

A close-up photograph of a woman's hands with blue nail polish touching the surface of water in a pond. The water is calm, and the background is a soft-focus view of a pond with trees and a building in the distance. The overall mood is serene and natural.

NOVAS MULHERES:

um estudo sobre maturidade e menopausa



re  onvexo
PESQUISA E ANÁLISES CULTURAIS

+


LUPA
CÓDIGOS CULTURAIS


1 Motivações do estudo →

2 Novas mulheres: um estudo sobre maturidade e menopausa →

3 Eixos temáticos

a Maturidade →

b Menopausa →

c Corpo, imagem e sexualidade →

d Representação da mulher madura →

4 Vozes que visibilizam maturidade e menopausa nas redes →

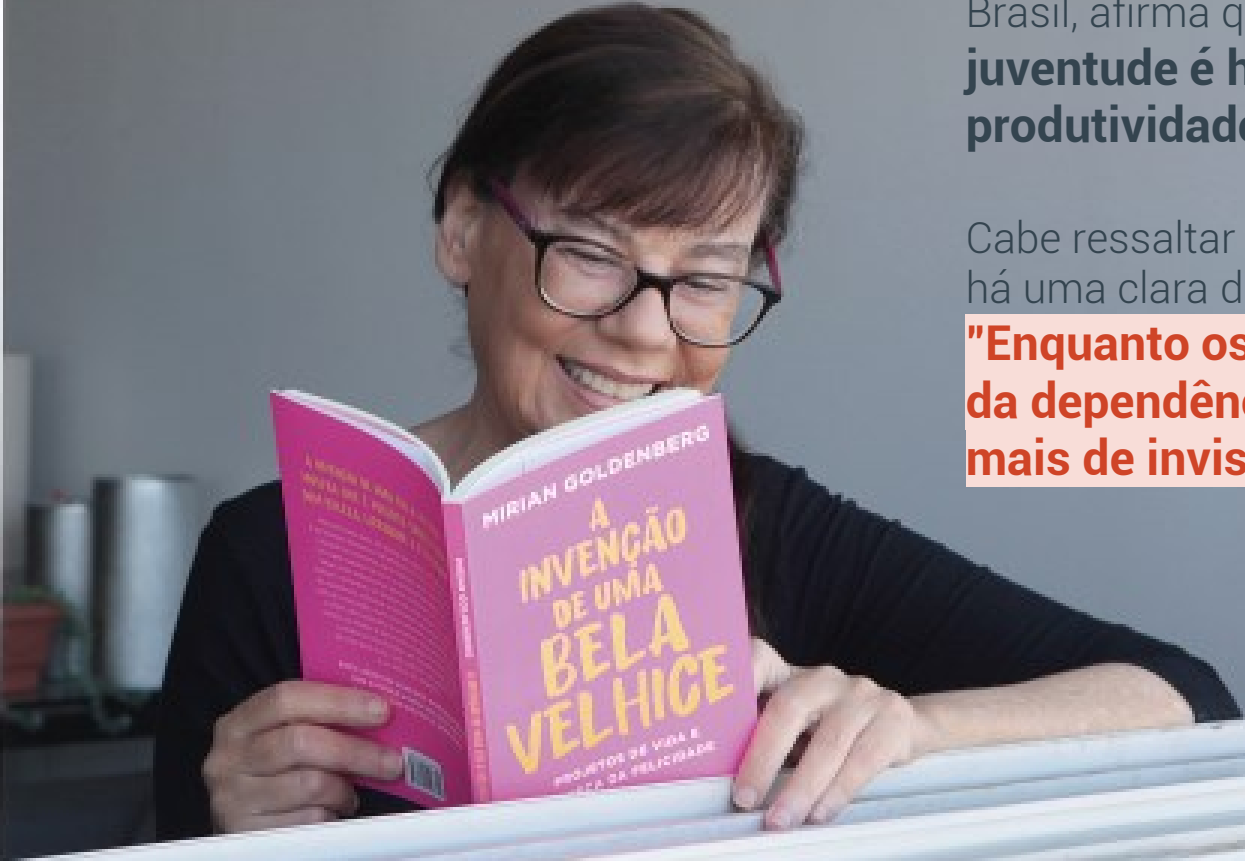
5 Referências →

1 Motivações do estudo

De acordo com dados do IBGE, em 2060, um quarto do Brasil será idoso.

Até lá, 25,5% da população deverá ter mais de 65 anos.

