



APRESENTA

# Peruntas Frequentes

VAMOS FAZER DESTA

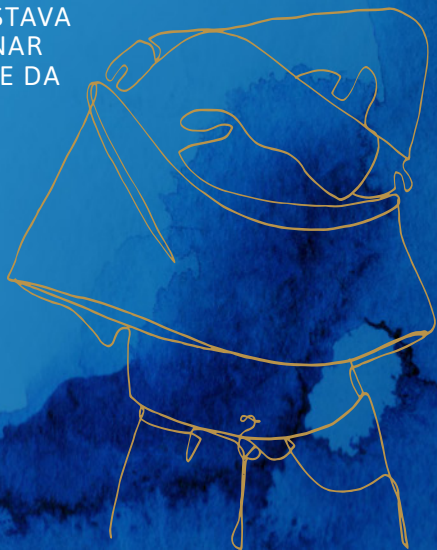
**#AÚLTIMAMENOPAUSASOLITÁRIA**

UM TRUQUE, UMA CONVERSA DIVERTIDA E AO  
MESMO TEMPO ENCANTADORA

# “A caldeira está avariada?” e outras perguntas semelhantes

KAREN, 52 ANOS, ESTAVA PRESTES A TELEFONAR PARA O FABRICANTE DA CALDEIRA.

Depois, apercebeu-se de que estava a ter um afrontamento. A sua perimenopausa tinha começado. Ela não estava à espera.



*41% das mulheres dizem que não estavam preparadas para a menopausa.*

Isto é espantoso, dado que é o nosso destino biológico. Para cada uma de nós.

No entanto, a maioria de nós nem sequer se apercebe quando as nossas próprias mães, tias ou figuras maternas estão a passar por isso.

Quanto mais falarmos sobre o assunto, mais bem preparadas estaremos.

Não haverá mais surpresas. Chega de “estou a perder o juízo?”, “o que é isso no meu queixo?” ou “o que são exercícios de Kegel?” Podemos fazer melhor do que isso.

Vamos fazer com que esta seja a última geração de mulheres a passar pela menopausa sem estarem preparadas,

**FAZENDO AS PERGUNTAS CERTAS.**

# “Mãe, fala-me da menopausa”

QUER SEJA UMA ADOLESCENTE A QUERER APOIAR A SUA MÃE, ALGUÉM NA CASA DOS QUARENTA A PERGUNTAR A UMA TIA O QUE A PRÓXIMA DÉCADA LHE TRARÁ, OU ALGUÉM QUE ESTÁ A PASSAR POR ISSO AGORA E À PROCURA DE CONSELHOS ADICIONAIS. FALAR SOBRE A MENOPAUSA AJUDA-NOS A TODAS A SENTIRMO-NOS MELHOR PREPARADAS PARA O QUE NOS ESPERA.

E faz com que as pessoas que estão a passar por isso se sintam compreendidas.



Aqui estão algumas perguntas que pode utilizar para iniciar uma conversa:

- O que é que menos esperava da menopausa?
- O que é que gostaria de ter sabido sobre a menopausa?
- Como é que é a menopausa?
- Quais são os aspetos positivos/altos da menopausa?
- Há alguma coisa que eu possa fazer para facilitar-te a vida?

**0:** OU, SE ESTIVER A FALAR COM ALGUÉM QUE JÁ PASSOU POR ISSO, QUE JÁ O FEZ, QUE VIVEU O DIA COM ESSE PESO NOS OMBROS, PODE PERGUNTAR:

- Há alguma coisa que eu possa fazer para facilitar-te a vida?



32% SENTIRAM-SE MUITO SÓS DURANTE A MENOPAUSA. VAMOS FAZER COM QUE ELAS SE SINTAM VISTAS E APOIADAS. OUVINDO-AS MAIS.

FIZEMOS PERGUNTAS A MULHERES QUE PASSARAM PELA MENOPAUSA.

Esperamos que as suas respostas demonstrem como é importante fazer estas perguntas e ter estas conversas.

Continue a ler para perceber como é realmente a menopausa, segundo os especialistas (aqueles que já passaram por ela).



# Como é a menopausa?

66

**A MENOPAUSA É COMO UM FILME DE TERROR:** EU SOU O MONSTRO ASSUSTADOR E ESTOU MAGRA POR FALTA DE SONO. 99

É COMO UMA COBRA QUE ESTÁ A PERDER A PELE.

66

**SINTO-ME QUASE SEMPRE EM CONTROLO, MAS FAÇO COISAS MUITO ESTÚPIDAS.**

PONHO CAFÉ E AÇÚCAR NO FRIGORÍFICO. ESQUEÇO-ME DO FRANGO NO FORNO. ENTRO NUMA SALA E ESQUEÇO-ME PORQUE ESTOU LÁ. UMA VEZ, ATÉ ME ESQUECI DO NOME DA MINHA FILHA. O MEU MARIDO DIZ "PORQUE É QUE FIZESTE ISSO?". EU DIGO-LHE: IGNORA-ME, É APENAS O NEVOEIRO MENTAL A FALAR. 99

**O MEU CORPO MUDA. GANHO PESO. TENHO MAIS PELOS NA CARA DO QUE NA CABEÇA.**

66

**EU ABRAÇO A MENOPAUSA. SEMPRE GOSTEI DE ENVELHECER. É UM NOVO CAPÍTULO.**

99

**É UMA MONTANHA-RUSSA:** ALTOS E BAIXOS, UMA EXPLOSÃO DE SENTIMENTOS MUITO DIFERENTES. AS MUDANÇAS NO SEU CORPO ESTÃO POR TODO O LADO: O CABELO, OS OLHOS, O CANSAÇO. TUDO AO MESMO TEMPO.

