nesse sentido porque elas viviam em outra realidade e experimentaram a entrada da menopausa com outro estilo de vida. Muitas vezes até sem o cuidado devido, pois nem sabiam como resolver e aceitavam que tinha que ser assim, muitas vezes sofrendo caladas.

Quem está entrando hoje nessa fase, provavelmente, falou muito pouco ou nunca falou sobre o assunto com a sua própria mãe.

Segundo estudo realizado em 2019 pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a expectativa de vida aumentou em mais 30 anos, se comparado como era em 1940.

As mulheres viviam em média até 69 anos

1940

A expectativa aumentou para 72 anos

2019

Possível experiência de vida de 80 anos, isso significa mais de 30 anos na fase da menopausa

2023



Você pode ser a primeira da sua geração a experimentar muitas coisas que sua mãe e avós não tinham direito e nem expectativa.

No Brasil, foi somente em 1962 que chegou a pílula anticoncepcional, dando à mulher mais autonomia sobre a sua fase reprodutiva.

Somente em 1974 as mulheres conquistam o direito de portarem seu próprio cartão de crédito.

Em 1977, surge a lei do divórcio. Em 1985, a primeira Delegacia da Mulher. Somente em 1988, a Constituição Brasileira passa a reconhecer as mulheres como iguais aos homens.

Como tudo isso é de certa forma recente na nossa história, poucas mulheres antes da geração de mulheres de 45-50 experimentaram o que hoje é bem mais acessível e normal, como a escolha sobre ter filhos, a mulher ter seu próprio dinheiro, sentir bem-estar e prazer sexual, aceitar que seu corpo é diferente, ver corpos não mais padronizados na mídia e também ter a possibilidade de encarar a fase da menopausa como uma questão de bem-estar e não de intimidade.

E por que isso é relevante? Porque as mudanças de narrativas sobre menopausa, envelhecimento e bem-estar vão passar por você de maneira diferente de como passaram pela sua mãe e avós.



“ A vida da mulher nos últimos 50 anos teve muitos avanços, mas ainda há tabus nos temas referentes ao seu bem-estar sexual e ciclos femininos, incluindo a menopausa. Precisamos mudar as narrativas sobre o amadurecimento que distorcem o que deveria ser natural para um viés exagerado e doentio de objetificação, produtividade e juventude .

Por mais pauta e menos tabus. ”

O que eu quero dizer com Menopausa sem Tabus - afinal, o que são Tabus?

ta.bu: que é proibido por crença ou pudor. Proibido, censurado, interditado, desautorizado, banido, vedado, vetado, restrito, defeso. Preconceito infundado: preconceito, medo, receio, escrúpulo, superstição, credence.

Na prática, os tabus fazem com que um assunto seja evitado. Que as pessoas tenham vergonha de se expor e falar sobre. Faz a pessoa se sentir deslocada, errada por pensar sobre o assunto. Gera muitas informações falsas e medos. Por isso, precisamos urgentemente tirar a menopausa dessa classificação.



Eu estou na menopausa. Foi mencionando isso nas redes sociais e falando a respeito com pessoas próximas que recebi inúmeras mensagens que apontavam para uma negação e desinformação sobre os sintomas, impactos emocionais e necessidades.

Quando percebi: não falamos da menopausa, é um assunto velado e não falamos porque ela está cercada de tabus.

Compartilho com você uma lista dessas respostas que recebi quando comecei a perguntar sobre menopausa.

“Não falo sobre isso, tenho medo de me acharem velha”

“Melhor não ficar falando disso, é muito íntimo”

"Não quero falar sobre... Sou muito nova para isso!"

“Aquela coisa dos calorões, né”

“Tenho medo de não gostar mais de sexo”

"Tenho medo que meu marido ache que estou velha”

“Não é doença, mas sinto como se fosse”

“Eu tenho DIU não vou passar por isso”

“Depressão é sintoma de menopausa, tem certeza?”

“Ah, você está dramatizando”

“Minha família tem histórico de câncer, tenho medo”

“Mas é possível tratar só com alimentação”

Além do tabu externo, existe o tabu interno

A menopausa vem com desafios físicos, mentais e emocionais. É complexa e traz facetas de tabus também internos, como o medo de não nos sentirmos mais a mesma e o receio de não compreender o que está acontecendo com nosso corpo. Esses medos e tabus podem ser superados com conhecimento, aceitação e coragem.