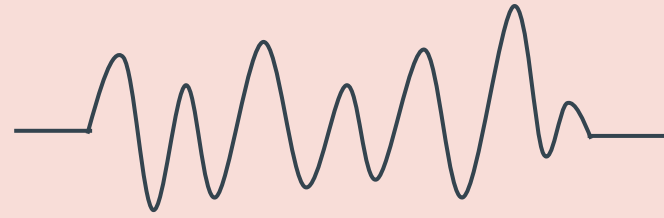




Em contraste a esse cenário, Mirian Goldenberg, antropóloga, professora da UFRJ e uma das maiores especialistas sobre o tema no Brasil, afirma que **"vivemos em uma sociedade em que a juventude é hipervalorizada, associada à beleza, produtividade, sensualidade."**

Cabe ressaltar que, segundo a autora, há uma clara diferença de gênero:

"Enquanto os homens expressam o medo da aposentadoria, da dependência física, da impotência, as mulheres falam mais de invisibilidade social e perda da aparência física."



É importante questionar o mito da “eterna juventude”

E isso passa pela visibilidade de mulheres maduras.

Na jornada da maturidade, a menopausa surge como vetor importante de mudanças físicas, mas também psicológicas, subjetivas e sociais.





Paulina Porizkova, de 57 anos, ex-modelo, já foi considerada uma das mulheres mais bonitas do mundo, ficando famosa na década de 80 por estampar capas de revista como Vogue, Elle e Playboy. Em 2021, ela participou de uma entrevista feita pelo projeto StyleLikeU. Durante a conversa, enquanto refletia sobre a percepção de ter sido objetificada a vida inteira e de como a experiência da menopausa a ajudou a ressignificar ideias sobre si, Paulina tirou uma peça de roupa a cada resposta como ato de rebeldia.



World Health
Organization

iris.
Institutional Repository
for Information Sharing



THE NORTH AMERICAN
MENOPAUSE SOCIETY
Promoting women's health at midlife and beyond

O que é a menopausa?

De acordo com a OMS, "a menopausa é a fase da vida da mulher que cessa a capacidade reprodutiva" ocorrendo naturalmente entre os 45 e 55 anos de idade.

Para a Sociedade Norte-Americana da Menopausa (NAMS), a menopausa consiste em um evento fisiológico normal, entendido como a **última menstruação da mulher.**

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41984/WHO_TRS_866_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

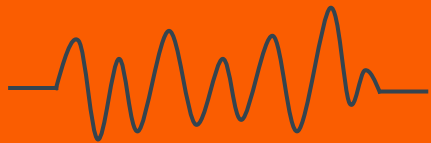
Climatério

O portal do médico Drauzio Varella no UOL comenta que "muitas vezes o termo menopausa é empregado indevidamente para designar o climatério."

Ainda de acordo com a matéria, o climatério consiste na fase de **transição do período reprodutivo, ou fértil, para o período não reprodutivo na vida da mulher.**

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/menopausa-e-climaterio/>

Em outras palavras, a menopausa é um marco, a última menstruação, dentro de um período de transição maior designado pelo nome de climatério.