66

**FINALMENTE, O FIM DO PERÍODO!**

ACABARAM-SE OS CICLOS MENSAIS EM QUE TEMOS DE PLANEAR OS NOSSOS DIAS. QUANDO SOMOS JOVENS, O PERÍODO É COMO AQUELE AMIGUINHO QUE APARECE PARA NOS INFERNIZAR A VIDA DURANTE UNS DIAS. À MEDIDA QUE ENVELHECEMOS, QUEREMOS QUE O PERÍODO DESAPAREÇA; TODAS AQUELAS DORES, AS DIFICULDADES NO TRABALHO, AS LUTAS COM AS CASAS DE BANHO OU O MEDO DE DEIXAR CHEIRO, TUDO ISTO ACABA FINALMENTE.

99

**A MENOPAUSA É CHEIA DE ALTOS E BAIXOS. E É DIFERENTE PARA CADA PESSOA.**

EXISTEM 48 SINTOMAS (MAS A MAIORIA DE NÓS NÃO CONSEGUE NOMEAR TRÊS) E CADA EXPERIÊNCIA DE PERIMENOPAUSA OFERECE O SEU PRÓPRIO COCKTAIL SURPREENDENTE DE SINTOMAS.

Algumas de nós ultrapassam-na muito bem e outras debatem-se com uma mistura de sintomas durante 12 anos.

Sim, é verdade, pode durar até 12 anos. 43% das pessoas acreditam que as mulheres na menopausa são invisíveis nos meios de comunicação social e na nossa cultura, por isso vamos tomar medidas e perguntar às pessoas na menopausa como é para elas.

Assim, podemos apoiar e compreender melhor a menopausa e estar mais bem preparadas para enfrentar esta fase da vida, com pelos no queixo e tudo.



# O que é que considera **difícil** na menopausa?

**AS ALTERAÇÕES DE HUMOR.**  
TORNEI-ME RIDICULAMENTE  
EMOTIVA, DOU POR MIM A  
CHORAR, ATÉ A OUVIR O  
DISCURSO DO REI, É RIDÍCULO!



66

**DEIXEI DE FAZER SEXO DE UM DIA PARA O OUTRO! QUEM É QUE SE IMPORTA? ESTÁ DEMASIADO CALOR. NÃO ME IMPORTO. TENHO UM MARIDO MUITO PACIENTE. ACONTECEU DE UM DIA PARA O OUTRO. NÃO AJUDA QUANDO SE SECA COMO O DESERTO DE GOBI, A PELE E TUDO. ELE TEM UMA MÃO DIREITA, POR ISSO ELE VAI FICAR BEM!** 99

**SENTI-ME SUICIDA, INDIGNADA, NÃO AMADA, MAS NÃO SEREI VENCIDA PELA PERIMENOPAUSA.**

**NÃO DURMO, NÃO DURMO DE TODO. HÁ ANOS QUE NÃO DURMO. NÃO FAÇO IDEIA DE COMO É.**

66

**ESTOU A DEIXAR DE GOSTAR DO MEU COMPANHEIRO.** TEMOS TIDO MUITOS PROBLEMAS, ELE NÃO ME COMPREENDE. DEIXÁMOS DE SAIR JUNTOS. TREMO SE ELE ME TOCA. SE ELE TENTA SER CARINHOSO OU ÍNTIMO, É A ÚLTIMA COISA EM QUE PENSO. DIGO-LHE: "VAI-TE EMBORA!". 99

66

**O NEVOEIRO CEREBRAL TOMOU CONTA DA MINHA VIDA. ESQUECIA-ME DE IR BUSCAR OS FILHOS DE OUTRAS PESSOAS À ESCOLA, O QUE ERA MUITO GRAVE. EM RETROSPECTIVA, TUDO NÃO PASSAVA DA MENOPAUSA. PENSEI QUE ESTAVA A ENLOUQUECER.** 99

**ACHO QUE NÃO SABER QUANDO PROCURAR AJUDA E QUANDO NÃO ESTAMOS A SER OUVIDOS OU JULGADOS. TODA A GENTE PASSA POR ISSO, MAS NINGUÉM CONSEGUE FALAR SOBRE O ASSUNTO.**



Muitas pessoas consideram  
a menopausa  
um desafio,  
mas muitas não a  
levam a sério

O facto de ninguém parecer aperceber-se de como a menopausa pode ser difícil torna-a mais difícil e mais solitária.

Algumas experiências da menopausa são mais difíceis do que outras. É por isso que falar com as pessoas que estão na menopausa à sua volta pode fazer uma grande diferença. Pergunte-lhes como estão e quais as dificuldades com que se deparam.