Dra. Helena
Hachul

“Além dos sintomas físicos, recebo no consultório muitas mulheres que relatam sobre a solidão, o isolamento, a dificuldade de falar com o parceiro e familiares sobre o que estão vivendo. Esses são alguns dos desafios psicossociais que as mulheres podem enfrentar durante a menopausa.”

Não precisa ser assim. É um momento de transição natural, tanto física quanto psicologicamente, mas por conta das oscilações hormonais, as mulheres podem também experimentar **sintomas emocionais**, incluindo tristeza, ansiedade, irritação e frustração. Isso faz com que haja mais dificuldade para falar com os parceiros, parceiras, família e colegas de trabalho, além de aumentar a sensação de não ser aceita.

A consequência disso é que muitas mulheres escondem os sintomas, muitas vezes até dos médicos e passam todo o período de mudança e desconfortos sozinhas e caladas.

Um dos principais tabus internos é a **crença de que a menopausa deve ser tratada como um assunto privado**, que não deve ser discutida abertamente.

Acredito que precisamos falar abertamente sobre cada um dos mitos para que eles se dissolvam e deixem de ser tabus.

O primeiro caminho é a conversa!

Para algo deixar de ser tabu precisa começar a ser discutido e conversado na sociedade. Um estudo* recente revelou que:



7 em cada 10 mulheres brasileiras disseram concordar que a menopausa é um tabu.

55% delas não gostam de falar sobre o assunto por “estar ligado à velhice”

51% das mulheres só falaria sobre menopausa se o tema viesse à tona.

Apenas 30% falam ativamente sobre o assunto.

Vamos começar a mudar esses dados?

Movimento #MenopausaSemTabus: conhecimento, aceitação e coragem para desconstruir tabus e propagar narrativas de naturalização do amadurecimento da mulher.



Desconstruindo tabus

Falar sobre esses tabus me ajudou também no processo de modificar a forma como eu via a menopausa. Alguns vieram a partir da minha experiência e outros através de mensagens que eu recebi nas redes sociais ou em conversa com grupos de mulheres.

Foi um tema sensível, chegando até a ser incômodo, mas eu garanto que valeu muito e, por isso, quero compartilhar. Esse processo pode ser desconfortável no início porque mexe com crenças, uma delas é sobre a necessidade de ser discreta sobre nossa intimidade, mas eu garanto que falar normaliza e traz bem-estar. Não se trata de intimidade e sim de saúde. Eu experimentei isso e posso garantir que foi enriquecedor.

tabu #1: os sintomas só aparecem depois da menopausa

Não, eles podem iniciar até 5 anos antes do final da menstruação, é muito importante atenção nesse ponto. A oscilação dos hormônios que começam a subir e descer de forma irregular e já trazem alguns sintomas por volta dos 45 anos.

tabu #2: se eu não tiver fogacho, passei pela menopausa sem sintomas

Grande mito, são mais de 20 sintomas fisiológicos, outros emocionais e até cognitivos. Como nossas mães e avós tinham poucas informações sobre isso, algumas dizem que “não sentiram nada”, pois associavam apenas aos fogachos. Muitas de nós evitamos falar sobre o assunto porque sentimos de alguma forma que será suave com a gente e isso é um ponto de atenção, falar normaliza, e isso nos permite ter mais conhecimento a respeito.

tabu #3: só algumas mulheres passam pela menopausa

Não, TODAS as mulheres com ovários passarão pela menopausa porque se trata da falência ovariana: seus ovários vão parar de produzir estrogênio e progesterona. O fim dessa produção gera impactos físicos, emocionais e cognitivos, então mesmo que a mulher não perceba os sintomas, eles existem, pois é uma função fisiológica.

tabu #4: menopausa é coisa de mulher velha

O que você considera ser velha? Atualmente, até mesmo a idade de uma pessoa idosa já está sendo questionada. Hoje, nossa expectativa de vida é de +80 anos. Estudos mostram que a idade da menopausa ocorre por volta dos 47-52 anos de vida.