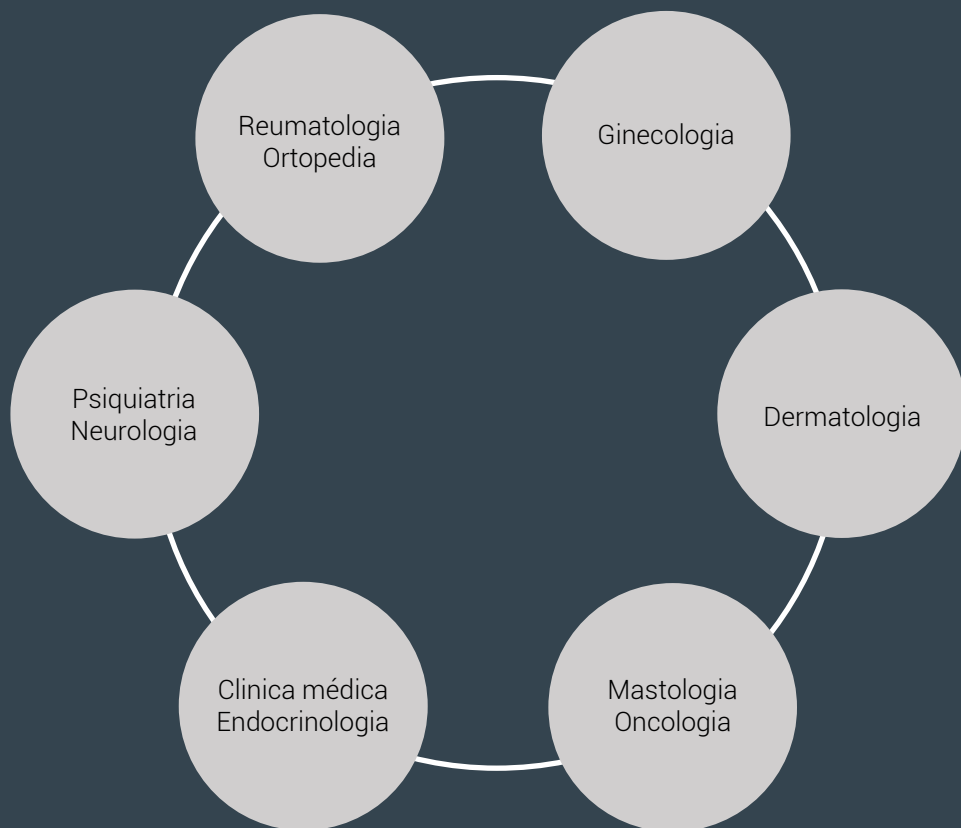
kli-makter-eros

O termo advém da língua grega (kli-makter-eros) e denota um período de vida considerado crítico.

Fonte: Silva, R. B. R. (2006). A mulher de 40 anos: sua sexualidade e seus afetos. Belo Horizonte: Gutenberg.



A Associação Brasileira do Climatério (SOBRAC) explica que o olhar para esta fase deve possuir um aspecto multidisciplinar – constituído por endocrinologistas, cardiologistas, reumatologistas, ortopedistas, psiquiatras, neurologistas, dermatologistas e ginecologistas.



Esta visão também está presente em organizações como EMS (European Menopause Society), NAMS (North American Menopause Society), FLASCYM (Federación Latinoamericana de las Sociedades del Climatério y Menopausia) e IMS (International Menopause Society).





SOBRAC
Associação Brasileira de Climatério

Em seu portal, a SOBRAC sinaliza que o interesse sobre o estudo climatérico cresceu não apenas no Brasil, mas também no resto do mundo.

A partir disso, e em parceria com a Sociedade Norte-Americana da Menopausa (NAMS), foi divulgado em 2013 o Guia da Menopausa.

De acordo com o guia, há 3 estágios para a menopausa:

Perimenopausa - intervalo de tempo (geralmente vários anos) antes da menopausa natural. É quando as alterações corporais se iniciam.

Menopausa natural - cessar reprodutivo que ocorre naturalmente – geralmente por volta dos 51 anos – e não é provocado por nenhum tratamento médico ou cirúrgico. É geralmente confirmada após 12 meses sem menstruação.

Pós-menopausa - período após a última menstruação.



“

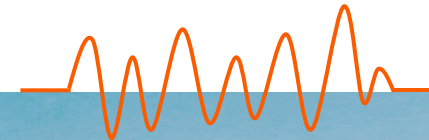
**Até o ano de 2025,
espera-se que o número
de mulheres na pós-
menopausa aumente
 para 1,1 bilhão em todo
 o mundo”.**

Fonte: <https://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>

O termo menopausa foi utilizado pela primeira vez em 1816 por Charles Pierre de Gardamme para definição da cessação de atividade reprodutora da mulher (MUCIDA, 2006 apud FERREIRA et al, 2013).

Porém foi somente nos séculos XX e XXI que a menopausa passou a ser entendida nas sociedades ocidentais como um momento da vida mais amplo, relacionado a interferências físicas e psíquicas. (TRENCH E SANTOS, 2005 apud FERREIRA et al, 2013).

Fonte: <https://repositorio.ufff.br/jspui/bitstream/ufff/8106/1/Menopausa.pdf>



Os efeitos da menopausa

São vários os **sintomas** que podem aparecer durante o processo da menopausa:

- Fogachos (calorões)
- Aumento de peso
- Aumento de riscos de doenças cardiovasculares
- Osteoporose
- Ressecamento vaginal
- Diminuição da libido
- Insônia
- Problemas com a saúde mental
- Problemas relacionados à visão

Sendo que é comum que as mulheres manifestem sinais diferentes umas das outras. A menopausa é, portanto, uma experiência única e extremamente pessoal.