Não só se sentirão mais compreendidas, como, ao ouvir as suas experiências, se sentirá melhor preparada quando chegar a sua altura.

Por vezes, ter alguém com quem desabafar pode aliviar um pouco o fardo. Mas quando estiver a ouvir as mulheres na menopausa, porque não perguntar-lhes também se há alguma coisa que possa fazer para tornar a experiência delas um pouco mais fácil?

Quer seja filha, sobrinha, amiga, chefe ou prima distante de alguém, todas nós podemos fazer uma grande diferença se passarmos algum tempo a perguntar como é que as mulheres menopáusicas nas nossas vidas estão a lidar *(ou não)*

com a situação.



# Quais são os seus pontos fortes na menopausa?

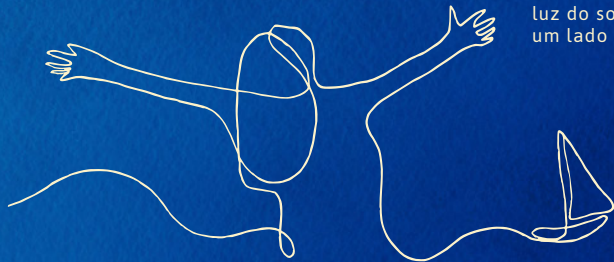
**SINTO QUE POSSO CONQUISTAR TUDO.** Sinto-me muito mais forte. Divirto-me. Não estou preocupada ou assustada com o facto de envelhecer. Sinto-me muito bem, muito confiante. As minhas amigas ajudam-me muito, só de falar com elas. Têm sido amigas, amigos e colegas fantásticos. Estou a superar e a ultrapassar.

66  
**SEMPRE GOSTEI DE ENVELHECER.** SINTO-ME COMO UMA VELHA SÁBIA. ESTOU ANSIOSA POR NÃO TER O PERÍODO. 99

66  
**QUEIXEI-ME À MINHA AMIGA DOS PELOS QUE ME ESTAVAM A APARECER NO QUEIXO** e ela riu-se e disse: 'Oh, anda com pessoas da tua idade, elas têm uma visão terrível e não conseguem ver nada, nenhum de nós consegue ver esses pelos sem uma lupa e à luz do sol. O humor tem sempre um lado positivo. 99

66  
**PODE SER CERTAMENTE UMA COISA BOA!** CRESCI COMIGO PRÓPRIA, DESABROCHEI. NEM TUDO É DESGRAÇA E TRISTEZA. QUANDO ULTRAPASSAMOS ISSO, SENTIMO-NOS BEM CONNOSCO PRÓPRIAS E CONFIANTES. CONHECEMOS A NÓS PRÓPRIAS. É ISTO QUE TU ÉS. 99

66  
**ESTOU DE VOLTA A MIM,** SEM MAIS DRAMAS. SÓ PAZ. JÁ NÃO TENHO DE IMPRESSIONAR NINGUÉM. POSSO SER EU PRÓPRIA. SE NÃO GOSTAS, VAI-TE EMBORA! 99





- Manchas de suor

- Pavimento pélvico fraco

- Esquecer-se porque entrou  
na sala

- Afastar-se

## ALGUMAS MULHERES PROSPERAM DURANTE A MENOPAUSA.

42% acreditam que a menopausa é retratada e discutida de forma negativa nos media.

Por isso, quando se trata de saber como é realmente a menopausa, é melhor recorrer às mulheres da sua vida e não à sua telenovela favorita.

Quando iniciar uma conversa com os seus amigos ou familiares sobre a menopausa, não se esqueça de perguntar às mulheres na menopausa ou pós-menopausa que a rodeiam o que foi BOM para elas.

É importante estar preparada para as coisas difíceis, mas também é bom lembrar que nem tudo é mau.

Talvez, quando tudo acabar, a sua relação codependente com uma ventoinha elétrica valha a pena, se isso significar conhecer-se melhor do que nunca.



# O que é que menos esperava da menopausa?

66

**FUGAS: NÃO SABIA QUE ERA UMA PARTE DA MENOPAUSA.** Pensava que só afetava mulheres muito velhas. Não sabia que as mulheres mais novas podiam ter incontinência. Se soubesse como é comum, teria ficado menos envergonhada. 99

**COMICHÃO NAS PERNAS, PARA CIMA E PARA BAIXO, COMO SE FOSSEM INSETOS.** ESSE FOI UM SINTOMA SURPREENDENTE!



66

**OS SINTOMAS DA MENOPAUSA NÃO SÃO COMPREENDIDOS.**

As pessoas não se apercebem de como são incapacitantes. Os afrontamentos podem ser uma grande desvantagem. Quando estamos no trabalho e precisamos de nos acalmar ou de apanhar ar fresco, as pessoas não compreendem. Arruinam a nossa vida. Precisamos de falar mais sobre o assunto. Não devia ser um tabu. 99

**FIQUEI SURPREENDIDA COM A FALTA DE INFORMAÇÃO REAL.** NÃO HAVIA FACTOS REAIS. QUANDO ME VEIO O PERÍODO, NÃO TINHA QUALQUER INFORMAÇÃO. TINHA DE SER ESCONDIDO. COMEÇAR A MENOPAUSA É A MESMA COISA.

