

Público **P2**

Temos de falar de  
menopausa. Sem tabus.  
Sem pudores **P4 a 9**



# Temos de falar de menopausa. Sem tabus. Sem pudores



A menopausa não é um fim de linha, é vida. Mulheres a passar pelo processo dão o testemunho e pedem que se fale de menopausa como se fala da menstruação e da gravidez. Querem que deixe de ser tabu

Por **Teresa Serafim** (texto) e **Paulo Pimenta** (fotografias)

**A** conversa que se vai seguir é urgente, cada vez mais. E elas vêm com muita vontade de falar. “Olá, bom dia” – cumprimentam-se, à medida que vão chegando. Umam chegam sorridentes e logo a relatar a sua experiência, outras chegam mais tímidas e introspectivas. Mas todas vêm com uma missão bem definida ao Parque da Cidade do Porto: Celeste, Cristina, Lara, Marta, Sara, Sofia e Tália vão falar sobre a sua experiência com a menopausa sem tabus e sem pudores. Com elas, trazem um objecto que simboliza esta fase da sua vida. Comece-se, portanto, a conversa.

À volta de uma mesa, no espaço Soundwich, vão-se ajeitando e dispoendo na mesa os objectos que trouxeram. É a primeira vez que muitas delas estão, presencialmente, lado a lado. Em comum, tinham o grupo no Facebook Movimento Menopausa Divertida, criado pela mulher à cabeceira da mesa, Cristina Mesquita de Oliveira, que é a fundadora da Vidas – Associação Portuguesa de Menopausa: “Somos as protagonistas da menopausa e quero levar as mulheres a falar de menopausa.” É isso que vai acontecer – vai falar-se sobre a menopausa na primeira pessoa.

**Tália Matos de Carvalho,**  
49 anos, empresária:

*“Entrei em menopausa após um cancro na tireóide. Ainda tive período após a cirurgia, mas depois começou a falhar e desapareceu. Nessa altura, foi aparecendo um mal-estar brutal com os ditos ‘calores’, não tinha força para nada, tinha dificuldade em me concentrar e fiquei com dez quilos a mais. Passei mesmo muito, muito mal. Psicologicamente, achei que era o meu fim de linha.”*

Mas não era. Tália só precisava de uma ajuda. “Achava que resolvia tudo sozinha, como resolvi sempre na vida, mas, dessa vez, não resolvi”, recorda a empresária. Acabou por ser orientada por Cristina Mesquita de Oliveira. Ao longo da conversa, Tália fica a saber que houve ainda outra pessoa por detrás dessa orientação – o seu marido, que entrou no grupo Movimento Menopausa Divertida e falou com Cristina Mesquita de Oliveira:

- O seu marido entrou clandestinamente num grupo de mulheres – diz-lhe Cristina, indicando que o grupo só aceita mulheres e o seu marido teve de sair depois de ela descobrir que era um homem.

- Eu estava de rastos – relembra Tália Matos de Carvalho.

Nessa altura, fala pela primeira vez por telefone com Cristina Mesquita de Oliveira, que lhe indica uma médica. A empresária vai tirando notas dessa conversa, com as questões a fazer na consulta e outras sugestões. É esse papel que guarda ainda no porta-moedas e que trouxe para simbolizar a sua menopausa. “De vez em quando, lá vou olhando para ele, vendo se falta alguma coisa e se vou cumprindo tudo. Sou a menina das listas”, confessa.

Mas as palavras que relembra de Cristina Mesquita de Oliveira da primeira conversa ficaram na sua memória: “Disse-me que ia voltar a ser o que era, mas não acreditava.” Hoje, já acredita. Faz terapêutica hormonal da menopausa (o tratamento mais usado para minimizar os efeitos da menopausa e o mais eficaz), mudou hábitos alimentares, faz pilates duas vezes por semana e começou a fazer exercício físico. “Sinto-me completamente diferente. Os calores? Esqueça! Durmo muito melhor, porque tinha uma total incapacidade



Sónia Baptista segura um leitor de livros digitais, onde está a ler um livro sobre menopausa



Tália Matos de Carvalho guarda um papel com notas que tirou numa conversa sobre a menopausa



Sofia Garcia mostra um leque: “Como costume dizer, fiquei com o termóstato avariado”



Celeste Carvalho mostra um naperão: “Comecei a acordar para a vida” quando estava a fazê-lo

de dormir de forma tranquila. A menopausa é quase uma coisa resolvida.” Entretanto, perdeu parte dos quilos que tinha ganho.

A menopausa não foi um fim de linha para Tália – nem o é para nenhuma pessoa. Este é precisamente um dos mitos associados à menopausa apontados por Fernanda Geraldês, ginecologista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. “A menopausa é um assunto que interessa muito às mulheres, mas que nem sempre é verbalizado, porque se associa a menopausa ao envelhecimento e a um fim de linha”, alerta. “É associada a uma etapa degradante da vida da mulher e visto de uma forma pouco atractiva.”

Nos últimos tempos, a ginecologista tem notado algumas diferenças na vontade de se falar da menopausa, com modelos ou atrizes a abordarem o tema. Mas não chega. A abertura tem de chegar à população em geral. Em média, a idade com que se chega à menopausa nos países europeus é aos 51 anos – podendo habitualmente ocorrer dos 45 aos 55.

Em Portugal, estimava-se que a idade seja os 49 anos, de acordo com o estudo *Conhecimentos e Percepções sobre a Menopausa em mulheres dos 45 aos 60 anos em Portugal*, da Secção de Menopausa da Sociedade Portuguesa de Ginecologia, que incluiu 892 mulheres.

Estes números indicam que cerca de 2,8 milhões de portuguesas estão em menopausa, pois é esse o número de mulheres com mais de 45 anos. “Um terço da vida das mulheres é passado nesta fase. Tem de ser encarada de forma natural, como outra fase qualquer”, assinala Fernanda Geraldês, que coordenou o estudo e foi presidente da Secção de Menopausa da Sociedade Portuguesa de Menopausa até Dezembro de 2022.

Reprodução, sexualidade, feminilidade e idade – são estes os aspectos ligados aos mitos relativamente à menopausa apontados por Ana Lúcia Santos. A socióloga indica que todos estes aspectos estão ancorados em valores heteropatriarcais, que privilegiam a masculinidade cisgénero e a heterossexualidade, em detrimento da emancipação das mulheres e de outras minorias sexuais. “As mulheres querem-se jovens, femininas, heterossexuais e reprodutivas. Quando cessa o poder reprodutivo através da menopausa, acredita-se que os outros três aspectos também chegaram ao fim”, nota a investigadora do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.

