

Comportamento

Antes da chegada da menopausa, sinais silenciosos no corpo alteram o humor, a rotina e até a identidade da mulher

Momento de mudanças

Freepik

JÚLIA SIRQUEIRA*

Tem dias em que o cansaço não passa. A cabeça parece mais lenta, o sono não vem, a paciência encurta. No meio disso tudo, a rotina segue exigindo o mesmo: trabalho, casa, filhos, compromissos. Para muitas mulheres, essa soma parece apenas mais um efeito da vida adulta. Mas, em alguns casos, o que está acontecendo não é só estresse, mas, sim, o corpo entrando em uma nova fase.

Durante muito tempo, a menopausa foi tratada como um ponto final: a última menstruação. Só que, na prática, essa mudança começa bem antes. O climatério, fase de transição hormonal, pode surgir anos antes desse marco, chegando de forma silenciosa, confundindo sinais e atrasando o entendimento do que está acontecendo.

É comum que os primeiros sintomas passem despercebidos. Irritabilidade, cansaço constante, dificuldade de concentração e alterações no sono muitas vezes são atribuídos à rotina puxada. Sem informação, muitas mulheres seguem tentando manter o mesmo ritmo, sem perceber que o próprio corpo já está pedindo outra forma de cuidado.

No consultório, esse estranhamento aparece com frequência. A psicóloga Andréia Batista explica que o impacto não se limita ao físico. “Muitas mulheres relatam uma sensação de instabilidade interna. Não é só o corpo que muda, é a forma como elas se sentem por dentro”, afirma. Oscilações de humor, ansiedade e uma sensação de desconexão de si mesmas são comuns nessa fase.

Esse processo pode ser confuso e, muitas vezes, solitário. “O sofrimento começa quando a mulher percebe que algo mudou, mas não consegue entender exatamente o que é”, explica a psicóloga. Sem conseguir nomear o que sente, muitas acabam interpretando os sinais como fraqueza ou incapacidade de lidar com a própria rotina.

Do ponto de vista biológico, o corpo também está em transição. A endocrinologista Cristina Formiga explica que o climatério pode começar até 10 anos antes da menopausa, com a queda gradual do estrogênio. Esse vaivém hormonal ajuda a explicar por que os sintomas aparecem de forma irregular, já que um dia tudo parece normal, no outro, não.

E como se não bastasse, essa fase costuma chegar justamente quando a vida está mais cheia.

Muitas mulheres estão no auge da carreira, conciliando trabalho, filhos, casa e, muitas vezes, o cuidado com os pais. O corpo muda, mas as cobranças continuam, sendo externas e internas. “Essa fase coincide com uma sobrecarga importante. A mulher precisa dar conta de muitos papéis ao mesmo tempo”, explica Andréia. Quando o organismo já está mais sensível, esse acúmulo de demandas reduz a margem emocional. O que antes era administrável pode passar a ser vivido como exaustão constante, irritação e sensação de não dar conta.

Além disso, nem sempre os sinais são óbvios. Muito antes dos fogachos, que costumam ser mais associados à menopausa, aparecem sintomas como insônia, esquecimentos, sudorese noturna e cansaço persistente. Justamente por serem comuns no dia a dia, eles acabam sendo ignorados ou normalizados.

A ginecologista Isadora Rosa reforça que essa fase não pode ser vista apenas como uma questão hormonal. “Aspectos como estresse, qualidade do relacionamento e saúde mental influenciam diretamente essa fase”, afirma. Na prática, isso significa que cada mulher vive o climatério de forma única, atravessada pela própria história e pelo momento de vida.