66

**AFETOU-ME MUITO NO TRABALHO, EM TERMOS DO MEU DESEMPENHO.** FOI UM CHOQUE, MAS NUNCA ME PASSARIA PELA CABEÇA DIZER: "ESTOU A TER MENOS RENDIMENTO PORQUE ESTOU A TER UM DIA MAU COM A MENOPAUSA". GOSTAVA QUE FOSSE MAIS FÁCIL DIZER ESTAS COISAS. 99

“

**EU TINHA MEDO E NÃO SABIA O QUE ERA A PERIMENOPAUSA. AINDA ESTAVA NOS MEUS 40 ANOS E TINHA ACABADO DE ME DIVORCIAR. NÃO QUERIA SENTIR-ME VELHA. MAS ERA! TINHA MEDO. AGORA ESTOU A ACEITAR. ADORO A SENSÇÃO DE ESTAR A GOSTAR DE QUEM SOU, SEM DRAMAS.**

”

**NO INÍCIO, ERA TUDO DESCONHECIDO. EU TINHA BASTANTES SINTOMAS. UM DELES ERA A DEPRESSÃO, OUTROS ERAM MAIS DO TIPO NEVOEIRO CEREBRAL, ALTERAÇÕES DE HUMOR E SUORES, MAS NENHUM DELES FOI DISCUTIDO PELO MEU MÉDICO OU POR QUALQUER OUTRA PESSOA E NÃO ME DISSERAM QUE ERA A MENOPAUSA. POR ISSO, TUDO PARECIA UMA GRANDE E INESPERADA CONFUSÃO.**

*A menopausa não deve apanhar ninguém desprevenida.*

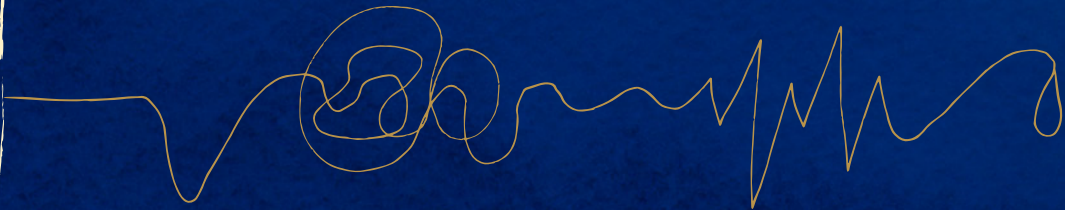
**NORMALIZAR A MENOPAUSA É UMA DAS FORMAS MAIS VALIOSAS DE NOS APOIARMOS MUTUAMENTE.**

Por isso, porque não faz um chá, telefona a uma amiga e conversa sobre a menopausa?

Pode perguntar-lhe o que menos esperava, que sintomas a apanharam mais desprevenida e o que gostaria de ter sabido antes de entrar na menopausa.

Terá uma melhor ideia do que esperar quando chegar a sua altura e ela sentir-se-á ouvida.

Além disso, com alguma sorte, partilharão algumas gargalhadas e sentir-se-ão um pouco mais próximas uma da outra. No mínimo, ela vai ficar contente por lhe ter telefonado.





# Gostaria que falássemos mais sobre a menopausa?

66

## SIM. PRECISAMOS DE FALAR SOBRE ISSO.

Precisamos de tirar o drama do assunto e preparar as mulheres mais jovens para o que vai acontecer. Tive afrontamentos muito intensos e foi um período difícil para mim. É bom falar sobre isso, acalma-nos. 99

FAZ PARTE DA VIDA. SE TIVERMOS MOMENTOS DE MAU HUMOR, TALVEZ SEJA BOM EXPLICAR À FAMÍLIA PORQUE É QUE ISSO ESTÁ A ACONTECER E NÃO O ESCONDER.

GOSTAVA DE TER FEITO MAIS INVESTIGAÇÃO E DE TER OUVIDO OUTRAS MULHERES FALAREM SOBRE O ASSUNTO.

66

## AINDA BEM QUE FALEI COM O MEU COMPANHEIRO.

Ele sabe quando tenho um "momento tropical". Ele diz: "precisas de ficar à porta", esse tipo de coisas. Tive de falar com ele porque mudei. 99

66

ESTOU SEMPRE A BRINCAR: "EU MIJO-ME TODA!" NÃO SÃO PALAVRAS POLITICAMENTE CORRETAS. FALO MUITO LIVREMENTE. EU DIGO: "MEU DEUS, MIJEI-ME NAS CALÇAS". ACHO QUE TODA A GENTE DEVIA FAZER ISSO UM POUCO MAIS. 99



29% das pessoas que  
ainda não iniciaram  
a perimenopausa têm  
muito medo dela

**TALVEZ SE FALÁSSEMOS MAIS  
SOBRE O ASSUNTO, SENTIR-  
NOS-ÍAMOS UM POUCO MAIS  
TRANQUILAS EM RELAÇÃO  
À ENTRADA NESTA FASE DA  
VIDA.**

AFINAL DE CONTAS, A COISA  
MAIS ASSUSTADORA DO  
MUNDO É O DESCONHECIDO.