Também Sara Magalhães refere que o estigma em relação à menopausa vem do facto de “o grande papel de estereótipo de género da mulher estar associado à reprodução”. “A menopausa é vista como uma catástrofe porque a mulher deixa de poder produzir e deixa de ser parte do sistema reprodutivo. Isto tem de ser revisto, pois não espelha sequer a realidade de hoje em dia”, alerta a investigadora do Centro de Psicologia da Universidade do Porto, que trabalha na área do envelhecimento. “As mulheres trabalham, portanto estão no sistema produtivo, não só no sistema reprodutivo.” É por isto que Lara Mendes encara a menopausa como uma fase de transformação e evolução.

### Lara Mendes, 47 anos, psicóloga:

“Não tinha consciência de que estava em perimenopausa, apesar de ter formação na área da saúde. Costumo dizer que fui criada pela menopausa, porque cresci com a minha avó que estava em plena menopausa e de forma muito aparatosa. No entanto, isso não me deu noção da pluralidade de fenómenos que acontecem entre a perimenopausa e a menopausa. Desde os 38 anos que tive uma perda gradual da libido mui-

to marcada, mas assim aos trambolhões! Só perguntava: ‘O que é isto? Sou tão nova...’ Foi o primeiro sinal de que o meu corpo estava em transformação.”

Essa transformação também lhe trouxe queixas osteoarticulares e problemas auto-imunitários. “De repente, começa a aparecer tudo na mesma década, tudo de repente e tudo mais agravado e a não ser associado por mim, por falta de informação minha”, relembra a psicóloga.

A menopausa em si mesma é o dia em que a mulher completa 12 meses desde que teve a última menstruação. “Não é um drama, é uma data”, ressalva Ana Rosa Costa, ginecologista do Centro Hospitalar Universitário de São João, no Porto. A médica indica que, com a menopausa, a mulher perde a capacidade reprodutora e a função endócrina dos ovários e, por isso, vai viver com menos estrogénio, o que é responsável pelos sintomas desagradáveis do processo de menopausa e pelas consequências a longo prazo, como a osteoporose e o aumento do risco de doença cardiovascular.

Mas, mais do que uma data, a menopausa é um processo, que envolve diferentes fases. A primeira é a pré-menopausa, que engloba desde toda a idade fértil até à data da menopausa. Depois, há a perimenopausa, que é um período de tempo variável, que inclui a fase de pré-menopausa até um ano após a menopausa. O grande sinal desta fase é a alteração do padrão da menstruação. Por fim, existe ainda a pós-menopausa, que se inicia com a última menstruação. Portanto, começa no dia após se terem completado 12 meses da última menstruação. Decorre até o organismo da mulher se ter adaptado à presença de níveis hormonais menos expressivos.

Mesmo existindo este padrão, Sara Magalhães alerta que um dos mitos associados à menopausa é esta ser vista como um processo uniforme, que ocorre de forma igual com todas as pessoas e muito ligado a sintomas médicos. “Aquilo que acontece são reacções de adaptação do corpo, porque é uma fase de desenvolvimento e de adaptação do corpo”, reflecte.

Lara Mendes prefere falar em estereótipos – e não mitos – ligados à menopausa. Um estereótipo que a preocupa é de se considerar que a menopausa é “uma fase natural da vida, que acontece a toda a gente e tem de se aguentar e pronto”. É esta ideia de se “aguentar e pronto” que diz que tem de ser ultrapassada. Portanto, frisa que esta fase merece cuidados específicos: “A menopausa não é uma doença, mas comporta situações de saúde específicas e que merecem cuidados profissionais.”

Estima-se que oito em cada dez mulheres sofram, mais ou menos, com o impacto da menopausa nas suas vidas. Entre os efeitos mais citados, estão os afrontamentos e suores nocturnos, que são percebidos por 80% nas culturas ocidentais. Um terço das mulheres tem-nos de forma grave e intensa. É este um dos sintomas que a médica Ana Rosa Costa refere que as mulheres, nas suas consultas, dizem que as incomoda mais. Um outro grande efeito é o das alterações no sono: “Acordam durante a noite, frequentemente, com estes suores nocturnos. Depois, no dia seguinte, vão ter alterações de humor.”

Para enfrentar esses efeitos, Lara Mendes anda com “vários companheiros de presença diária” na sua carteira, como nos conta. Entre os hidratantes e o leque, decidiu destacar o spray bucal – é este o objecto que escolhe para caracterizar a sua perimenopausa. “Com a perda de estrogénio, dá-se a secura →

das mucosas do corpo em geral e uma das mucosas é na boca. Pode dar-nos micoses ou candidíases orais e, em vez de nos envergonharmos delas, temos de cuidar delas.” Lara Mendes usa o elixir.

A psicóloga tem visto a menopausa como “uma transição, uma evolução”. “A menopausa traz desafios e a possibilidade de nos transformarmos, de nos reconvertermos”, nota. Lara Mendes vê esta como uma oportunidade de transformação a nível social, afectivo e sexual das pessoas com menopausa – e de todas as pessoas, porque prefere referir-se a “pessoas em menopausa”. “Pessoas em menopausa inclui todas as pessoas que estejam a experienciar a menopausa ou que possam vir a vivê-la, independentemente do género com que se identificam, como pessoas trans e não-binárias”, esclarece.

Por ver toda esta fase como uma oportunidade, um dos seus grandes objectivos tem sido educar-se a si e também as pessoas à sua volta. Na Associação Portuguesa de Menopausa, além da produção de conteúdos informativos, tem feito algum acompanhamento psicológico. A psicóloga tem também investido muito na descoberta da sua vida sexual. “No campo da sexualidade, assiste-se muitas vezes a uma espécie de resignação”, nota. Lara Mendes diz que essa atitude tem de ser contrariada.

Este é precisamente outro dos mitos ligados à menopausa salientado por Ana Lúcia Santos: o fim da actividade sexual quando a pessoa entra em menopausa. “Embora a reprodução não esteja dependente de relações sexuais, dentro do imaginário cultural em que vivemos essa relação ainda é muito forte”, avisa. “Quando uma mulher deixa de poder reproduzir, assume-se que a sua sexualidade termina por ali. Isto é falso e está também ancorado no idadismo.”

