

# O PRESENTE ENVENENADO

DENISE MARQUES

CONSULTAS@MERACLINICS.PT



O coração bate na garganta. As mãos transpiram. Falta o ar, embora o peito se expanda. Por segundos, tudo parece escapar... o chão, o som, a lógica. É o pânico. Sem aviso prévio. A dúvida de morte eminente invade o pensamento e a insegurança de não perceber o que está a acontecer, apodera-se de cada batida cardíaca. A urgente incursão ao hospital mais próximo entrega o diagnóstico de um 'ataque de pânico'. Sai-se com a prescrição de um ansiolítico, sem compreender muito bem como nem porquê, ou, sequer, se tudo voltará a acontecer novamente.

São, ainda, muitas as mulheres a quem colamos, apressadamente, o rótulo de transtorno de ansiedade generalizada, sem integrar, no raciocínio clínico, as profundas mudanças cerebrais que estão a ocorrer, uma vez iniciada a transição hormonal da perimenopausa. Sabemos, hoje, que as oscilações dos estrogénios e progesterona, que começam, frequentemente, a partir dos 35 anos, interferem com neurotransmissores que regulam o sistema nervoso central, e reconfiguram a forma como o corpo responde ao stress. Não é por acaso que entre 24,5% e 50% das mulheres na perimenopausa apresentam sintomas de ansiedade clinicamente relevantes e que as palpitações (essa sensação de batimentos acelerados ou irregulares), surgem em mais de metade das mulheres. Recebem, frequentemente, ecocardiogramas e eletrocardiogramas normais, sem a explicação de que as flutuações hor-

monais - sobretudo, do estradiol -, são uma peça essencial no mecanismo que explica muitas destas novas sensações físicas. Para inúmeras mulheres, estas mudanças internas vão colidir com o dia-a-dia de tarefas, prazos, objetivos e obrigações, e dezembro é o mais perfeito exemplo disso.

Quantas não vivem, neste mês, a autêntica maratona de sobrevivência

rapidamente, promovido a ameaça e, se persistirmos desatentas, acabamos por encontrar o preço escondido entre as luzes, a música e as montras coloridas.

Por isso, antes de atacar todos os afazeres alistados, abra espaço na agenda para si. Entre o ruído e a correria, é preciso saber parar para não se perder. Às vezes, é apenas fechar a porta, deixar o telemóvel noutra quarto e permitir-se

*“Por vezes, é preciso deixar que o mundo lá fora espere 5 minutos. Aprender a dar menos ao exterior e mais ao interior. Não será esse o verdadeiro propósito da menopausa? Voltar a si, sem pressas nem correrias. Encontrar-se no silêncio e nas pausas”*

disfarçada de festa? Uma invisível herança feminina de planeamento, compras, organização... tudo para que a família possa usufruir das festas em alegria. São as prendas por comprar, a decoração, os preparativos (doces e salgadinhos) que irão compor a mesa, os convidados, as mensagens por enviar... longas To Do Lists mentais que surgem encavalitadas nas que já enchem, por rotina, o dia-a-dia. E, no meio deste caos, meticulosamente coreografado, a ansiedade encontra terreno fértil. Não há margem para o repouso, porque o descanso, na cultura feminina, é um não assunto.

Chamamos-lhe “época mágica”, mas o Natal é, frequentemente, palco de gatilhos. Num sistema já vulnerável pelas flutuações hormonais, cada estímulo é,

dez minutos de nada. É almoçar sentada. É não transformar tudo numa tarefa. Por vezes, é preciso deixar que o mundo lá fora espere 5 minutos. Aprender a dar menos ao exterior e mais ao interior. Não será esse o verdadeiro propósito da menopausa? Voltar a si, sem pressas nem correrias. Encontrar-se no silêncio e nas pausas.

A crença de que só temos valor quando damos tudo é o mais envenenado dos presentes, e talvez tenha chegado mesmo o momento da sua vida de não fazer tudo, tudo, tudo... mas de estar, simplesmente, inteira no que faz. Deixar a permanente corrida de encontrar a melhor versão de si mesma, a promessa de um “novo Eu” para o Novo Ano, e investir, antes, em cuidar melhor da que já existe. |