



HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ  
**LEVE COM VOCÊ**



# NAVEGANDO PELAS ONDAS IMPREVISÍVEIS DA PRÉ-MENOPAUSA



## NAVEGANDO PELAS ONDAS IMPREVISÍVEIS DA PRÉ-MENOPAUSA

A menopausa marca mais do que o fim do ciclo menstrual e da fertilidade, inaugurando uma nova fase da vida da mulher. E, apesar de ser uma etapa biológica natural e inerente, o tema ainda é um tabu, como se entrar na menopausa fosse motivo de vergonha – um dos muitos efeitos colaterais nocivos da cultura da juventude eterna que não permita que a mulher envelheça com dignidade

O estigma é tão grande que, de acordo com um estudo da empresa de higiene e saúde Essity divulgado em 2022, **70% das brasileiras não estão preparadas para a chegada da menopausa**. E a falta de informação, suporte e cuidado num momento tão delicado e marcado por transformações que, para a maioria das mulheres, podem ser intensas, representa um problema enorme. Importante destacaraqui que, quando falamos em menopausa, também precisamos incluir os pessoas trans, que podem sofrer as mesma transformações, mas em um silêncio ainda maior, uma vez que já fazem parte de uma minoria bastante excluída da sociedade.

Outro dado que muita gente também desconhece é que a menopausa dá sinais da sua chegada – às vezes, por bastante tempo: estamos falando da **pré-menopausa**, fase que antecede a cessação completa da menstruação. Esta etapa é uma transição importante, que prepara o corpo da mulher para seu próximo ciclo de vida.

Continue a leitura e entenda melhor o que é a pré-menopausa, como lidar com seus sintomas e se preparar para atravessar essa fase – tanto do ponto de vista da saúde física quanto da mental – com bem-estar, leveza e qualidade de vida.

### O QUE É A PRÉ-MENOPAUSA?

Antes de nos aprofundarmos no enorme conjunto de acontecimentos e sintomas que constituem este período, é importante fazer uma distinção entre pré-menopausa e menopausa. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a menopausa se caracteriza pela ausência consecutiva da menstruação por 12 meses, o que costuma acontecer entre 45 e 55 anos – e, em alguns casos, antes dos 40, o que chamamos de menopausa precoce.

Já a pré-menopausa, também chamada de perimenopausa ou climatério, é a etapa que antecede a menopausa, preparando o corpo gradualmente para encerrar a produção ovular e deixar de ser fértil. Essa fase costuma começar aos 40 anos e pode durar entre 6 a 10 anos[!].

O que é mais notável na pré-menopausa é a oscilação dos hormônios, responsável por sintomas como fogacho, fadiga, secura vaginal, ganho de peso, perda muscular, entre outros. A boa notícia é que muitas pessoas podem passar pelo climatério sem apresentar esses sinais ou senti-los levemente.

**Mas vamos falar melhor sobre esses sintomas no próximo capítulo. Siga em frente!**



## SINTOMAS DA PRÉ-MENOPAUSA E COMO LIDAR COM ELES

Não é tão simples identificar quando entramos na pré-menopausa. Isso porque ela começa com alterações menstruais, que, para muitas mulheres, é um evento corriqueiro, além de sintomas como fadiga, irritação, oscilações bruscas de humor – ou seja, nada tão diferente de uma TPM, certo?

No entanto, conforme o climatério vai progredindo, outros sintomas podem surgir. Entre os mais comuns estão os famosos fogachos – os calores intensos e repentinos –, insônia ou sonolência excessiva, ressecamento e dores vaginais, incontinência e infecções urinárias, dor de cabeça, ganho de peso e perda muscular.

Aqui é importante dizer que nem todas as pessoas vão ter sintomas e que, em muitos casos, eles podem ir e voltar, sem uma frequência constante e previsível. A boa notícia é que, atualmente, temos muitos tratamentos disponíveis – desde terapia de reposição hormonal a lubrificantes e medicamentos específicos para o alívio do fogacho e outros desconfortos. Seja como for, busque **orientação médica**. Só um especialista poderá olhar para o seu caso individualmente e definir o melhor caminho para você.

E, claro, cuide-se! Cultive hábitos saudáveis, tenha uma alimentação equilibrada, pratique atividades físicas e hidrate-se.

