

Especial

Uma nova e desafiadora fase

Com a expectativa de vida das brasileiras próxima dos 80 anos, as mulheres estão vivendo por mais tempo na menopausa, que geralmente ocorre entre os 48 e 50 anos e é marcada por transformações físicas. Muito antes dessa fase, porém, diversas mudanças hormonais já começam a se manifestar. “Antes das famosas ondas de calor, é comum surgirem sintomas como fadiga, aumento de gordura abdominal, perda de massa muscular, queda de cabelo e uma pele menos viçosa”, explica a endocrinologista e metabologista Wanessa Stival.

Além das alterações físicas, a menopausa traz desafios emocionais, como alterações de humor, insônia e irritabilidade. “Com o tempo, podem surgir queda na libido, irregularidade menstrual e, finalmente, os fogachos”, acrescenta a especialista. Essas transformações fazem com que a menopausa se torne, para muitas mulheres, uma fase repleta de desafios.

Apesar de tudo isso, é possível e fundamental envelhecer de forma saudável e manter uma boa qualidade de vida. “A menopausa marca o fim da fase reprodutiva da mulher, mas está longe de ser o fim de sua vida produtiva”, destaca Wanessa.

“Muito pelo contrário: muitas mulheres chegam ao auge de suas carreiras ou se dedicam a novas experiências prazerosas, como viagens e a realização de sonhos, agora, já que, muitas vezes, as condições financeiras são mais favoráveis”, argumenta a endocrinologista. Mas, para isso, alguns cuidados com a saúde são essenciais.

“Dieta equilibrada, manejo do estresse, exames de rotina e, se necessário, vitaminas e suplementos são importantes”, detalha Wanessa. Outra recomendação importante é a prática da musculação,



**Rosa superou a
obesidade por meio
da vida saudável.**