Se tiver uma conversa sobre a menopausa com alguém que lhe é próximo e que já passou ou está a passar por ela, pode ser interessante falar sobre o quão confortável se sente ou já se sentiu ao falar sobre o assunto.

Estas conversas nem sempre são fáceis, mas são muito interessantes.

Porque é que nos é difícil falar sobre os nossos suores noturnos e a secura? Todas nós mudamos, porquê fazê-lo sozinhas?



# Com quem falar sobre a menopausa?

**EU TENHO SORTE.** TENHO UM ÓTIMO GRUPO DE AMIGAS DIVERTIDAS. PODEMOS RIR DE TUDO COM UMA GARRAFA DE VINHO; RIMOS, CHORAMOS E FICAMOS HISTÉRICAS COM COISAS ENGRAÇADAS.

66 **O ASSUNTO VEM À BAILA NAS CONVERSAS.** QUANDO TENHO UM AFRONTAMENTO E HÁ COLEGAS À MINHA VOLTA, A CONVERSA FLUI NATURALMENTE. MUITAS VEZES, AS MINHAS COLEGAS TAMBÉM NÃO DORMEM, POR ISSO FALAMOS DAS NOSSAS INSÓNIAS - NÃO TEM DE SER UMA MESA-REDONDA! DEVE FAZER PARTE DO TECIDO NATURAL DAS CONVERSAS NO LOCAL DE TRABALHO. 99

66 **NUNCA FALEI SOBRE ISSO COM O MEU PARCEIRO, NUNCA.** NÃO SEI PORQUÊ, NÃO SEI. EU AGUENTO E DIGO "PRECISO DE FAZER CHICHI", MAS NUNCA DISSE QUE ERA POR CAUSA DA MENOPAUSA. TODA A GENTE PENSA QUE É POR TER TIDO FILHOS. 99

**TIVE DE FALAR COM O MEU MARIDO PARA LHE EXPLICAR PORQUE É QUE ELE AGORA TEM MENOS SEXO!** MAS AINDA BEM QUE O FIZ, TEM SIDO UM ÓTIMO APOIO.

66 **HÁ 10 ANOS, PENSÁVAMOS QUE A MENOPAUSA SIGNIFICAVA QUE TÍNHAMOS SECADO.** AGORA SABEMOS QUE TEMOS ALTERAÇÕES DE HUMOR POR CAUSA DA MENOPAUSA E TODO O TIPO DE OUTROS SINTOMAS. PODEMOS FALAR SOBRE ISSO, TAL COMO PODEMOS FALAR SOBRE A MENSTRUACÃO. 99

66 **JUNTEI-ME A UM GRUPO PRIVADO NO FACEBOOK, QUE SE DEDICA AO RISO E A NÃO NOS LEVARMOS DEMASIADO A SÉRIO.** TER INFORMAÇÃO TAMBÉM TEM SIDO A MINHA SALVAÇÃO. NÃO TENHO VERGONHA. OS MEUS FILHOS PENSAM "A MAMÃ É A MAMÃ E TEM PIADA". AGORA SOU MAIS FELIZ E LIDO BEM COM A VIDA. 99





*Embora 43% se sintam muito sós durante a menopausa, muitas recorrem aos amigos e à família para obter ajuda*

Quer se trate de pedir um ombro amigo para chorar ou de recorrer ao tónico do riso.

**37% SENTIRAM-SE APOIADAS POR AMIGOS E 34% DISSERAM QUE O SEU PARCEIRO AS APOIOU E AS IMPEDIU DE SE SENTIREM SOZINHAS. TODOS NÓS DEVERÍAMOS SER MAIS ASSIM, PARTE DESTES 37% E 34%.**

**TODOS NÓS DEVERÍAMOS SER MAIS ASSIM, PARTE DESTES 37% E 34%.**

Como é que podemos alargar a conversa para incluir mais homens? Vamos fazer com que os nossos filhos, irmãos, tios e amigos homens falem sobre a comichão vulvar, sobre o facto de se esquecerem constantemente de onde colocam as chaves e sobre os benefícios da lubrificação.

E, quando há tantas mulheres na menopausa no local de trabalho que lutam silenciosamente, como podemos alargar a conversa para incluir os nossos colegas, os nossos chefes? Que tal falar com uma colega de trabalho para saber como é a menopausa para ela?

Quanto mais normalizarmos a conversa aberta sobre o assunto no local de trabalho, melhor poderemos ajudar as mulheres que fazem malabarismos com afrontamentos e folhas de cálculo Excel (uma combinação nada agradável).