Ou seja, sentir-se jovem e disposta na menopausa depende muito mais de como está seu bem-estar emocional do que a sua fisiologia. Se pensar que viverá 30 anos a partir da menopausa, você ainda será jovem quando entrar na menopausa. Além disso, é provável que ainda esteja no mercado de trabalho, com projetos de vida, muitas coisas a fazer.



Para ser mais visual: você considera essas mulheres velhas? Todas elas estão na menopausa.

tabu #5: mulheres na menopausa perdem interesse na vida sexual



Dra. Helena
Hachul

“Clinicamente a menopausa não significa o fim da atividade sexual. Há multifatores associados à libido feminina, assim como à masculina, e devemos ter espaço para conhecer quais ferramentas e soluções existem para melhorar o bem-estar sexual, sem nenhuma vergonha sobre isso.”

Nada impede que mulheres continuem sexualmente ativas e desfrutem de relacionamentos íntimos durante toda sua vida. É importante normalizar que as mulheres discutam quaisquer preocupações que tenham sobre seu bem-estar sexual com seu médico, com seus companheiros e com pessoas de confiança que podem fornecer orientação e apoio para manter uma vida sexual normal mesmo durante a menopausa.

tabu #6: menopausa e a lubrificação vaginal

A lubrificação vaginal é produzida pelo estrogênio através das paredes da vagina, no entanto, durante a menopausa, a diminuição dos níveis de estrogênio pode gerar alterações.

Como solução, você pode usar hidratantes íntimos ou lubrificantes vaginais, que podem ajudar a aumentar o conforto durante a atividade sexual. **Eu também recomendo muita conversa e lubrificantes naturais combinados, ambos sem moderação.**

Lembre-se de dar preferência aos recomendados pelo seu médico ou escolher fórmulas naturais e sem corantes, cheiros ou silicones.

tabu #7: menopausa acaba com a libido

Isso é um tabu. A libido é um impulso natural da sexualidade humana, não é uma emoção, nem é apenas fisiológica, mas pode ser influenciada por emoções e fatores psicológicos. É um fenômeno complexo impactado por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Estresse, ansiedade e depressão afetam diretamente a libido, enquanto emoções positivas como amor, confiança e intimidade aumentam.

Uma baixa libido também pode ser provocada por crenças de baixo valor por conta do amadurecimento da mulher.

O que pode ser feito para nutrir a libido? Comece por aceitação e um olhar mais dedicado à sua intimidade. Faça mudanças positivas no seu estilo de vida, com relações saudáveis.

Libido não é apenas sexual, é também energia vital e prazer pela vida. Bem-estar sexual é o sentimento de disposição, energia e desejo alinhado com emoções boas, sem dores ou tabus. Isso não depende unicamente da questão hormonal e nem se perde na menopausa. A parte hormonal pode ser ajustada com ajuda especializada, seja através da terapia de reposição, fitoterápicos ou alimentação.

O que não pode acontecer é aceitarmos viver com dor, tristeza, sofrimento ou baixa libido.

E se você estiver passando por uma fase onde a libido está baixa, acredite que ela pode voltar com conhecimento, aceitação e coragem. Conhecimento sobre si mesma, aceitação do seu novo ritmo e coragem para utilizar o que for necessário para ter mais prazer e bem-estar sexual.



Bem-estar sexual é sentimento de disposição, energia e desejo alinhado com emoções boas, sem dores ou tabus.

Se você estiver passando por uma fase de baixa libido, acredite que ela pode voltar com conhecimento sobre si mesma, aceitação do seu ritmo natural e coragem para fazer o que for necessário para ter mais prazer e bem-estar sexual.

tabu #8: nem todas as mulheres vão passar pelos sintomas da menopausa

Todas as mulheres vão entrar na menopausa. E as mudanças físicas relacionadas a falência ovariana vão acontecer.

Então quando uma mulher diz que não sentiu nada da menopausa, será que ela está realmente falando de tudo? Ou tem vergonha de falar da sua intimidade?