A ginecologista Ana Rosa Costa indica que, às vezes, as mulheres na sua consulta se queixam da diminuição do desejo sexual. Há mulheres que podem ser afectadas pela atrofia vulvovaginal, em que, devido à diminuição do estrogénio, há secura e atrofia na vagina, o que causa incómodo e dor nas relações sexuais. Ao mesmo tempo, diz que há solução: o uso de lubrificantes. Mais: nestes casos, mesmo que a mulher já não tenha sintomas e não precise de fazer a terapêutica hormonal da menopausa por via oral ou através da pele, deve fazer a terapêutica com estrogénios por via vaginal ou outras alternativas, porque a atrofia no aparelho genital e urinário tem a tendência de se agravar com o tempo.

Há ainda a considerar outros factores que possam estar a contribuir para a redução do desejo sexual, como alguma doença ou a própria relação com o parceiro. “A sexualidade na mulher é multifactorial. Para a avaliar, não é só a menopausa”, diz a ginecologista.

Sara Magalhães diz que alguns estudos científicos mostram mesmo que esta pode ser uma fase de descoberta na sexualidade da mulher. “Pode haver uma re-significação da sua sexualidade, uma descoberta até de outras interações e de outras formas de sexualidade com menos foco na genitália.” A investigadora refere que, por exemplo, pode existir uma libertação do “jogo da maternidade”, do medo de engravidar, e, portanto, uma vivência muito mais liberta e confortável com a sexualidade.

Embora habitualmente ocorra entre os 45 e os 55 anos, há quem possa ter a menopausa bem mais cedo ou mais tarde. Uma menopausa tardia acontece já depois dos 55 anos. Por isso, Ana Rosa Costa refere que as mulheres entre os 50 e os 55 anos têm de continuar a avaliar a necessidade de contraceção.



Marta Mesquita trouxe uma caneta: “É o símbolo da literacia”



Sara Rodrigues destaca o telemóvel e uma aplicação, a Insight Timer, que a ajuda a dormir melhor

Há ainda a menopausa precoce, que acontece antes dos 45 anos, mas depois dos 40. Já antes dos 40 anos, em 0,1% das mulheres, acontece uma menopausa prematura devido a uma falência ovárica. É o caso de Rita Carvalho.

### Rita Carvalho, 21 anos, administrativa num escritório:

*“O período deixou simplesmente de vir. Passou um ano e fiquei preocupada. O meu médico de família disse que era melhor mandar uma carta para o [hospital] São João. Entretanto, fui a uma consulta passado um ano. Basicamente, o período não me vinha há dois anos.”*

A primeira falha na menstruação aconteceu entre os 14 e os 15 anos. Na altura, o médico de família disse a Rita Carvalho que poderia ter apenas um período irregular. Mais tarde, deixou de ter menstruação durante um ano e aí já ficou preocupada. Na altura, já tinha namorado e fez um teste de gravidez, que deu negativo. Só passou a ter consultas no Centro Hospitalar Universitário de São João já com dois anos sem menstruação. Fizeram-lhe uma ecografia vaginal e parecia estar tudo normal. Teria de fazer mais exames.

Já com esses exames feitos, foi a uma consulta com a médica Ana Rosa Costa e foi aí que percebeu o que tinha – uma falência ovárica prematura. “Disse-me que era infértil”, recorda Rita. Actualmente, faz a terapêutica hormonal da menopausa idêntica à de uma mulher com menopausa natural e assim terá de continuar durante vários anos. A cada três semanas, continua a ter uma hemorragia de privação – idêntica à hemorragia da menstruação. “Psicologicamente, ela é muito jovem e é nor-

mal menstruar e é por isso que tem essa hemorragia”, esclarece a médica.

Ana Rosa Costa explica que, nestes casos, os ovários deixaram de funcionar e os défices de estrogénio são os mesmos de uma mulher com pós-menopausa aos 50 anos. Como está durante muito tempo com uma diminuição de estrogénio e não atingiu o pico de massa óssea, Rita tem mais risco de osteoporose e de ter doenças cardiovasculares do que se tivesse uma menopausa natural. Além disso, também não vai poder engravidar espontaneamente.

Rita Carvalho diz que, no início, quando recebeu a notícia, foi um pouco chocante. “Apesar de ser nova, pensei em ser mãe e foi um bocado impactante”, relembra. Numa segunda consulta, acabou por ser esclarecida de que poderia engravidar com tratamentos.

“Claro que fico sempre triste quando vejo pessoas à minha volta que engravidam, mas sei que posso fazer o tratamento. Ainda sou nova e posso juntar dinheiro para poder vir a ter um bebé lindo.”

A ginecologista explica que, um dia, caso Rita pretenda engravidar, terá de o fazer através da doação de ovócitos. Através da fertilização *in vitro*, poderá engravidar com os óvulos de uma doadora e o esperma do companheiro. “Pode engravidar na mesma, pois tem um útero e prepara-se o útero para que se possa fazer a transferência do embrião”, descreve Ana Rosa Costa.

Rita Carvalho sente-se bem e diz que nunca tinha sequer pensado na menopausa. É tudo ainda uma novidade para si. Agora, quis dar o testemunho para que outras pessoas possam ter mais informação sobre casos como este. Quanto a si, tem a certeza de algo: “Apesar de ter tido esta notícia má, não vou desistir.”

Há ainda uma outra forma de menopausa: a menopausa induzida, que acontece devido a alguma medicação ou tratamentos, como cirurgias, por causa de algumas doenças, tumores e necessidade de quimioterapia. Aconteceu com Sofia Garcia aos 41 anos.

### Sofia Garcia, 58 anos, secretária administrativa num hospital:

*“Entre em menopausa aos 41 anos porque tive um cancro do ovário e do útero. Por essa razão, tive obrigatoriamente de entrar em menopausa. Talvez por força das circunstâncias e dos tratamentos, não associei nem pensei muito na menopausa durante uns anos. Mas senti todas as coisas menos agradáveis.”*

Aos 41 anos, Sofia Garcia só pensava em ficar viva e nos seus dois filhos pequenos. “Não pensava em menopausa nenhuma”, conta. A certa altura, começou a sentir-se cansada e com falta de energia. O peso foi aumentando progressivamente. “Pronto, pensava que já estava a ficar velha ou que era fruto das consequências da doença, mas sempre encarei os sinais de forma positiva”, recorda. E até brinca com a sua menopausa induzida: “Depois da cirurgia, é automático. O sistema fica avariado.” As restantes mulheres à sua volta riem-se.

Aprendeu a viver com os efeitos da menopausa, foi-se adaptando. Para mostrar esse espírito, mostra um leque para caracterizar a sua menopausa: “Trouxe um leque porque, como costume dizer, fiquei com o termóstato avariado. Nunca mais tive frio. Não sofro hoje com calores súbitos, mas a temperatura corporal ficou alterada.”