### Sintomas comuns da pré-menopausa

- Fogachos (calores intensos e repentinos)
- Alterações no sono
- Oscilações de humor
- Fadiga
- Irritação excessiva
- Dor de cabeça
- Ganho de peso e perda muscular
- Secura vaginal e perda da libido



## A PRÉ-MENOPAUSA E A GRAVIDEZ

Sim, você leu certo. É possível engravidar durante a pré-menopausa. Embora as chances sejam muito menores – entre 40 e 44 anos são de 10% e entre 45 e 49 anos, caem para 4% –, os ciclos da ovulação se tornam muito imprevisíveis nesta fase, com oscilações intensas nos níveis hormonais. Então, se você não tem planos de ter um filho ou mais filhos, é fundamental se prevenir. Vale falar com seu médico sobre as melhores opções de contracepção neste período.

### E se eu quiser engravidar?

Além da possibilidade, ainda que pequena, de engravidar naturalmente, você pode se preparar para este momento com alguma antecedência. O congelamento de óvulos é uma boa estratégia para mulheres que querem postergar a gravidez e, embora preconize-se que 35 é a idade limite para garantir óvulos mais saudáveis, nada impede a mulher de congelar seus óvulos mais tarde. Seja qual for o seu caso, **converse sempre com seu médico**. Só ele, com seu histórico e exames em mãos, poderá indicar o melhor caminho para você.



## PRÉ-MENOPAUSA E SEXUALIDADE [SEM TABU!]

O climatério impacta a nossa sexualidade? Em muitos casos, sim. Isso significa que este é o fim da minha vida sexual? De jeito nenhum!

Além dos incômodos físicos dos sintomas comuns desta fase, como ressecamento vaginal, dor na penetração e até, em alguns casos, escape de urina durante o sexo, a mulher pode sofrer redução da libido e, emocionalmente impactada, se retrair sexualmente.

Mas é importante entender que existe tratamento para todos os sintomas dessa fase. Quando feito adequadamente e com acompanhamento de um especialista, é possível voltar a ter qualidade de vida e uma vida sexual plena. Por isso, ao identificar qualquer um dos sintomas acima, **procure seu médico**.



### AS DIMENSÕES EMOCIONAIS DA PRÉ-MENOPAUSA: COMO SE PREPARAR PARA ESTE NOVO MOMENTO

A natureza é sábia: assim como dá à mulher 9 meses para gestar um filho (e uma mãe), também nos oferece um período de transição longo e cadenciado para a fase mais madura das nossas vidas. Ainda assim, sabemos, não é fácil. Mais do que o fim da nossa vida reprodutiva, a menopausa representa o fim simbólico – mas não menos importante – de uma versão de nós mesmas, sinalizando que o tempo continua caminhando a passos largos e rápidos.

Se testemunhar a juventude ficando para trás te assusta, você não está sozinha. E se, com a tomada de consciência desse encerramento de ciclo, baterem alguns medos e arrependimentos, não se preocupe, este também é um processo natural.

E, embora esses sentimentos sejam todos legítimos, é válido ressaltar que, quando falamos em juventude, estamos falando sob seu aspecto biológico apenas e os impactos da sua perda na nossa saúde física. A juventude convencional socialmente – aquela que define a idade limite para a beleza e para determinados comportamentos, vontades, roupas e escolhas – não nos interessa.

Não vamos cair no clichê de dizer que a idade está na cabeça, até porque, acima de tudo, acreditamos que nesta fase da vida, não queremos ser enquadradas como "joviais" e nem sermos definidas pela nossa idade; queremos ser valorizadas pelo que somos, pelas nossas experiências, pela nossa beleza real – seja ela como for –, pelas nossas construções pessoais, afetivas, intelectuais e profissionais.

Não vamos também cair na armadilha de romantizar a pré-menopausa e a própria menopausa, mas queremos convidar você a abraçar esta fase com todas as suas dificuldades: aceitar seus momentos mais difíceis, cuidar da saúde física e mental – não pense duas vezes em pedir ajuda –, conhecer melhor o próprio corpo e seus limites, compartilhar suas angústias e cultivar prazeres e hábitos que te façam bem.

**Ah, e, sim, celebrar o tempo vivido até aqui e dar boas-vindas a esta nova etapa da sua vida.**

Obrigada pela leitura. Esperamos que você tenha gostado deste guia e que este conteúdo possa ajudar você a atravessar esta fase tão intensa e significativa da sua vida com mais consciência, tranquilidade e leveza.



CONHEÇA  
O CENTRO  
DA MULHER



CLIQUE PARA ACESSAR