A gente ainda associa menopausa somente aos calorões e ao fim da menstruação e ignora os demais sintomas que devem ser ajustados para que a mulher mantenha boas relações e continue tendo qualidade de vida, sentindo prazer e bem-estar sexual por toda a sua vida.

A menopausa traz alteração metabólica, afinamento da pele, mudanças de textura, alteração no ritmo, e isso pode gerar alguns desconfortos que façam com que a mulher não queira mais ter relações sexuais e até achar normal não ter mais libido porque “está velha”. Ou até por todos os tabus da menopausa.

Isso pode até ser comum, mas não é normal! Independente da menopausa, a mulher madura tem como melhorar seu bem-estar e, se quiser, sentir prazer durante toda a sua vida.

tabu #9: Menopausa é um assunto da vida privada

Na minha opinião, não é. É um assunto de saúde e bem-estar, que precisa ser discutido em todos os lugares. Assim, todas as mulheres terão a chance de não sofrer com a desinformação, além da sociedade compreender melhor as necessidades dessa fase.

tabu #10: menopausa não é assunto para se falar no trabalho.

Muitas mulheres 45+ estão no auge de suas carreiras, com posições conquistadas com muito esforço e dedicação e pode ser difícil dar espaço para a vulnerabilidade e mudanças da menopausa.

Eu mesma senti isso. Percebia a dificuldade em abordar o tema nas empresas, acho até que muitas vezes eles também não fazem ideia de como reagir e seguimos silenciosamente.

Segundo publicação online da revista Forbes em fevereiro de 2023, 20% da força de trabalho feminina entre 45-50 anos está sendo impactada por sintomas da menopausa e muitas nem fazem ideia disso.

Leia mais em:

<https://forbes.com.br/forbes-mulher/2023/02/para-apoiar-liderancas-femininas-empresas-cuidam-da-menopausa/>

As empresas podem adotar várias medidas para serem mais inclusivas em relação às mulheres na menopausa. A principal vem de educação e sensibilização, como fornecer treinamento e conscientização para os gestores e colaboradores sobre os desafios e as necessidades específicas das mulheres na menopausa. Isso com certeza promove uma cultura inclusiva de compreensão e apoio dentro da empresa.



“
Acredito que o empregador que criar ambientes de trabalho inclusivos, acolhedores e não discriminatórios para a maturidade tem mais oportunidade de reter colaboradores experientes com alto valor intelectual para a empresa.
”

Aceitação e autoamor!

“Como uma mulher na menopausa, sutileza e autoamor são palavras de ordem. Muitas vezes eu também me pego no excesso de tarefas e cobranças. Se eu começar a acelerar, sei que vou me abusar, então eu me lembro da sutileza e volto a fazer as coisas em um ritmo mais natural.”

Aceitei que o meu tempo não é o tempo do mundo ou o do outro. Busquei conhecimento, terapias e boas doses de autoconhecimento. Fui atrás de novas referências, me inspirei em mulheres potentes, dei mais atenção à minha saúde e bem-estar sexual. Aprendi a comunicar consentimentos e limites, respeitando o meu espaço, o meu ritmo e nunca me colocando à disposição apenas do desejo do outro.

Hoje evito a todo custo críticas e palavras de xingamento como: velha, assanhada, lerda, desleixada ou até mesmo comparar ou julgar os corpos de outras mulheres, ou como “elas estão para a idade delas”. Isso me ajudou a ressignificar narrativas internas a respeito da maturidade e da menopausa e, aos poucos eliminar tabus externos e internos na minha vida.

“Seu sistema nervoso autônomo funciona como uma Siri ou Alexa que vai gravando o que você diz e vai trazendo mais referências iguais.”

Seja uma mulher que apoia outras mulheres. Fale sobre o assunto com as suas amigas, colegas de trabalho e até mesmo com as gerações mais novas. Quanto mais informação você trocar, melhor você irá passar por esse momento.

Autoconhecimento é o seu poder!

Talvez para você a menopausa seja tranquila, como uma ondinha leve no mar, mas talvez seja um tsunami de alterações. No meu caso, foi uma tempestade que eu aprendi a contornar e que, quando volta, eu sei como lidar.

Eu incluí na minha rotina me olhar no espelho e acompanhar cada mudança com gentileza.

