

# Perimenopausa, Menopausa... Menopower

## Parte 1 — Duas estreias: a perimenopausa e o blog

Este espaço estreia com um texto bastante pessoal. Talvez um manuscrito. Talvez uma catarse. Talvez ambos.

Escrevo a partir do lugar de uma mulher de 40 anos: psicóloga, trabalhadora, esposa, mãe, atravessando um período de profundas transformações. Um momento de relativa estabilidade profissional, de carreira consolidada, de intenso volume de trabalho e da conclusão de uma etapa acadêmica importante — um mestrado que exigiu dedicação, renúncias e persistência.

Ao mesmo tempo, a vida seguia seu curso.

Meu filho mais velho saía de casa aos 21 anos, inaugurando aquilo que muitos chamam de "ninho vazio". Outros dois filhos cresciam diante dos meus olhos: um se preparando para o vestibular e para a entrada na vida adulta; a outra, entre a infância e a adolescência, descobrindo um mundo novo e, por vezes, turbulento.

O casamento, com seus 23 anos de história, permanecia sólido e afetuoso, mas não imune aos desafios cotidianos que acompanham qualquer relação madura.

Havia ainda outro elemento importante nesse cenário.

Eu atravessava um processo de emagrecimento e recomposição corporal. Treino de força, exercícios aeróbicos, suplementação, alimentação planejada e uma série de ajustes físicos e metabólicos ocupavam parte significativa da minha rotina.

Esse era o contexto.

Até que, numa madrugada qualquer, acordei abruptamente.

Eram duas horas da manhã.

Sentei na cama com a sensação de que faltava ar.

O coração acelerado.

A mente percorrendo dezenas de pensamentos ao mesmo tempo.

Uma inquietação difícil de nomear.

O calor subia do peito para o pescoço e alcançava os cabelos, já molhados de suor. Meu corpo parecia querer escapar de si mesmo.

Lembro de pensar que, se pudesse, calçaria um tênis e sairia correndo.

Mas correr para onde?

Por quê?

De quem?

Naquele momento, eu não tinha respostas.

Externamente, permaneci onde estava.

Internamente, porém, a história era outra.

Ainda sentada na cama e tentando compreender o que acontecia, olhei para o lado.

Meu marido dormia profundamente. O sono dos justos.

E eu estava ali.

Acompanhada, mas estranhamente sozinha diante daquela espécie de tsunami interno.

Levantei.

Bebi água.

Lavei o rosto.

Voltei para a cama.

Pronto, pensei. Agora vou conseguir dormir.

Grande ilusão.

Uma daquelas pegadinhas de mau gosto que o próprio corpo nos prega.

Diminuí a potência do ar-condicionado. Tirei parte do pijama. Procurei uma posição confortável.

Rolei para um lado.

Depois para o outro.

E mais uma vez.

O sono parecia ter se mudado para outro endereço.

Quando finalmente cochilei, já estava próxima da hora de levantar.

Despertei pouco tempo depois sentindo um frio intenso. O cobreleito puxado até a cabeça. O corpo exausto, como se tivesse atravessado uma maratona durante a noite.

Mas o dia começava.

E havia compromissos, responsabilidades, pessoas esperando por mim.

Levantei mesmo sem vontade.

Algo estava diferente.

Muito diferente.

Naquele momento, eu ainda não sabia nomear o que acontecia.

Sabia apenas que meu corpo começava a falar uma linguagem nova.

E eu precisaria aprender a escutá-la.

## **Parte 2 — Do limão à limonada, que voltou a ser limão**

Tentei seguir o dia tratando o episódio da madrugada como algo excepcional. Um evento isolado. Talvez consequência do contexto.

E contexto não faltava.

Havia um volume importante de trabalho, as preocupações naturais com a saída futura do filho mais velho de casa, as demandas familiares, os projetos profissionais e a vida acontecendo em toda a sua intensidade.

Um detalhe importante: fiz 40 anos em setembro de 2025.

Os primeiros eventos começaram poucas semanas depois, no mês de outubro de 2025.

Na noite seguinte, fui dormir convencida de que tudo voltaria ao normal.

Hoje vai dar certo.

Hoje eu vou dormir.

Estou cansada.

Engraçado como a mente humana gosta de negociar com aquilo que ainda não compreende.

Mais uma vez, acordei no meio da madrugada.

Duas.

Três horas.