Apesar dessa adaptação, Sofia Garcia diz que conclui – até pelo que está a ouvir das restantes – que não teve acompanhamento durante o processo de menopausa. “Fui arranjando soluções e fui-me adaptando às alterações da minha vida, mas nunca recorri a ninguém”, confessa. Sente secura durante a noite, dorme com uma garrafa de água ao lado. Tem insónias e enxaquecas nocturnas, então mete dias de férias. Vai perdendo massa óssea, resguarda-se mais do exercício físico.

Cristina Mesquita de Oliveira diz que em casos como os de Sofia as mulheres se sentem ainda mais abandonadas. “As mulheres que têm cancro e que, por causa disso, a menopausa lhes é induzida sofrem mais, e sofrem todas”, alerta a presidente da Vidas. “Todas as mulheres em que a menopausa é induzida quimicamente por causa de um cancro hormonal adormecem num dia como uma mulher e no outro dia sentem-se como se fossem velhas e imprestáveis.” Cristina Mesquita de

“  
A menopausa é associada a uma etapa degradante da vida da mulher  
Fernanda Geraldés

Oliveira di-lo com base em relatos de mulheres com menopausa induzida. Além disso, não podem fazer a terapêutica hormonal.

Precisamente porque sentiu esse abandono, Sofia Garcia menciona que todas as mulheres deveriam ser acompanhadas do ponto de vista clínico, independentemente de ser um processo vivido de forma diferente por todas ou não. A médica Ana Rosa Costa começou a dar consultas a pessoas com menopausa antes dos 30 anos e talvez por isso tenha ultrapassado melhor esta fase.

### Ana Rosa Costa, 59 anos, médica ginecologista:

*“Lido muito bem com a menopausa. Acho que o facto de ter começado a fazer a consulta logo como [médica] interna e de me ter dedicado a esta área – que é uma das minhas áreas de eleição – acabou por fazer com que não tivesse dúvidas. Ainda faço terapêutica hormonal. Estou em pós-menopausa e nem me lembro de que estou em pós-menopausa. Por isso, não associo a menopausa a envelhecimento e a coisas negativas, mas às positivas.”*

A proximidade à menopausa facilitou o caminho da médica. Hoje, Ana Rosa Costa é a responsável por pedidos de consulta de mulheres que tenham sintomas de menopausa ou falência ovárica precoce no Centro Hospitalar Universitário de São João. Ao contrário do que acontecia há uns anos, o hospital deixou de ter uma consulta individualizada para a menopausa. “O São João foi o primeiro hospital a ter uma consulta organizada que se chamava ‘consulta de climatério’, que começou em 1991. Era a consulta mais antiga do país relativa à menopausa”, relembra a médica.

Ana Rosa Costa diz que as consultas continuam a ser feitas noutros hospitais do país, mas são poucas. A ginecologista chama a atenção ainda para a necessidade de se dar formação aos médicos de medicina geral e familiar, que são aqueles a quem a mulher recorre de forma mais imediata. Para si, estes profissionais deveriam ter conhecimento e saber fazer a terapêutica hormonal às mulheres que têm sintomas de menopausa e encaminhá-las para a consulta hospitalar da especialidade caso tenham dúvidas.

Questionado sobre se o Serviço Nacional de Saúde (SNS) tem consultas só dedicadas à menopausa, o Ministério da Saúde começa por indicar ao PÚBLICO que “a saúde da mulher, como dos demais cidadãos, é acompanhada em continuidade e proximidade nos cuidados de saúde primários”. Como tal, evidencia, quando é necessário, as mulheres são referenciadas para os cuidados hospitalares para consultas de especialidade. “Em todos os hospitais há consultas de ginecologia que acompanham esta área”, assinala-se na resposta.

E onde são essas consultas? O ministério refere que existem “27 unidades hospitalares do Serviço Nacional de Saúde com consultas específicas direccionadas para a menopausa”.

Fernanda Geraldês dá consultas para mulheres em menopausa e pós-menopausa no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. Também refere que há consultas, a nível do SNS, no Hospital de Santa Maria, na Maternidade Alfredo da Costa, no Hospital de Faro e no Hospital Pedro Hispano, em Matosinhos. Mas lamenta que os centros de saúde não tenham uma consulta do género. “Até podíamos ser nós a fazer a prescrição, mas, a nível hospitalar, não conseguimos ver as mulheres todas e são mais de dois milhões e meio de mulheres em menopausa em Portugal.”



Lara Mendes escolheu um spray bucal, que alivia um dos seus sintomas



Cristina Mesquita de Oliveira mostra o livro que escreveu sobre menopausa

Já Cristina Mesquita de Oliveira refere que o SNS não acompanha as mulheres na sua vida e saúde reprodutiva do início ao fim. “Não há consultas de acompanhamento em menopausa, excepto se a mulher tiver uma doença ligada ao aparelho reprodutivo”, aponta. Por isso, uma das missões da Associação Portuguesa de Menopausa é fazer com que todas as mulheres tenham uma consulta de acompanhamento da menopausa, pelo menos a partir dos 45 anos. “As consultas não podem ser só para quando as mulheres estiverem doentes por causa da menopausa”, apela Cristina Mesquita de Oliveira. Luta por tudo isto porque, também para si, o processo nem sempre foi claro.

### Cristina Mesquita de Oliveira, 58 anos, presidente da Associação Portuguesa de Menopausa:

*“Hoje, a minha menopausa é uma soma de milhares de menopausas e tem o nome de pessoas. Antes, era qualquer coisa que não reconheci quando começou a acontecer há cerca de 15 anos. Achei que estava doente. Deixei mesmo de ter a potencialidade que tinha para responder às minhas obrigações profissionais. Em casa, também alterou a minha atitude. Esta é a história de qualquer mulher que sente o impacto da menopausa.”*

Ao sentir efeitos na sua vida, Cristina Mesquita de Oliveira decidiu que tinha de criar um espaço para que pudesse falar com as suas amigas. Decidiu então criar o grupo no Facebook Eu e as Minhas Amigas. As amigas convidaram outras amigas, que convidaram outras amigas também, e o grupo foi crescendo

de forma espontânea. Afinal, não era só ela que sentia a necessidade de falar e ficar mais esclarecida. Acabou por surgir o grupo no Facebook Movimento Menopausa Divertida, que hoje tem mais de 30 mil membros.

A certa altura, surgiu a necessidade de se formar uma associação reconhecida do ponto de vista social: a Vidas – Associação Portuguesa de Menopausa, criada em 2021. Actualmente, tem 50 mil pessoas, entre associados e os meios digitais da associação. Tem participado em congressos, reuniões ou acções de formação em diferentes instituições. No grupo no Facebook, tem continuado o trabalho em literacia.