# Falou com a sua mãe sobre a menopausa?

66

**SINTO QUE AS NOSSAS MÃES FALHARAM CONNOSCO; NÃO NOS DISSERAM NADA. NUNCA FALÁMOS SOBRE O ASSUNTO, NEM SEQUER COM A MINHA IRMÃ. POR ISSO, FOMOS DEIXADAS A VIVÊ-LA SOZINHAS. CONTINUA A SER UM GRANDE TABU. 99**

66

**A MINHA MÃE E EU FALÁMOS SOBRE O ASSUNTO. A MÃE DELA TAMBÉM FALOU COM ELA SOBRE O ASSUNTO. A MÃE DELA TINHA AFRONTAMENTOS GRAVES: CORTAVA A ROUPA PARA SE REFRESCAR. A MINHA MÃE FAZIA O MESMO. É COMO SE FOSSE UM PEQUENO CONHECIMENTO TRANSMITIDO. AGORA TAMBÉM O FAÇO. NA MINHA FAMÍLIA NÃO HAVIA TABU. 99**

66

**A MINHA MÃE NÃO FALAVA DA MENOPAUSA. ELA É CATÓLICA IRLANDESA E TEM CINCO FILHOS. TUDO O QUE DIZIA ERA PARA FAZER OS EXERCÍCIOS PARA O PAVIMENTO PÉLVICO. DIZIA QUE ERA COMO SEGURAR A VONTADE DE URINAR E DEPOIS SENTAR-SE NA SANITA E LIBERTÁ-LA. ELE DISSSE PARA O FAZER ENQUANTO EU ME LAVAVA. FOI SÓ ISSO QUE ELA DISSSE SOBRE A MENOPAUSA. NUNCA FALOU SOBRE AS MUDANÇAS. 99**

**A MINHA MÃE ERA MUITO, MUITO RESERVADA. SEI AGORA QUE ELA TAMBÉM TEVE A MENOPAUSA MUITO NOVA. MAS EU NÃO SABIA, ELA NÃO ME DISSSE. NUNCA TIVEMOS ESSA CONVERSA. PERGUNTO-ME SE NÃO TERÁ SIDO MUITO SOLITÁRIO PARA ELA.**

66

**A MINHA FILHA TEM 19 ANOS, POR ISSO TIVE ESSA CONVERSA COM ELA QUANDO ESTAVA A ENTRAR NA PERIMENOPAUSA, HÁ CERCA DE 2 ANOS. NÃO QUERIA QUE AS COISAS FOSSEM COMO ERAM COM A MINHA MÃE. 99**

**OJALÁ MI MADRE ME HUBIERA DADO MÁS INFORMACIÓN.**



Porque não pergunta à sua mãe,  
ou a alguém que seja como uma  
mãe para si, como é ou foi a  
menopausa dela?

AO TRANSMITIRMOS OS  
CONHECIMENTOS SOBRE A  
MENOPAUSA DE GERAÇÃO  
EM GERAÇÃO, TAL COMO  
TRANSMITIMOS AS RECEITAS  
DAS CAÇAROLAS E AS HERANÇAS  
DE FAMÍLIA, GARANTIMOS  
QUE A PRÓXIMA GERAÇÃO DE  
MULHERES QUE ATRAVESSAM A  
MENOPAUSA NÃO SE SENTIRÁ  
DESESPERADA OU SOZINHA.

Sim, é menos glamoroso do  
que o ovo de ouro Fabergé  
da sua bisavó.

Mas será certamente muito  
mais útil para si e para as  
gerações.





# O que é que mais a surpreendem na incontinência urinária e na menopausa?

66

## **SURGE DO NADA.**

ESTOU BEM NO TRABALHO E QUANDO CHEGA A HORA DO ALMOÇO, LEVANTO-ME E SINTO QUE ME VOU MOLHAR. NÃO HÁ QUALQUER AVISO! NÃO HÁ VONTADE DE IR À CASA DE BANHO. SAI SIMPLEMENTE. 99

**LEVOU-ME A UM LUGAR MUITO SOMBRIO,** "O QUE ESTÁ A ACONTECER AGORA, ESTOU A IR POR ÁGUA ABAIXO? EU RIA-ME E TINHA DE IR VER SE ME TINHA MOLHADO.

66

## **CONTINUEI A IR AO MEU MÉDICO DE FAMÍLIA PARA EXPLICAR OS PEQUENOS**

**SINTOMAS** E ELE DIZIA: 'OH, ÉS MUITO NOVA, ÉS MUITO NOVA, NÃO, ESTÁS ABSOLUTAMENTE BEM'. DE FACTO, RECEITARAM-ME ANTIDEPRESSIVOS. ELE DIZIA QUE ERA TUDO COISA DA MINHA CABEÇA. EU DISSE: 'ESTÁ BEM, O QUE É QUE EU TENHO DE FAZER? TIRAR AS CUECAS E MOSTRAR-LHE QUE NÃO É DA MINHA CABEÇA? **AS MINHAS CUECAS ESTÃO MOLHADAS; ESTOU A MOLHAR-ME E É INCONTROLÁVEL. CADA VEZ QUE ESPIRRO, URINO-ME.** 99

**SENTI-ME COMO A MINHA AVÓ.** ELA COSTUMAVA TER PERDAS DE URINA E AGORA EU TINHA-AS, SE ASSOASSE O NARIZ OU ESPIRRASSE. PERGUNTEI-ME SE ISTO IRIA DURAR PARA SEMPRE. SERÁ QUE TENHO MESMO DE VIVER COM ISTO? TERIA SIDO MAIS FÁCIL SE EU SOUBESSE QUE ISTO IA ACONTECER NUMA IDADE TÃO JOVEM. NÃO ESTAVA PREPARADA.