Os mesmos comandos pareciam se repetir:

Acorda.

Levanta.

Começa o dia.

Fiquei algum tempo tentando permanecer na cama, buscando silenciar os ruídos internos. Não consegui.

Levantei.

Foi então que tentei fazer o que sempre procurei fazer diante das dificuldades: transformar o limão em limonada.

Cuidei das plantas.

Mimei os pets.

Preparei meu pré-treino.

Saí para caminhar na orla de Fortaleza.

Assisti ao dia nascer devagar.

A cidade despertando aos poucos.

O mar.

A brisa.

A companhia de Caetano, Bethânia e Gal nos fones de ouvido.

Por algumas horas, funcionou.

O dia seguiu.

Filhos para a escola.

Trabalho.

Rotinas da casa.

Academia.

Mercado.

Compromissos.

Vida.

Até que, por volta das onze horas da manhã, algo aconteceu.

Minha bateria acabou.

Simplesmente acabou.

E aquilo não fazia sentido.

Eu ainda tinha um longo dia pela frente. Muitas vezes, trabalhava até o início da noite. Sempre fui uma pessoa com boa disposição física, organizada e habituada a lidar com múltiplas demandas.

Mas, naquele momento, era como se alguém tivesse retirado o fio da tomada.

Por dias, depois semanas, essa passou a ser minha experiência.

Foi então que a limonada voltou ao seu estado original.

E o limão azedou.

Ao longo da vida, fui frequentemente descrita como uma pessoa calma. De temperamento dócil. Paciente. Com ideias claras e raciocínio organizado.

Essas características faziam parte da forma como eu me reconhecia.

Mas algo começava a mudar.

Não de uma vez.

Não de maneira dramática.

Apenas uma pequena distância foi surgindo entre quem eu sempre havia sido e quem eu começava a me tornar.

O pavio ficou mais curto.

As conversas passaram a me exaurir com uma rapidez incomum.

Até mesmo tarefas simples pareciam exigir um esforço desproporcional.

E havia algo ainda mais estranho.

As palavras começaram a escapar.

Eu sabia exatamente o que queria dizer, mas, ao abrir a boca, surgia outra palavra. Ou nenhuma.

Arroz.

Sacola.

Garrafa.

Termos triviais do cotidiano pareciam se esconder em algum lugar inacessível da memória.

Às vezes eu ficava estalando os dedos, esperando que alguém completasse a frase por mim.

Como psicóloga, acostumada a trabalhar diariamente com a linguagem, aquilo me causava um estranhamento particular.

Os banhos passaram a ser tomados no escuro.

Os sons me incomodavam.

As vozes pareciam altas demais.

As demandas do mundo pareciam excessivas.

Comecei a procurar mais silêncio.

Mais recolhimento.

Mais rede.

Mais sombra.

Havia muitas coisas que eu desejava fazer. Projetos, ideias, interesses, planos.

Mas apenas imaginar o movimento necessário para iniciá-los já me deixava cansada.

Foi então que, em uma conversa por mensagens, compartilhei essas experiências com uma amiga querida.

A resposta veio imediata:

— Menopausa.

Sorri ao ler.

Respondi quase automaticamente:

— Amiga, acabei de fazer 40 anos. Sem chance.

Ela insistiu.

— Insônia das três da manhã? Menopausa.

Aquela frase alugou um triplex na minha mente.

Nos dias seguintes, mergulhei em pesquisas.

Podcasts.

Livros.

Documentários.

Artigos.

Especialistas.

Exames.

Quanto mais eu procurava, mais peças começavam a se encaixar.

Até que veio o veredito.

Perimenopausa.

Era ela.

E, ao contrário do que eu imaginava, sua chegada estava longe de significar apenas o fim dos ciclos menstruais.

Na verdade, aquela era apenas a porta de entrada para uma conversa muito maior. Mas essa já é a história da próxima parte.

## Parte 3 — O veredito

Os exames começaram a contar uma história que meu corpo já conhecia.

A alteração mais expressiva apareceu no estradiol. Em menos de seis meses, os níveis despencaram de 117 para 16.

Outras taxas também se movimentavam, como peças tentando reorganizar um sistema em transformação. O FSH subia. O LH apresentava alterações. O TSH oscilava discretamente.

Nada parecia dramático quando observado isoladamente.

Mas eu não era apenas um conjunto de números em uma folha de papel.