Menopausa representa um marco biopsicossocial do envelhecimento das mulheres

Em 2013, a psicóloga Vanessa Nolasco Ferreira juntamente com outras autoras publicou um estudo na revista *Psicologia e Sociedade*, da Associação Brasileira de Psicologia Social (ABRAPSO), no qual explica sobre a “emersão da categoria menopausa como marco biopsicossocial do envelhecimento feminino.” (p. 410)

O estudo qualitativo foi realizado em um Centro Comunitário da Cidade de Juiz de Fora/MG e contou com uma amostra de 47 mulheres com a mesma realidade social.



A menopausa constitui (...) um demarcador biopsicossocial do envelhecimento, na medida em que (...) a partir do que é vivenciado em termos de mudanças corporais, traduzidas pelas entrevistadas como envelhecimento, significantes psicossociais como a depressão e a diferenciação do olhar da cultura emergem e trazem um turbilhão de novos sentidos que precisam ser ressignificados.” (p. 418)

Fonte: FERREIRA, Vanessa Nolasco; CARVALHO, R. S. ; CASTRO, M. R. ; FERREIRA, M. E. C. . Menopausa: Marco Biopsicossocial do Envelhecimento Feminino. *Psicologia & Sociedade* (Online), v. 25, p. 410-419, 2013. <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/8106>

Com a interrupção da produção de estrogênio (principal hormônio feminino) pelos ovários, ocorre "uma modificação de funcionamento de uma série de sistemas do corpo, gerando vários sintomas." (p. 414)

E muitas das alterações experimentadas "convergem para a direção do envelhecimento." (p. 415)

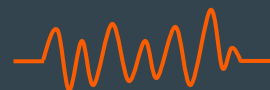
Fonte: FERREIRA, Vanessa Nolasco; CARVALHO, R. S. ; CASTRO, M. R. ; FERREIRA, M. E. C. . *Menopausa: Marco Biopsicossocial do Envelhecimento Feminino*. Psicologia & Sociedade (Online), v. 25, p. 410-419, 2013.
<https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/8106>



A beleza como a preservação exclusiva da juventude torna as mulheres vulneráveis ao medo de envelhecer... As pressões sociais implacáveis para manter uma aparência elegante e jovial tornam as mulheres autoconscientes a respeito de seus corpos... [e] podem ser prejudiciais para o desenvolvimento e o senso de valor próprio das mulheres de meia-idade."

(LENZ, p. 26-28, 1993 apud FERREIRA et al, p. 415, 2013).

A autora Winifred Gallagher, em texto intitulado Midlife Myths (Mitos da meia-idade, em tradução livre) e divulgado no portal da revista The Atlantic (1993) também sinaliza que:



“ Much of the dark mythology of menopause derives not from the thing itself but from simultaneous aspects of the aging process.”

“Grande parte da mitologia sombria da menopausa deriva não da coisa em si, mas de aspectos simultâneos do processo de envelhecimento.”

Expectativa de vida: na década de 50, as mulheres viviam (em média) até os 50 anos de idade.

No cenário brasileiro, comparando a expectativa de vida das mulheres em 2019 (de 80,1 anos) com aquela definida em 1950 (50,8 anos), vemos um aumento de cerca de 30 anos na jornada esperada para a população feminina.

Isto significa que a média de idade do período da menopausa natural hoje (cerca de 50 anos) coincide com a expectativa de vida das mulheres nas décadas de 50 e 60, tecendo assim uma forte hipótese para a invisibilidade social do tema por tantos anos e do entendimento da menopausa como fim – não apenas do período reprodutivo, mas da vida em si.

Expectativa de vida ao nascer - Brasil - 1940/2017

| Ano | Expectativa de vida ao nascer | | | Diferencial entre os sexos (anos) |
|--------------|-------------------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | Total | Homem | Mulher | |
| 1940 | 45,5 | 42,9 | 48,3 | 5,4 |
| 1950 | 48 | 45,3 | 50,8 | 5,5 |
| 1960 | 52,5 | 49,7 | 55,5 | 5,8 |
| 1970 | 57,6 | 54,6 | 60,8 | 6,2 |
| 1980 | 62,5 | 59,6 | 65,7 | 6,1 |
| 1991 | 66,9 | 63,2 | 70,9 | 7,7 |
| 2000 | 69,8 | 66 | 73,9 | 7,9 |
| 2010 | 73,9 | 70,2 | 77,6 | 7,4 |
| 2017 | 76 | 72,5 | 79,6 | 7,1 |
| D(1940/2017) | 30,5 | 29,6 | 31,3 | |

Fontes: 1940 1950,1960 e 1970 - Tábuas construídas no âmbito da Gerência de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica.

