

ANO NOVO, MENOPAUSA NOVA

DENISE MARQUES

CONSULTAS@MERACLINICS.PT



Em janeiro é que vai ser! A inscrição no ginásio. Deixar de fumar. Começar o regime alimentar, há muito adiado...

A inspiração da viragem de ano é contagiante. Um novo começo. Um novo Eu. E, depois, a vida acontece... e intromete-se no melhor dos planos. Há que ir buscar os miúdos ao futebol – “hoje já não vou ao ginásio...” Este fim de semana programou-se uma bela jantarada, encostamos provisoriamente a dieta... Fim do mês e as contas para pagar avolumam-se – “vou ali só fumar um cigarro (às escondidas), porque preciso de relaxar e consultar o meu velho companheiro de ansias acumuladas...” e assim o Novo Ano fica reduzido a mais um ano, mais um dia atrás do outro.

As grandes mudanças - as efetivas - raramente estão agendadas no calendário. Não se encaixam no conceito “amanhã começo”, porque surgem da consistência. Das pequenas construções diárias que, ao final de largas semanas, trazem os grandes efeitos, os grandes resultados. Mas somos a sociedade do imediato, portanto, esta lenta e fastidiosa construção de pequenos hábitos contradiz tudo o que parece existir à nossa volta: o bling bling do estalar dos dedos e voilã... estamos mais magras, lindas e maravilhosas... sem percebermos exatamente como.

Que sorte, dirão algumas de nós. Mas a sorte é um esforço repetido na direção certa. Acomete apenas as que ousam fixar um objetivo e dedicar-lhe investidas regulares de tempo e energia.

Se pensarmos bem, são, na verdade,

várias as coisas ao longo da nossa vida que expõem, claramente, esta necessidade de hábitos e de consistências e - surpreenda-se! - a menopausa é, precisamente, uma delas. Não é uma “viragem de ano” hormonal. Não há contagem decrescente, nem fogo de artifício (antes houvesse!), nem uma data marcada, em que tudo muda de repente. A menopausa chega como chegam as verdadeiras transformações: devagar,

silenciosa, por vezes, caótica, e, quase sempre, sem pedir licença. É um crescendo de transformações que procuram criar o novo Eu. E, tal como os bons hábitos, exige consistência, atenção e pequenas decisões diárias que, somadas, transformam, profundamente, a forma como a vivemos. É escolher dormir melhor, todos os dias. É apoiar o corpo e o cérebro com ciência e não com tabus. É conhecer as hormonas, não temê-las. É assumir que cuidar de nós não é luxo, mas, antes, uma ferramenta de saúde... e é perceber que, a longo prazo, o hábito vence, sempre.

O Novo Ano dura 24 horas, mas a transição da menopausa dura décadas. Décadas de trabalho árduo e contínuo do

nosso corpo, para deixarmos a Era da Fertilidade e entrarmos na Era do Eu. Longe de ser uma massada, pode ser uma oportunidade extraordinária de reconstrução consciente. Um upgrade fisiológico (com direito a profundas mudanças do sistema operativo), que atualiza as hormonas, sim, mas, também, a forma como dormimos, pensamos, comemos, sentimos e existimos no mundo. E como em qualquer atualiza-

“Neste Novo Ano, não deixe que a velha narrativa dite o tom. Escolha uma Nova Menopausa! Escolha a sua energia. Escolha o seu sono. Escolha o seu humor. Escolha a sua melhor versão. A mudança pode ser inevitável, mas a forma como a vivemos é uma decisão”

ção, há um período inicial, onde pensamos: “Onde é que está o botão disto?” Mas, depois... tudo flui e melhora.

A Nova Menopausa traduz a mudança de paradigma numa atualidade de mais conhecimento e partilha. Deixou de ser uma travessia desértica e emergiu como uma fase de reinvenção em que a mulher se assume como protagonista, em vez de mera passageira da sua biologia. Portanto, neste Novo Ano, não deixe que a velha narrativa dite o tom. Escolha uma Nova Menopausa! Escolha a sua energia. Escolha o seu sono. Escolha o seu humor. Escolha a sua melhor versão. A mudança pode ser inevitável, mas a forma como a vivemos é uma decisão. |