Em 2022, Cristina Mesquita de Oliveira publicou aquele que diz ser o “primeiro livro português” sobre a menopausa, o *Descomplicar a Menopausa*.

“A menopausa continua a ser um assunto escondido debaixo do tapete”  
Cristina Mesquita de Oliveira

*car a Menopausa*. E é precisamente esse o objecto que escolheu para representar a menopausa: “O livro *Descomplicar a Menopausa* abriu uma era da menopausa no século XXI em Portugal.”

A sua grande missão é a luta pela literacia em menopausa no país. “Pretende-se dar a volta ao mundo da menopausa em Portugal”, nota, descrevendo que a associação o quer fazer de uma forma divertida, mas a sério, até para que se contrarie uma certa ideia de pessimismo lusitano. “Queremos contrariar a ideia de que é algo grave, de fim de linha. Pode fazer-se tudo de forma descontraída.”

Nos últimos tempos, Cristina Mesquita de Oliveira confessa que tem notado que há um maior interesse em se falar de menopausa. Agora, uma das suas missões é pôr pessoas com menopausa a dar o seu testemunho. “É no corpo das mulheres que a menopausa se passa e, por isso, somos nós as protagonistas. Estes testemunhos são espontâneos, genuínos e reflexo do que a menopausa faz à mulher.”

Aliado a este plano, está o da formação em menopausa, a começar pelas escolas, passando pela formação médica até à sociedade no geral. No fundo, seria passar para os currículos escolares e campanhas de comunicação o que já se faz com a menstruação e a gravidez. Algo simples. “Sou uma activista da menopausa. Para mim, a menstruação, a gravidez e a menopausa fazem parte exactamente do mesmo folhetim”, declara Cristina Mesquita de Oliveira. “Não faz sentido falarmos de gravidez e dizer que é muito bonito ter filhos se não considerarmos que daí por uns anos essa mulher que deu à luz mais uma vida ao mundo vai estar em menopausa.” Hoje, a fundadora dedica-se a tempo inteiro à associação e dá apoio a mulheres a atravessar o processo.

Para si, a menopausa continua a ser um tema completamente negligenciado pela sociedade em geral. “Continua a ser um assunto escondido debaixo do tapete. Sabemos que está lá, mas varre-se para ali para não ser visto, porque continua a achar-se que as mulheres na menopausa são velhas, feias, irritadas, cheias de calor e gordas.” Por estar tão escondido, Sara Rodrigues fez até há bem pouco tempo o seu caminho pelo processo de menopausa muito sozinha.

### Sara Rodrigues, 51 anos, responsável de comunicação numa empresa:

*“Já estou em menopausa há mais tempo do que reparei. Até agora, tem sido um caminho muito solitário e a tentar descobrir coisas. Se quiserem saber o que é a menopausa, imaginem uma pessoa de 20 anos, cheia de vida e de planos, metida num corpo de uma pessoa de 50. De repente, o seu corpo começa a traí-la.”*

Sara Rodrigues foi mãe aos 41 anos e pensava que o nevoeiro cerebral que sentia poucos anos depois viesse dessa gravidez mais tardia. “Estava em desespero e a entrar em paranóia, porque passava as noites em claro”, relembra. Os primeiros efeitos da menopausa que reconheceu foram os “típicos calores”. Tudo aconteceu em Março de 2020 e estávamos em confinamento devido à pandemia de covid-19. “Estava metida em casa com a minha mãe e o meu filho e foi um drama. Foi como uma revolução!”

Não foi um período fácil, mas Sara Rodrigues acabou por encontrar um caminho e hoje diz que a menopausa “é uma razão de gratidão”: “Foi por causa da menopausa que comecei a fazer por mim o que nunca tinha feito.” →

Tem aprendido a ter uma alimentação mais saudável e já perdeu dez quilos no último ano. Durante a pandemia e esse período mais sombrio, tinha aumentado “bastante” o peso.

O sono foi um dos grandes efeitos da menopausa na sua vida e Sara tem feito meditação para conseguir dormir melhor. Por isso, destaca como objecto o telemóvel e uma aplicação, a Insight Timer, que a tem ajudado a fazer meditação guiada. “É uma forma de manter o foco, de guiar a respiração, e de conseguir dormir melhor”, transmite.

Sara Rodrigues já não tem a menstruação há um ano e sabe que está no processo de menopausa, mas continua a procurar informação. Há duas semanas encontrou no Facebook o grupo Movimento Menopausa Divertida. “Depois do percurso que passei, era preciso fazer coisas pelas pessoas e transmitir-lhes informação”, declara. Agora pensa que esse grupo será o seu caminho. “A ignorância é o que mata mais e o grupo está a fazer um trabalho fantástico. Todas as fontes de informação que dá são úteis.”

Cristina Mesquita de Oliveira diz que é isso que espera que ocorra no grupo: “Literacia a acontecer.” A literacia é mesmo a grande necessidade mencionada pelas ginecologistas Fernanda Geraldês e Ana Rosa Costa. “A mulher tem de saber o que é a menopausa. Incentivo muito as pessoas que vão à consulta a lerem sobre menopausa”, diz Fernanda Geraldês. Talvez por ter tido informação, a ginecologista, que faz a terapêutica hormonal, considera a menopausa uma “uma fase boa” e “tranquila” da sua vida.

Por sua vez, Ana Rosa Costa complementa que a comunicação sobre o processo deve ser aprimorada: “Tem de se melhorar a comunicação, tem de se melhorar a formação dos médicos. É importante que os alunos tenham noção do impacto que a menopausa tem na qualidade de vida da mulher.”

Mais: Ana Lúcia Santos avisa que é imprescindível que a informação chegue a todas as pessoas, independentemente do sexo. “Todas as pessoas directa ou indirectamente convivem com a menopausa”, lembra. “É incompreensível que os manuais escolares e académicos abordem a menstruação e não refiram a menopausa. Se a pessoa não pesquisa como autodidacta sobre o assunto, é improvável que encontre informações sobre a menopausa.”

Só com essa informação se poderá desmistificar os tais mitos sobre menopausa. “O desconhecimento provoca incompreensão sobre os processos fisiológicos adversos da menopausa, como *hotflashes* [afrontamentos], insónias ou mudanças de humor, muitas vezes confundíveis com ‘mania’, ‘histerismo’, ‘pieguice’ ou ‘preguiça’. Conhecimento gera visibilidade e empatia”, aponta Ana Lúcia Santos, salientando que quanto mais se souber mais estereótipos serão quebrados e menos pessoas sofrerão com os estigmas.