Havia também os sintomas.

E eles falavam alto.

Com meu pequeno dossiê em mãos, iniciei uma peregrinação pelos consultórios.

Ginecologista.

Nutróloga.

Mastologista.

Ao chegar à ginecologista, profissional que me acompanha há anos e com quem construí uma relação de confiança, fui direta:

— Estou na perimenopausa.

Ela sorriu.

— Não. Você é muito jovem. Existem algumas alterações nos exames, mas elas não são suficientes para determinar isso.

Eu insisti.

Compartilhei os sintomas.

A insônia.

A fadiga.

A irritabilidade.

A impaciência.

A queda da libido.

A névoa mental.

Uma melancolia difícil de explicar.

Sintomas que a própria literatura especializada, por vezes, descreve como "atípicos" "exóticos" ou "inesperados", justamente porque muitas mulheres não os associam imediatamente às transformações hormonais desse período.

Ela ouviu.

Sem interrupções.

Até o fim.

E então veio o veredito.

— De fato, você chegou à perimenopausa.

Houve uma pausa.

— E vamos tratar isso. Vamos recuperar sua qualidade de vida.

Saí da consulta com exames, orientações e uma prescrição de terapia de reposição hormonal, que, considerando meu histórico clínico, meus fatores de risco e meu contexto de vida, mostrou-se uma alternativa adequada.

Mas o que mais ficou daquela consulta não foi a receita.

Foi o acolhimento.

Após anos de acompanhamento, bastaram poucas palavras.

Talvez nem isso.

Houve um abraço.

Daqueles que dispensam explicações.

Daqueles que dizem: eu acredito em você.

Saí do consultório carregando uma sensação curiosamente ambígua.

O primeiro sentimento foi alívio.

Finalmente parei de questionar minha própria saúde mental.

Eu não estava enlouquecendo.

Não havia perdido a capacidade de trabalhar, pensar ou viver.

Era a perimenopausa.

Havia uma explicação.

Mas logo veio uma segunda pergunta.

Mais silenciosa.

Mais profunda.

É isso?

É o fim?

Meu tempo acabou?

A pergunta surgiu sem convite.

Talvez porque, ao longo da vida, fui ensinada a celebrar outras passagens.

Lembro da minha menarca.

Dos parabéns.

Das mulheres mais velhas anunciando:

— Agora você é uma mocinha.

Lembro das gestações.

Dos abraços.

Das comemorações.

Das mensagens dizendo:

— Que bênção. O dom da vida.

Mas ninguém havia preparado uma festa para essa chegada.

Ninguém havia falado sobre ela com entusiasmo.

Ninguém parecia ter explicado que essa transição também faz parte da vida.

E foi então que comecei a me perguntar:

Onde estão os rituais de passagem da maturidade feminina?

Quem nos recebe quando atravessamos essa porta?

Talvez a resposta para essas perguntas tenha sido o início da minha verdadeira investigação.

Mas essa já é a história da próxima parte.

## **Parte 4 — O luto que ninguém anuncia**

Após o alívio veio a constatação.

E, com ela, uma sensação difícil de descrever.

Era como se algo me tivesse sido retirado.

Uma espécie de roubo silencioso.

Sem aviso.

Sem cerimônia.

Sem despedidas.

Passei a experimentar um sentimento que reconheci apenas mais tarde: luto.

Luto pela juventude.

Luto pela fertilidade.

Luto pela capacidade reprodutiva.

Luto pela mulher que eu havia sido durante tantas décadas.

Não porque desejasse voltar atrás.

Nem porque acreditasse que os melhores anos já haviam passado.

Mas porque toda transição implica alguma perda.

E toda perda merece ser reconhecida.

Pela primeira vez, senti que já não estava no início do corredor.

Tampouco no final.

Mas em algum lugar no meio do caminho.

Uma posição curiosa.

Suficientemente distante da juventude para compreender sua transitoriedade.

E suficientemente próxima do futuro para perceber que ainda havia muito a viver.

Foi nesse período que comecei a pensar nas mulheres que vieram antes de mim.

Minha mãe.

Minhas avós.

Minhas tias.

Como elas atravessaram tudo isso?

Quem lhes explicou o que estava acontecendo?

Quem as acolheu?

Quem lhes ofereceu informação, escuta ou tratamento?

Voltei às minhas memórias.

Escavei lembranças da infância.