Conhecimento, aceitação e coragem, são meus lemas diários.

A maturidade e a menopausa trazem a possibilidade dessa libertação de estar a serviço de agradar os outros, de buscar o que realmente te interessa e, se você não souber, trate de experimentar. Olhe cada momento como uma oportunidade de reinício, redescoberta.

Vem comigo viver a Menopausa sem Tabus, porque sonhos não envelhecem.

Eu desejo que esse material seja um começo para a desconstrução de tabus para você entender a fase que está ou irá adentrar em algum momento.

Mas uma coisa que acho válido pontuar é: **somos aquilo que consumimos**. Por isso, lembre-se de consumir conteúdos que retratam a sua realidade e tragam a sensação de pertencimento. **Informação é poder**.

Como surgiu o menopausa sem tabus?

Em 2020, eu não fazia ideia que estava na pré-menopausa. Ainda menstruava, às vezes de maneira irregular e passei a sentir alguns dos sintomas.

Havia um cansaço extremo, uma certa tristeza, algumas dores articulares. Apareceu do nada uma compulsão por doces e, com isso, ganhei peso e eu normalizei tudo. Por meses vivi assim porque estávamos em pleno começo da pandemia COVID-19.

Então os meses foram passando e eu sentia o desconforto, mas não sabia ao certo ligar os pontos. Cheguei a procurar médicos endócrinos e clínicos, pois os sintomas pareciam ser um esgotamento ou algo de metabolismo, nem eu nem eles percebemos que se tratava da menopausa.

Foi somente depois de eu sentir os tais fogachos, aqueles calores que sobem do nada e te incendeiam, algo tão diferente de tudo que eu já havia sentido na vida, que me veio a primeira percepção: eu poderia estar na menopausa.



Assim que me ocorreu que poderia ser menopausa, busquei uma ginecologista especializada para estudar as opções e iniciei a terapia de reposição hormonal que, no meu caso, foi prescrita pela Dra. Helena Hachul e minhas condições de saúde possibilitaram.

A terapia de reposição hormonal que eu utilizo é a reposição de Progesterona e Estrogênio bioidênticos. Para encontrar o melhor protocolo para você, é necessária avaliação clínica especializada de um ginecologista de sua confiança.

Por que falar do tema?

Durante toda essa experiência de um ano enfrentando sintomas que estavam me exaurindo, eu lia sobre o tema sem parar, buscava referências nas redes sociais e até em publicações no exterior. Estava estudando a menopausa e ainda não tinha percebido.

Assim nasceu a vontade de escrever sobre isso e, ao organizar as ideias e já entendendo mais sobre o tema, lembrei da minha mãe.

Nesse momento, me ocorreu algo que me deixou bem impactada.

“Minha mãe, falecida há 20 anos, poderia ter sofrido de um agravamento de sintomas da menopausa e não tivemos conhecimento nem o apoio necessário na época. Isso fortaleceu ainda mais meu objetivo de colocar no ar um projeto de conteúdos a respeito dos tabus na menopausa.”

Os sintomas começam bem antes da data cravada como menopausa. Essa fase pré-menopausa traz sintomas que, sem tratamento adequado, podem afetar bastante a qualidade de vida. Alguns podem persistir e agravar para quadros depressivos e dores crônicas. Foi o que possivelmente ocorreu com a minha mãe.

Foi a partir de tudo isso que decidi virar porta-voz do tema através do movimento **Menopausa sem Tabus**. Meu objetivo é ampliar as narrativas a respeito e ajudar mulheres que podem estar passando pelo que minha mãe e eu passamos.

“ Acho que nós, mulheres, especialmente as 45+, devemos consumir experiências e conteúdos que nos empoderem e que permitam que nossa natureza cíclica, natural e feminina tenha mais espaços de fala, mais informações e menos tabus. Isso é o que eu tenho buscado viver e compartilhar também. ”





MAIS PAUTA E MENOS TABUS.

Acredito que ao falar aberta e honestamente sobre a maturidade feminina, vamos naturalizar o tema, remover estigmas e tabus, e criar um ambiente mais favorável e empoderador para as mulheres de todas as idades.



www.andreaborges.com