“Chega de menopausa envergonhada”, pede Lara Mendes. Como tal, diz que há três grandes passos que as mulheres devem dar: estarem informadas, falarem com outras pessoas sobre o tema e insistirem na ajuda médica especializada.

Para Filipa César, também só há uma solução: “Banalizar a informação sobre a biologia feminina. A falta de informação e a iliteracia do corpo são flagrantes.” Tal como outros assuntos ligados ao aparelho reprodutivo feminino, diz que a menopausa é pouco falada ou apenas comentada de forma discreta. “Esta vergonha socialmente imposta e interiorizada pelas mulheres dificulta o acesso à informação”, refere a doutorada em psicologia na área



Rita Carvalho tem 21 anos e teve uma menopausa prematura devido a uma falência ovárica



Ana Rosa Costa é a responsável por pedidos de consulta de mulheres que tenham sintomas de menopausa no Hospital de São João

da parentalidade e actualmente a trabalhar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Por isso, diz que todos os que vão acompanhando a vida íntima da pessoa, desde a família ao trabalho, têm de saber mais sobre menopausa.

Essa é a missão de Marta Mesquita: fazer com que as pessoas com menopausa tenham os seus direitos no trabalho assegurados.

#### Marta Mesquita, 56 anos, advogada:

*“Lidei com a menopausa como sempre lidei com tudo: não tenho tempo. Sou advogada, tenho três filhos e eles estão a crescer. De repente, comecei com vontade de comer e com toda a frustração de não conseguir ser a melhor do mundo. Passei dos 59 para os 72 quilos. Foi horrível! Achava que*

*o facto de engordar, a maior incapacidade, o brain fog [nevoeiro cerebral] e a fadiga era tudo da ansiedade. Quando me diziam ‘tu assim não estás bem’, eu respondia: ‘Deixem-me!’ Não queria que me dissessem isso. Estava numa luta interior. Pensava que o problema era meu...”*

Mas não era. A dada altura, acabou por encontrar a médica certa, que lhe prescreveu a terapêutica hormonal da menopausa. “Não posso dizer que era como antes, mas melhorei muito”, diz agora, já alguns quilos perdidos depois de ter começado o processo de menopausa. Hoje quer ajudar a fazer com que a menopausa se torne mais inclusiva e esclarecida. Por isso, trouxe consigo uma caneta para a simbolizar. “A caneta é símbolo da literacia e do que estamos a fazer na Associação Portuguesa de Menopausa.”

Marta Mesquita já trabalha como advogada sobre o direito do trabalho. Na associação, de que é presidente da mesa da assembleia geral, aplica-o à menopausa. “A menopausa é um projecto de vida”, assinala. A advogada diz que não há nada em Portugal nem na Europa sobre a menopausa em contexto de trabalho. Mesmo assim, refere que, em resposta a uma pergunta de diferentes eurodeputados, a Comissão Europeia deu uma resposta por escrito, em 2022, em que indicava que está consciente de que a menopausa pode ter impacto na participação das mulheres no mercado de trabalho, no seu bem-estar no trabalho e na potencial discriminação.

Apesar desse vazio, informa que há várias mulheres a relatar à Associação Portuguesa de Menopausa casos em que a menopausa afecta o seu trabalho, mas em que não lhes são oferecidas soluções. Nuns casos têm ver-

gonha de mencionar que estão em menopausa, noutros referem que estão nesse processo mas que são ignoradas. Há ainda casos de medo de represálias e de serem despedidas. “As mulheres não falam de menopausa no trabalho porque têm medo da chacota, de serem consideradas velhas ou até preguiçosas”, aponta.

Há que fazer mudanças e a advogada diz que, mais uma vez, o primeiro passo é a literacia, ter uma sociedade mais informada sobre este processo. Depois, há pequenas adequações, como ter uma ventoinha no local de trabalho. Mas há mudanças mais estruturais que podem ser feitas, como uma licença de menopausa, propõe Marta Mesquita. E, para mostrar que seria necessária, pergunta a Sofia Garcia:

- Quando não consegue dormir e tem enxaquecas brutais, o que é que faz?

- Meto férias, porque para faltar e justificar com um atestado médico seria mais complicado – responde Sofia.

Por casos como este, Marta Mesquita diz que essa licença seria necessária. Quanto a mais pormenores, diz que ainda não sabe se a licença deveria ser por dias inteiros ou meios dias. “É uma questão que está a ser estudada”, refere, indicando que tal será feito com base em estudos.

A menopausa em contexto laboral não é um assunto de segunda linha. Só em Portugal, há mais de 2,4 milhões de mulheres empregadas, de acordo com dados do Pordata do final de 2022. Muitas delas estarão no processo de menopausa.

Um artigo do Fórum Económico Mundial alerta que, além dos custos para as próprias mulheres, existem implicações associadas à falta de apoio das trabalhadoras em menopausa. Só no Reino Unido, estima-se que 14 milhões de dias de trabalho sejam perdidos todos os anos devido à menopausa e à perimenopausa, de acordo com um estudo da Sociedade Fawcett. No mesmo país, uma em cada dez mulheres que têm sintomas terá abandonado o seu trabalho em 2022. Outro estudo da consultora Oxford Economics mostra mesmo que o custo de substituição de uma mulher que deixa de trabalhar devido a sintomas difíceis da menopausa é superior a 30 mil libras (cerca de 35 mil euros). “Os números são de biliões. Existe impacto económico”, ressalva Marta Mesquita.

Celeste Carvalho nunca deixou de trabalhar, mas sentiu na pele a menopausa e nem se estava a aperceber.

#### Celeste Carvalho, 57 anos, empresária:

*“A minha menopausa surgiu num momento muito mau de saúde. Estava no fundo do poço. Tive três anos de pós-tratamentos de cancro muito agressivos. Vivía morta dentro de um corpo vivo. Estava em plena menopausa e nem sabia.”*

Foram anos muito complicados para Celeste Carvalho. Tem uma filha com necessidades especiais e não podia deixar de cuidar dela. Tinha três lojas e não queria que nada falhasse. Estava ainda a sofrer com os tratamentos que tinha feito por causa do cancro e não sabia que estava em menopausa. “Vivi três anos em agonia extrema. O acompanhamento só se focava nas sequelas pós-cancro”, confessa, referindo que a ausência de médico de família também não ajudou.

