

## Climatério pede reorganização

Para além dos sintomas físicos, o climatério também mexe com algo mais profundo: a forma como a mulher se enxerga. Mudanças no corpo, na libido e na energia podem abalar referências construídas ao longo da vida, trazendo uma sensação de perda difícil de explicar. “É comum ouvir relatos de mulheres que dizem ‘não me reconheço mais’”, conta a psicóloga. Segundo ela, esse momento pode ser entendido como uma travessia. Aquilo que antes sustentava a sensação de vitalidade, controle ou até feminilidade já não responde da mesma forma, e isso exige uma reorganização interna.

A vida sexual também pode ser impactada, seja por questões físicas, como ressecamento e dor, seja por fatores emocionais. Ainda assim, o assunto segue cercado por silêncio, o que dificulta conversas dentro do relacionamento e até mesmo a busca por ajuda.

Sem espaço para diálogo, muitas mulheres atravessam essa fase sozinhas. A falta de informação transforma uma experiência comum em algo isolado, carregado de culpa e insegurança. “O tabu faz com que ela ache que

deveria dar conta de tudo em silêncio”, afirma Andréia.

Nem sempre é fácil entender o que está acontecendo. Tem mulher que começa a dormir mal, sente-se mais irritada, perde a paciência com facilidade ou percebe que a ansiedade aumentou, e acha que é só uma fase ruim. Em muitos casos, essas mudanças realmente se misturam com outras questões emocionais, o que pode confundir ainda mais. “É fundamental avaliar cada caso para diferenciar o que faz parte do climatério e o que pode ser um transtorno como depressão ou ansiedade”, explica a ginecologista Isadora Rosa.

E talvez um dos pontos mais importantes seja esse: não é preciso aguentar tudo sozinha. Por muito tempo, essa fase foi tratada como algo que a mulher deveria simplesmente suportar, sem questionar ou buscar ajuda. Mas esse entendimento vem mudando. “Há caminhos para melhorar a qualidade de vida, seja com mudanças de hábitos, acompanhamento médico, seja com tratamentos específicos”, afirma a endocrinologista.

Nos últimos anos, o avanço das pesquisas também tem ampliado as possibilidades de cuidado durante o período. A reposição hormonal, por exemplo, ainda é cercada de dúvidas, mas hoje é considerada uma opção segura e

eficaz quando bem indicada. “Ela é recomendada para mulheres que têm sintomas que impactam a qualidade de vida, e a maioria pode se beneficiar”, elucida Cristina.

A especialista destaca, no entanto, que a indicação precisa ser individualizada. Há casos em que a terapia não é recomendada, como para mulheres com histórico de trombose, câncer de mama ou endométrio, doenças cardiovasculares ou doença hepática ativa. Nesses cenários, o acompanhamento médico se torna ainda mais importante para avaliar riscos, sintomas e alternativas possíveis.

Para quem não pode ou prefere não fazer reposição hormonal, existem outros caminhos. Alguns medicamentos podem ajudar no controle dos fogachos, do sono e do cansaço, além de estratégias como terapia comportamental, alimentação equilibrada e prática de atividade física. Um exemplo recente é o fezolinetante, aprovado pelo sistema público de saúde do Reino Unido e já comercializados nos EUA, que atua diretamente no cérebro para reduzir ondas de calor e suores noturnos — uma alternativa não hormonal que amplia as opções de tratamento.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**



**Bali PARK**

clube **70% DE DESCONTO\***  
CORREIO BRASILENSE

**RESENHA BOA**  
Bali Park

Música, diversão e o melhor clima de resenha para fechar o domingo.

**Seu domingo merece música, praia e boa companhia.**

No Resenha Boa do Bali Park, o fim de semana ganha frilha sonora com Lia Almeida e PDJ, DJ residente e um pôr do sol inesquecível.

Tudo isso no Bali Park, lar da maior praia artificial da América do Sul, a apenas 80 km de Brasília.

LEIA O QR CODE E SAIBA MAIS