Da adolescência.

Das conversas de família.

Dos encontros entre mulheres.

E encontrei muito pouco.

Lembro de ouvir sobre menstruação.

Lembro de ouvir sobre gravidez.

Lembro de ouvir sobre maternidade.

Mas não me recordo de conversas sobre menopausa.

Não de forma aberta.

Não de forma natural.

Não de forma celebrada.

A menopausa parecia ocupar um lugar marginal na experiência feminina.

Como aqueles assuntos que circulam pelos cantos.

Compartilhados entre poucas pessoas.

Falados entre dentes.

Guardados a sete chaves.

Como se houvesse algo de constrangedor em envelhecer.

Como se houvesse algo de vergonhoso em deixar de menstruar.

Como se o valor de uma mulher estivesse inevitavelmente ligado à juventude, à fertilidade ou à capacidade de gerar filhos.

Foi então que comecei a perceber que meu incômodo não estava apenas no corpo.

Ele também habitava a cultura.

Talvez parte do sofrimento não estivesse na perimenopausa em si.

Talvez estivesse no silêncio que construímos ao redor dela.

Porque aquilo que não é nomeado costuma ser vivido em solidão.

E eu começava a suspeitar que milhões de mulheres atravessavam essa mesma travessia sentindo exatamente a mesma coisa.

## Parte 5 — O que nasce depois

O início da terapia hormonal representou uma mudança importante na minha trajetória.

Para algumas mulheres, a terapia de reposição hormonal pode contribuir para a recuperação do sono, da disposição física, da libido, da estabilidade do humor e da capacidade cognitiva. Para outras, esse não será o caminho mais indicado.

É importante lembrar que não existe uma única experiência possível da perimenopausa, tampouco uma única forma de cuidado.

Cada caso precisa ser avaliado individualmente, em conjunto com profissionais de saúde habilitados, considerando a história clínica, os fatores de risco, os sintomas e as necessidades de cada mulher.

Por aqui, esse tem sido o caminho.

Mais consciente do que acontece em meu corpo e mais apropriada desta etapa da vida, sigo refletindo sobre as mulheres que vieram antes de mim e sobre aquelas que ainda virão.

Penso em minhas avós.

Em minhas tias.

Em minha mãe.

Penso nas tantas mulheres que atravessaram essa experiência com pouca informação, escassas possibilidades de tratamento e, muitas vezes, sem espaço para compartilhar suas dúvidas, medos ou descobertas.

Ao mesmo tempo, observo algo diferente acontecendo.

A menopausa parece finalmente estar conquistando o lugar de relevância que sempre mereceu.

As conversas estão mais abertas.

As pesquisas mais acessíveis.

Os relatos mais visíveis.

As redes sociais, os livros, os podcasts e os diferentes espaços de comunicação têm contribuído para iluminar um tema que, durante muito tempo, permaneceu à sombra.

Tenho esperança de que as próximas gerações encontrem um cenário diferente.

Que filhas e filhos das mulheres de hoje cresçam familiarizados com essa conversa.

Que possam olhar para mães, tias, irmãs, amigas e companheiras atravessando essa fase com mais compreensão, menos estranhamento e mais acolhimento.

Porque a perimenopausa, assim como tantas outras experiências humanas, é feita de dores e delícias.

De perdas e descobertas.

De encerramentos e recomeços.

Pessoalmente, sigo na travessia.

Aquilo que inicialmente se apresentou como perda, luto e sensação de roubo começa, pouco a pouco, a abrir espaço para novos encontros.

Novas versões de mim.

Novas perguntas.

Novas possibilidades.

Entendi que, embora a capacidade reprodutiva já não ocupe o mesmo lugar de antes, minha capacidade criativa talvez nunca tenha estado tão viva.

Há projetos.

Há desejos.

Há curiosidade.

Há futuro.

Hoje, a menopausa já não me parece um ponto final.

Tampouco um encerramento.

Ela se parece muito mais com a abertura de um novo capítulo.

E talvez seja justamente isso que eu gostaria de deixar registrado ao final deste manuscrito.

A vida não terminou.

Apenas mudou de estação.

E escrevo estas linhas com a serenidade de quem olha pelo retrovisor com gratidão, mas também com a curiosidade de quem ainda deseja descobrir o que existe adiante.

As próximas páginas permanecem em branco.

E isso, longe de me assustar, me anima.