66

## **VIAGENS DE CARRO.**

NUNCA FIZ UMA VIAGEM LONGA DE CARRO SEM TER DE PARAR, E PLANEIO COM ANTECEDÊNCIA PARA IR FAZER CHICHI. NUNCA O TINHA FEITO ANTES. 99

**SÓ PRECISO DE SABER ONDE FICA A CASA DE BANHO MAIS PRÓXIMA. SE VOU ENCONTRAR-ME COM ALGUÉM OU ESTOU EM CASA DE ALGUÉM, A PRIMEIRA COISA EM QUE PENSO É ONDE FICA A CASA DE BANHO? DURANTE A PANDEMIA, TODOS OS LOCAIS ESTAVAM FECHADOS E EU NÃO SABIA ONDE IR À CASA DE BANHO. NÃO SE PODIA IR A UMA CAFETARIA. ERA DIFÍCIL.**

66

**A MINHA HISTÓRIA DE TERROR É O SEXO COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA.** Se tenho um orgasmo, sai xixi. Isso acontece-me regularmente. Felizmente, agora já não acontece tanto com o treino pélvico que tenho feito e que me tem ajudado muito. É embaraçoso. O parceiro diz, “espera, que raio é isso? estás a urinar?” “na verdade, sim, e, de facto, não consigo parar!”

66

**TENHO DE ESTAR PREPARADA, LEVAR ROUPA INTERIOR EXTRA NA MALA.**

99

**A MAIORIA DAS PESSOAS NEM SEQUER SE APERCEBE DE QUE OS PROBLEMAS URINÁRIOS SURGEM FREQUENTEMENTE COM A MENOPAUSA.**

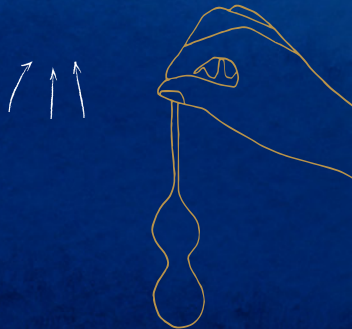
**MAS É MUITO MAIS COMUM DO QUE SE PENSA.**

*De facto, 1 em cada 3 mulheres com mais de 35 anos tem perdas involuntárias de urina.*

Temos de falar sobre os aspetos menos conhecidos da menopausa, para não sermos apanhadas desprevenidas.

A incontinência urinária, a baixa libido, as dores nas articulações ou a vontade súbita de estrangular o parceiro não devem apanhar ninguém desprevenido.

Se fizermos mais perguntas a nós próprias e praticarmos aqueles incómodos exercícios para o pavimento pélvico, estaremos mais bem preparadas. Para saber mais sobre os problemas urinários, visite o nosso site:



# Que conselhos práticos gostaria de dar àquelas que ainda não entraram na menopausa?

66

**MANTENHA UMA COUVE NO CONGELADOR PARA A COLOCAR NA VAGINA.** ACREDITE EM MIM, PARECE ESTRANHO, MAS FUNCIONA. 99



**REFRIGERAR UMA ALMOFADA PARA OS AFRONTAMENTOS DA NOITE.**

66

**COMPRE UM FRASCO GRANDE DE ÓLEO DE COCO - É UM BOM LUBRIFICANTE PARA TODOS OS FINS!** 99

**LEMBRE-SE DE LEVAR UM PENSO NAS CUECAS PARA O CASO DE TER ALGUMA FUGA.**

66

**DISSE À MINHA IRMÃ QUE TINHA DE CUIDAR DA SUA SAÚDE, QUE TODO O SEU CORPO IRIA MUDAR.**

Disse-lhe para estar preparada para mudar a sua alimentação e fazer exercício. Escrevi-lhe uma carta inteira. Disse-lhe o que esperar; alterações de humor, afrontamentos, tudo. 99

SE JÁ PASSOU PELA MENOPAUSA, PORQUE NÃO ESCREVER UMA CARTA A ALGUÉM DA SUA VIDA, CONTANDO-LHE O QUE A ESPERA E TRANSMITINDO-LHE AS SUAS DICAS E CONSELHOS?

Todas as pessoas encontram as suas próprias formas engenhosas de lidar com a menopausa e têm as suas próprias dicas e truques. Pergunte às mulheres à sua volta quais são as delas.