1980 e 1991 - ALBUQUERQUE, Fernando Roberto P. de C. e SENNA, Janaina R. Xavier "Tábuas de Mortalidade por Sexo e Grupos de Idade - Grandes e Unidades da Federação - 1980, 1991 e 2000. Textos para discussão, Diretoria de Pesquisas, IBGE, Rio de Janeiro, 2005.161p. ISSN 1518-675X ; n. 20

Se na década de 50, a menopausa coincidia com o fim da vida, hoje ela pode ser um marco da segunda metade dela*.

*Tendo em conta a média de idade que as mulheres ingressam do climatério e levando em consideração o comparativo entre as expectativas de vida nas décadas dos anos de 1950 e 2017.

Embora haja uma projeção expressiva do número de mulheres na pós-menopausa ao redor do mundo até 2025, é bastante comum nos depararmos com a sensação de ausência de informações sobre o tema (inclusive sob o viés de uma abordagem pedagógica), reforçando a ideia de que o assunto é entendido como um tabu social ainda nos dias de hoje.

“

Estou no cume da menopausa e não há informações. Ninguém fala. É como se alguém estivesse enfiando um maçarico no meu umbigo.”

Milly Lacombe – jornalista, escritora e colunista da TPM #casatpm2021

O aumento da expectativa de vida das mulheres impõe a necessidade não apenas de falar sobre a maturidade, mas de visibilizar os processos, dores, desafios e as vivências desse período.

Na cena contemporânea, as possibilidades vão sendo ampliadas e o debate passa a contar com mulheres ativas e com muitos planos para o futuro.

Um futuro que, do ponto de vista prático, agora se alarga em décadas, permitindo a essas mulheres ambicionarem não apenas por novas experiências, mas construir novas narrativas sobre a maturidade.



2 Novas mulheres: um estudo sobre maturidade e menopausa

Quem fez a pesquisa?

A pesquisa qualitativa apresentada neste documento foi idealizada pelos institutos Reconvexo e Lupa – dirigidos por Déborah Veviani e Fê Carvalho Leite, respectivamente – sendo realizada em parceria com 5 profissionais das áreas de psicologia, design, audiovisual e recrutamento, que colaboraram em diferentes etapas do projeto.