Foi uma das suas últimas consultas de oncologia que a levou a saber que estava no processo de menopausa e, em parte, graças ao mari-

“  
Temos de exigir  
que nos respeitem  
e que respeitem  
os nossos corpos  
Sónia Baptista

do. Foi ele que mencionou à médica que Celeste estava com secura vaginal. A médica indicou-lhe que fosse a uma consulta de ginecologia e foi aí que se apercebeu de tudo: a pílula que ainda tomava também estava a “mascarar” sintomas da menopausa. Como teve uma má experiência com o parto da filha, que teve falta de oxigénio, Celeste Carvalho não queria engravidar e não queria deixar de tomar a pílula. Mas teve mesmo de deixar de a tomar e soube que já estava em pós-menopausa.

Agora, sente-se bem melhor. “A menopausa é um regressar, um acordar e um aprender. Um aprender nosso e dos nossos maridos. Posso garantir que começámos a ter uma vida sexual como nunca tivemos”, conta a empresária. A esse renascimento, associa um naperão que fez durante os tempos mais difíceis. Fazer esse pano deu-lhe momentos de tranquilidade dentro de toda a sua enorme ansiedade. “Pensei: ‘Vou criar algo.’ Comecei a comprar linhas e a ir fazendo pontos. Depois surgiu a ideia de completar, a ideia de ir completando o pano com ponto de cruz. Comecei a acordar para a vida. É o meu pano de estimação e está associado a esse renascimento.”

É assim que Cristina Mesquita de Oliveira quer que se passe a encarar a menopausa: como vida. “A menopausa não é nada mais, nada menos do que uma consequência da vida”, resume. O grande truque é conhecê-la e saber lidar com esse processo. “Tenho a noção de que há alterações que não controlamos, então o que faço? Vou contrariar”, propõe. O problema é quando não se sabe que se está em menopausa. “Temos de nos rodear das ferramentas que forem possíveis para ir contrariando os efeitos que a menopausa nos quer impor, o que não é nada mais, nada menos do que nós fazemos quando estamos com a menstruação ou quando estamos grávidas.” Caso não seja possível, deve procurar-se ajuda médica.

Ana Rosa Costa aconselha um estilo de vida saudável, até mesmo antes da menopausa. Também recomenda que se faça exercício físico, que haja uma exposição ao sol por causa da vitamina D e que se tenha uma dieta equilibrada, com diminuição de gorduras e de consumo de sal. Deve ainda reduzir-se o consumo de álcool e parar de fumar, refere a também docente na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Fernanda Geraldês faz recomendações do mesmo estilo – todas relacionadas com um estilo de vida saudável. Os cuidados médicos, como as mamografias ou um ponto da situação da saúde, devem ser uma prática. “Muitas vezes, há um despertar para uma mudança, que pode ser boa para a qualidade de vida e não ser necessariamente só por causa da menopausa”, reflecte. Para as mulheres que têm sintomas, há a possibilidade de fazerem a terapêutica hormonal, caso não tenham nenhuma contra-indicação, como tumores hormono-dependentes (por exemplo, o cancro da mama), ou um maior risco de trombozes.

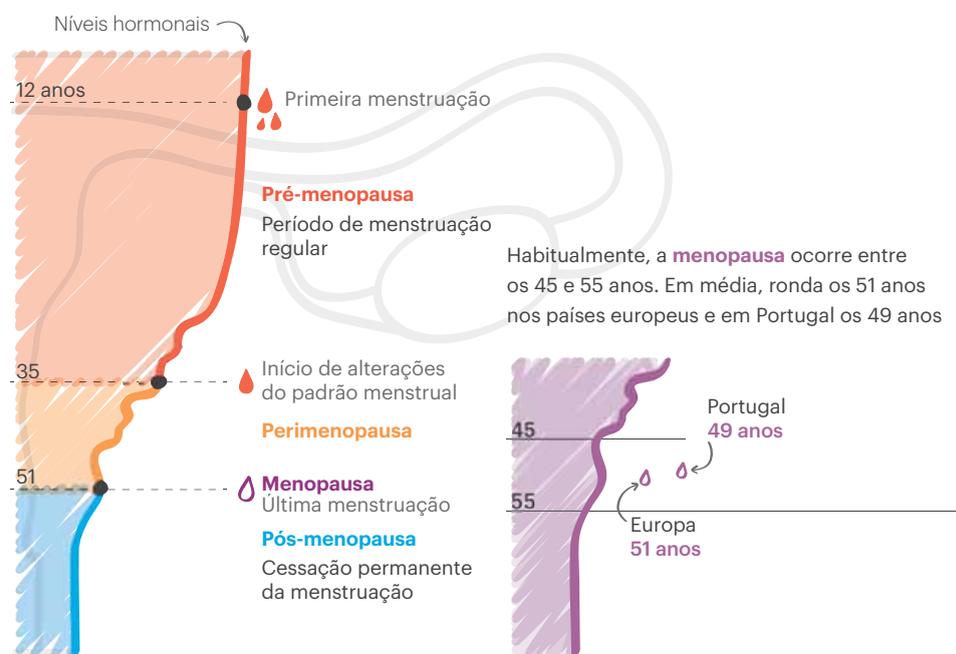
Sónia Baptista gostava que se começasse a falar a sério de menopausa em Portugal e que esta não se tornasse um assunto “levezinho”. Este ano, decidiu ela própria abordar o tema no seu trabalho.

### Sónia Baptista, 50 anos, coreógrafa:

“Nunca pensei muito na menopausa até chegar aos 45 anos. Tenho tido alguns [efeitos] clássicos da menopausa, mas de forma leve, como os afrontamentos e, de vez em quando, alergias ou mudanças de humor. Tenho alguns problemas de concentração, falhas de memória ou problemas de ansiedade.”

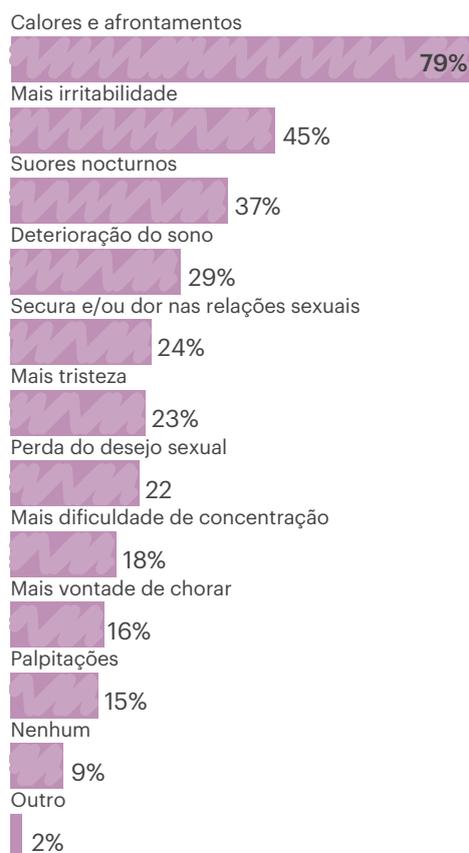
## Quando ocorre a menopausa?