Para mais dicas e truques sobre como lidar com as realidades mais práticas dos problemas urinários ou da secura vaginal, visite:

**NÃO SE PREOCUPE EM COMPRAR UM CASACO NOVO DEPOIS DOS 50.**



# Qual é o melhor conselho sobre a menopausa que gostaria de transmitir?

66

**ACEITE-A, FALE SOBRE ELA, PARTILHE-A, NORMALIZE-A.** E NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA. 99

**TODAS AS PESSOAS SÃO DIFERENTES, POR ISSO NÃO SE DEIXE ABATER POR HISTÓRIAS DE TERROR.**

66

**NÃO ESCONDA O SEU CORPO** E NÃO DEIXE DE FAZER O QUE GOSTA: CONTINUE A Nadar E A PRATICAR DESPORTO. 99

66

**QUANTO MELHOR CONHECER O SEU CORPO,** MAIS BEM-SUCEDIDA SERÁ A FAZER MUDANÇAS. 99

66

**ENCONTRE ALGUÉM COM QUEM DESABAFAR:** PARTILHAR E FALAR AJUDA MUITO. 99

**A VIDA É CHEIA DE ALTOS E BAIXOS, TAL COMO A MENOPAUSA.** É UMA GRANDE VIAGEM.

66

**PENSE NO DINHEIRO** QUE VAI POUPAR EM TAMPÕES. 99



66

**VÁ EM FRENTE,** UM DIA ISSO VAI ACABAR. 99

**QUANTO MAIS PARTILHARMOS AS NOSSAS DICAS SOBRE A MENOPAUSA, MAIS BEM PREPARADAS ESTAREMOS TODAS.**

Quase 1 em cada 5 mulheres diz que só tem acesso a informações médicas, o que significa que só se sente informada sobre os factos frios e duros dos sintomas.

Quando se pesquisa a menopausa no Google, tudo o que se vê são longas e frias listas de sintomas físicos (e 1000 fotografias de mulheres brancas, de cabelo grisalho, com a cabeça numa mão e um leque na outra).

Mas e as verdades emocionais, os conselhos reais de pessoas reais, como a menopausa realmente a faz sentir e os pequenos truques que toda a gente encontra para lidar com ela?

66

**TRABALHE OS SEUS MÚSCULOS DO PAVIMENTO PÉLVICO.**

COMECE AGORA. DESENVOLVA-OS. PORQUE, ACREDITE EM MIM, ELES VÃO LEVAR UMA TAREIA. 99

66

**NÃO EXCLUA O SEU PARCEIRO.** MESMO QUE NÃO POSSAM TER SEXO, ELES TÊM EMOÇÕES - NÃO DEIXE QUE A MENOPAUSA ARRUIÑE A SUA RELAÇÃO. 99

**TER UMA BARRIGA MAIS REDONDA E MAIS GORDA É UM RITUAL DE PASSAGEM.** CONTÉM A SABEDORIA DA SUA JUVENTUDE E AJUDA-A NA VELHICE.

66

**PENSO QUE AS MULHERES PRECISAM DE PODER COMEÇAR A FALAR ABERTAMENTE SOBRE HORMONAS, ORGASMOS, SECURA VAGINAL E TODAS ESTAS COISAS, PORQUE JÁ ESTAMOS ATRASADAS.** 99



66

**FAZ UMA SESTA A MEIO DO DIA.** MERECE-A. 99



**HÁ TODO UM MANANCIAL DE CONHECIMENTO POR AÍ, ESCONDIDO NA SABEDORIA INEXPLORADA DE TODAS AS MULHERES QUE CONHECE QUE PASSARAM PELA MENOPAUSA.**

Temos a certeza de que elas terão todo o gosto em partilhá-lo consigo. Tudo o que tem de fazer é perguntar.

25 milhões de mulheres  
passam pela  
menopausa todos os anos

É UMA ENORME FONTE  
DE CONHECIMENTOS,  
CONSELHOS E EXPERIÊNCIAS.

DEVIDO À FALTA DE  
APOIO, QUASE UM  
TÉRÇO DAS MULHERES  
SENTE QUE A SUA SAÚDE  
MENTAL FOI AFETADA  
NEGATIVAMENTE.

E 17% NÃO SE SENTIRAM  
DE TODO APOIADAS POR  
NINGUÉM.

Podemos fazer da menopausa  
um período da vida menos  
desconcertante e solitário fazendo  
melhores perguntas. E ouvindo-as  
verdadeiramente.

É tão simples quanto isso.  
Os nossos corpos mudam. As  
conversas também deviam mudar.  
Vamos fazer com que esta seja

#AÚLTIMAMENOPAUSASOLITÁRIA



# Aspectos técnicos

TECNICAMENTE, O TERMO MENOPAUSA REFERE-SE AO PERÍODO DE 12 MESES APÓS O ÚLTIMO PERÍODO MENSTRUAL DE UMA MULHER.

A perimenopausa, por outro lado, é a fase que antecede a menstruação. É nesta altura que o equilíbrio hormonal da mulher começa a alterar-se e ela pode começar a sentir sintomas.

Muitas vezes, o termo “menopausa” é utilizado como um termo abrangente para se referir a ambas as fases. Neste guia, utilizámos o termo desta forma para o tornar mais fácil e simples de utilizar.

## Notas de rodapé

Todas as estatísticas deste guia são provenientes de uma pesquisa realizada pela TENA entre 14 e 21 de março de 2022 com 6000 mulheres no Reino Unido, Brasil e Itália que estavam na pré-menopausa, na menopausa ou que já tinham passado pela menopausa.

Obrigado a todas as pessoas que participaram neste estudo.



## Obrigado

Obrigada a todas as pessoas que partilharam a sua experiência connosco.



#AÚLTIMAMENOPAUSASOLITÁRIA

*E serei eu mesma*