Pesquisa, Entrevistas e Direção de conteúdo

Pesquisa, Entrevistas e Direção audiovisual

Direção de fotografia e captação

Montagem e Finalização

Design Gráfico

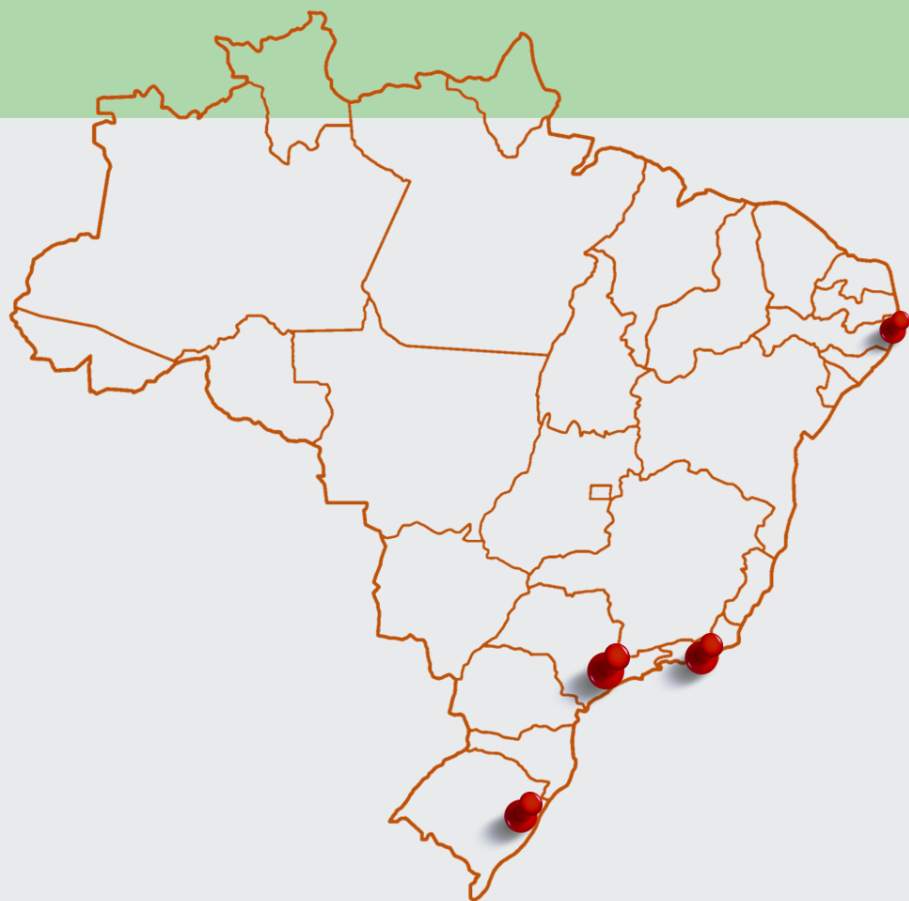
Apoio

Recrutamento, seleção de personagens e produção



Com quem conversamos?

- 24 mulheres
- classe ABC
- Acima de 45 anos
- Vivenciando o climatério/menopausa
- Praças: SP, RJ, POA, REC



O que Investigamos?



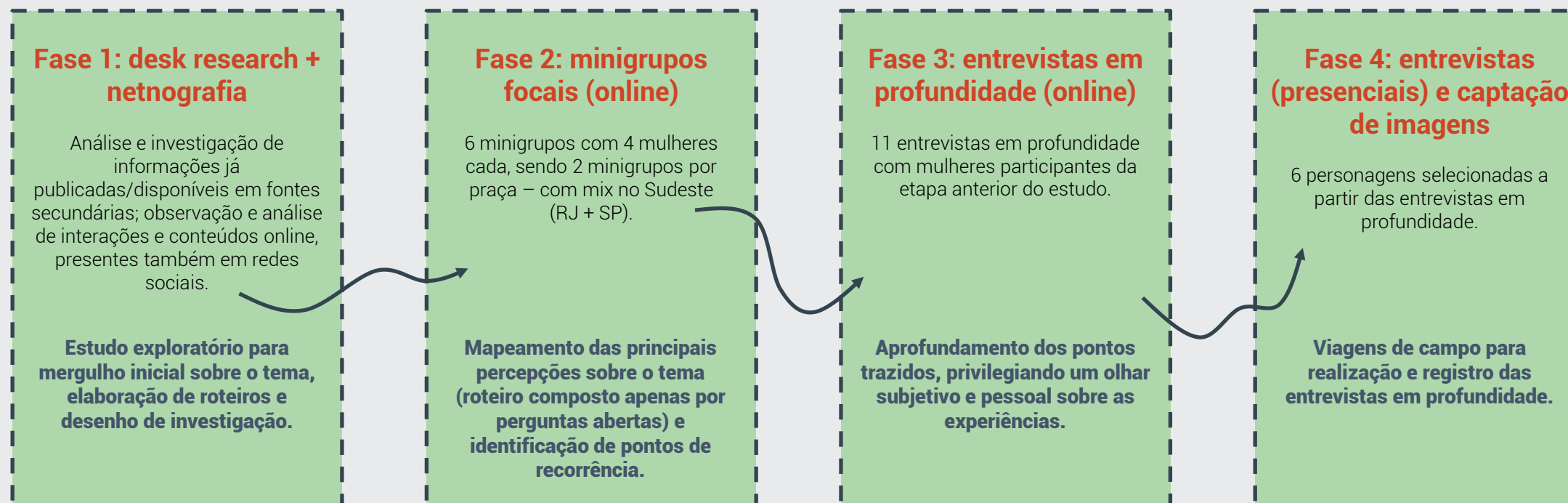
Nosso objetivo foi investigar a perspectiva sobre a menopausa enquanto processo e vivência particular, mapeando também os principais aspectos, dores, desafios e conquistas presentes na maturidade.

Para isso, adotamos um olhar exploratório, diverso e subjetivo, que revelou muitos pontos em comum, mas também importantes contrastes que individualizam a experiência feminina.

Do planejamento até a divulgação dos resultados (documentário e relatório), a pesquisa teve aproximadamente 12 meses de duração.

Como a pesquisa foi realizada?