Período estimado para as fases do processo de menopausa. Podem variar entre as diferentes pessoas neste processo

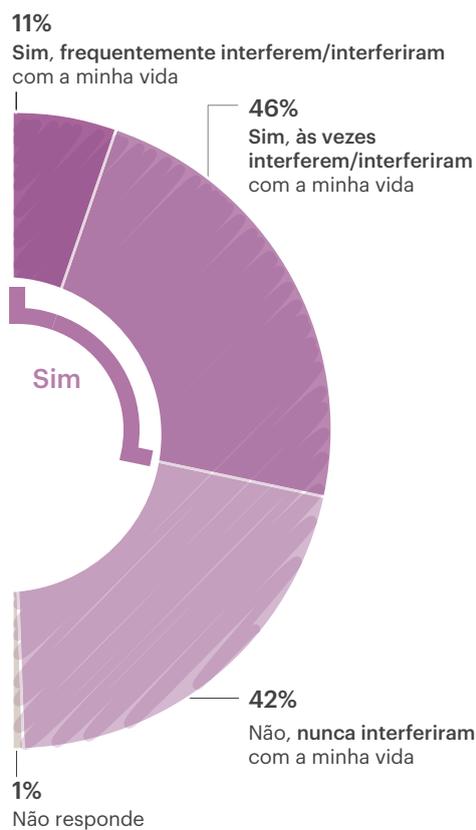


## Como as mulheres portuguesas vivem a menopausa

### Quais os sintomas que surgiram com a menopausa?

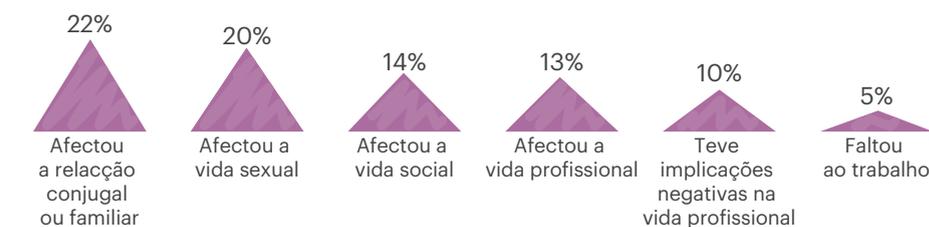


### De que modo é que os sintomas afectam ou afectaram a sua vida?



### O aparecimento da menopausa afectou a sua vida? Como?

Respostas “Frequentemente” e “Às vezes” somadas



Fonte: Descomplicar a Menopausa (Influência, 2022); amenopausa.pt; Estudo Conhecimentos e Percepções sobre a Menopausa em Mulheres dos 45 aos 60 Anos em Portugal

PÚBLICO

A coreógrafa criou uma peça de dança-teatro em que aborda a relação do envelhecimento com a sexualidade feminina, onde se insere a menopausa – é a *Sweat, Sweat, Sweat*. Tudo começou por ser uma reflexão após mais de 20 anos da sua primeira peça, mas este ano fez 50 anos e queria fazer uma reflexão sobre este momento da sua vida. Uma das inspirações foi um conceito da filosofia chinesa, uma quinta estação do ano – o Verão tardio, uma preparação para o Outono. “Achei este conceito interessante e revi-me muito nele”, reflecte.

Na preparação para a peça, fez uma intensa pesquisa sobre o envelhecimento e iam surgindo conteúdos sobre a menopausa. “Comecei a pensar: ‘Espera, é aqui que estás’”, lembra. “E não é só aqui que estou, como é algo importante que está a acontecer na minha vida e que está a trazer transformações.” Esse estado acabou por estar presente na dramaturgia da peça. “É um assumir do momento presente. Menciono sintomas e tento adaptá-los dramaturgicamente.” A estreia da peça acontecerá no Teatro São Luiz, em Lisboa, a 24 de Novembro.

Sónia Baptista sente que aborda em palco um tema que é um estigma, um tabu e sobre o qual as mulheres têm dificuldade em falar, ou mesmo de que os médicos não sabem muito, e em que no trabalho não há muita compaixão.

“Muitas questões ligadas à saúde feminina continuam a ser tratadas com alguma repulsa ou como se não fossem naturais”, declara. É, por isso, que quer desconstruir a menopausa em palco – tendo sempre a noção de que é uma criação artística e não uma palestra médica ou científica.

A coreógrafa prefere ver esta fase da vida como uma libertação: “É uma altura de grande liberdade. Pelo menos as mulheres que vivem vidas heteronormativas não correm o risco de engravidar caso não queiram.” A sexualidade é, precisamente, outro dos pontos-chave da sua peça. E a liberdade não está só associada à sexualidade: “Muitas de nós sentem-se mais libertas e sentem que podem usar o que quiserem e quantas mais cores melhor. É uma fase para experimentar!”

Esta é uma nova fase da sua vida, como a casa onde fala com o PÚBLICO. É uma casa ainda vazia e cheia de luz. “A casa acaba por ser um novo começo. É uma casa nova e reflecte uma nova vivência”, transmite. Este espaço acabou por estar num dos vídeos da sua nova peça. Sónia Baptista segura um leitor de livros digitais e nele está a capa de um livro que anda a ler: *Menopausal*, de Davina Mccall. “O conhecimento é poder e a partilha de conhecimento é um acto revolucionário”, diz. É por isso que escolheu este objecto para simbolizar a sua menopausa.

Está na altura de se falar de menopausa, pede Sónia Baptista. “Temos de falar, temos de exigir que nos respeitem e que respeitem os nossos corpos. Têm de nos dar condições de passar este período da nossa vida o melhor possível”, apela. “Temos de nos mexer e reivindicar.” Essa reivindicação passa por algo tão simples quanto o assumir que é algo que acontece a todas, que é algo que acontece na vida. “A menopausa é um período de transformação, que deve ser assumido, acarinhado e cuidado. Não é o fim de nada.”

Sónia Baptista não esteve na conversa no Parque da Cidade do Porto com Celeste, Cristina, Lara, Marta, Sara, Sofia e Tália. Mas é quase como se tivesse estado. Todas elas, à sua maneira e com a sua voz, querem falar de menopausa. Sem tabus. Sem pudores.