



MENOPAUSA... ESTA NÃO SOU EU

DENISE MARQUES

CONSULTAS@MERACLINICS.PT

Passar pela adolescência é, muitas vezes, um conflito interno. Queremos, até com uma certa pressa, ser adultos, mas há momentos em que a transição parece demasiado difícil de suportar. Está tudo a mudar e ninguém nos preparou para a avalanche de transformações. As emoções, o corpo... um turbilhão de alterações que, de repente, não queremos viver.

Curiosamente, a menopausa não é muito diferente. Esta semana, por várias vezes, ouvi “eu não quero isto... não quero passar pela menopausa” E, de todas as vezes, percebi que havia, claramente, um sofrimento implícito nestas palavras: a sensação de aquela mulher ter deixado de se reconhecer e de estar em profundo conflito com todas as mudanças que estava a vivenciar... mudanças que não pediu, que não quer, mas que, inevitavelmente, como o passar das horas, não há como parar.

A impotência perante um corpo que decide mudar de rota, sem aviso prévio, é, muitas vezes, assustadora, porque sentimos que perdemos a familiaridade connosco mesmas. O corpo reage de outra forma. O cérebro não colabora. A pele muda. O desejo muda. A tolerância muda... e instala-se a síndrome NMSP (Não Me Sinto eu Própria). Provavelmente, nunca ouviu falar de tal coisa, mas todos os médicos que se dedicam à menopausa conhecem bem esta realidade. O que o termo tenta descrever é absolutamente real e está amplamente descrito na literatura. Aliás, a expressão “Not Feeling Like Myself” (NFLM, ou NMSP em português) surgiu porque muitas mulheres, simplesmente, não conseguem traduzir em sintomas isolados aquilo que estão a sentir. Não é apenas ansiedade, fadiga, névoa cerebral, insónia ou perda de libido... É uma sensação global de desalinhamento interno, e aparece repetidamente nos estudos qualitativos sobre

a menopausa. Aliás, é muito interessante porque, recorrentemente, na consulta, as mulheres usam frases como: “Não me sinto eu própria...”, “Sinto que me perdi...”, “Já não me reconheço.”, “Esta não sou eu...”

Na prática, o termo NMSP funciona como uma espécie de “guarda-chuva narrativo” para descrever a combinação de alterações neurológicas e endócrinas que estão, efetivamente, a acontecer, mas que a mulher tem imensa dificuldade em reconhecer como estando associadas à transição da menopausa, porque não estava preparada ou, se preferimos, informada para as vivenciar. Não é à toa que a menopausa é, muitas vezes, designada de “segunda adolescência”, com a diferença de passarmos décadas a falar dos desafios da adolescência, mas só agora o mundo estar a despertar para a realidade da menopausa. Sabemos

que acreditam que sentir-se perdidas é algo que não podem, nem devem admitir. Afinal, o que a sociedade espera delas é estabilidade, maturidade... Não o caos. E, talvez por isso, esta fase seja, para muitas, tão solitária.

Não consigo deixar de pensar que há algo de profundamente injusto nisto. A menopausa não deveria de ser vivida como uma perda de identidade. E, no entanto, para muitas mulheres, é exatamente isso que parece acontecer. Vejo-o, todos os dias, em consulta. Há uma espécie de luto de si próprias. Como se houvesse um “antes” vibrante, energética, decidida, capaz... e um “depois” cansada, estranha, imprevisível. Há dias em que tudo dói. Em que ela só quer voltar a dormir bem, voltar a sentir energia, voltar a sentir-se ela própria.

Perguntam-me, muitas vezes: “Como volto a ser quem era?”, ao que eu res-

“A menopausa não deveria de ser vivida como uma perda de identidade. E, no entanto, para muitas mulheres, é exatamente isso que parece acontecer. Vejo-o, todos os dias, em consulta. Há uma espécie de luto de si próprias”

que um adolescente pode ficar perdido dentro de si. Há irritabilidade, insegurança, lágrimas sem motivo aparente, ... um total desencontro entre aquilo que sente e aquilo que consegue controlar. Aceitamos, compreendemos e procuramos preparar o melhor possível, não só o próprio adolescente, como os pais, para a revolução emocional que irá ocorrer na família... e, no entanto, quando a menopausa chega, esperamos que a mulher, e, na verdade, tudo o resto, continue igual. Funcional. Capaz. Produtiva. Serena. Só que não... A verdade é que muitas mulheres vivem esta fase em silêncio por-

pondo: “e porque não ‘Quem posso ser agora, neste novo capítulo da minha vida?’ ” Porque a mulher do outro lado da menopausa continua lá. Só precisa, muitas vezes, de tempo, de entendimento e de cuidado, para voltar a encontrar-se consigo mesma. A menopausa não apaga a mulher. De maneira alguma! Creio que apenas revela as suas novas versões. Versões mais livres e mais alinhadas consigo mesma. E talvez evoluir seja exatamente isso... compreender que continuarmos a ser nós próprias não implica permanecer iguais para todo o sempre. |