Utilizando diferentes **métodos qualitativos**, o estudo foi dividido em 4 fases:



3ª Eixos temáticos: Maturidade

“O que a maturidade significa para você?”

Abrimos as entrevistas com essa pergunta.

As respostas, apesar de muitas vezes convergentes, apresentaram nuances, reforçando a ideia de que a perspectiva sobre **a maturidade está diretamente conectada a realidade social e a história de vida de cada mulher.**

Citando contribuições do estudo de Papalia, Olds, & Feldman (2006), Ferreira et al (2013) assinala que “com vistas a compreender as representações de mulheres sobre o envelhecimento (...) destaca-se a realidade social como parte importante nessa representação.”
(p. 412)

Apesar de ser entendida como um processo contínuo, a percepção do início da maturidade é variável: algumas sinalizam que começaram a amadurecer aos 40, enquanto outras sentem-se maduras desde os 34.

Em geral, o começo do amadurecimento é associado a um fato marcante – com grande recorrência de menções sobre rupturas, dores e outras experiências negativas.



“

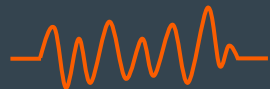
A vivência e o sofrimento fazem a gente amadurecer”.
(J, 56 anos, Recife)

A maturidade começou a chegar com 30, 32 anos. E me senti mais madura ao me separar aos 34 anos”.
(I, 46 anos, Porto Alegre)

“

Maturidade significa experiências, tudo que você vivenciou e conviveu com outras pessoas ao longo do tempo. Tudo que você passou ajuda na maturidade. É maravilhoso estar mais madura, experiente, centrada nas coisas. Traz inteligência. A gente fica mais inteligente, focada e pacífica. Pensa com mais calma antes de tomar alguma atitude.”

(R., 56 anos, São Paulo)



Maturidade: síntese das vivências

Os pilares da maturidade são as experiências anteriores: a síntese dos aprendizados acaba sendo a natureza do amadurecimento.

As dores, em especial, são importantes para a construção de limites e orientam o foco das novas buscas.

Tornar-se madura é aprender a dizer não.

“

Outra coisa que a maturidade está me dando de presente todos os dias é eu gostar da minha companhia.

Quando eu me separei, logo depois casei novamente porque eu sentia muita falta da mão de alguém segurando a minha para eu entrar em algum lugar: num bar, num restaurante, qualquer coisa. Fazia falta essa mão e eu me contentava com mãos que não tinham nada a ver comigo só pra ter alguém do meu lado. E assim foi. Depois do meu segundo relacionamento terminar, eu fui indo meio que de mão em mão em busca dessa mão. Sabe como é?

Até eu dizer: não quero. (...) Eu queria ter um companheiro, quem não queria? Mas que me completasse e eu completasse ele, que estivesse do meu lado de verdade, não aquilo de relacionamentos tão líquidos, tão efêmeros, tão passageiros.

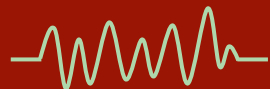
Começou a me fazer muito mal essa busca e eu me permiti não buscar mais.”

(M.S, 51 anos, Recife)

“

Para mim, a maturidade trouxe serenidade, embora eu ainda tenha um jeito muito impulsivo. É o entendimento de que certas coisas tem tempo para acontecer.”

(L., 51 anos, Recife)



Mais seguras, conscientes e focadas

Embora a jornada da maturidade seja caracterizada por um turbilhão de coisas, os aprendizados costumam trazer mais domínio sobre suas vontades e batalhas, fazendo com que elas tendam a agir de forma menos impulsiva – desenvolvendo um olhar mais cuidadoso sobre si e por aquilo que desejam.

Existe a percepção de que embora haja tempo, não há tempo a perder. O hoje passa a ser muito valorizado. Mais criteriosas, e também seletivas, o bem-estar com elas mesmas torna-se um aspecto prioritário.

“

Amadurecer é ter um novo olhar pra vida. Menos arroubos. Quando a gente é mais novo é mais impulsivo, age pelos desejos, sem pensar nas consequências.”

(M.S., 50 anos, Recife)

“Eu estou com 51 anos e a maturidade é o ponto do equilíbrio, sabe? Não que sem maturidade tu deixe de ter personalidade, mas tu pensa algumas vezes se é o momento de falar, tu escuta muito mais do que tu fala, tu aguarda o momento certo, coisa que, quando tu é imatura, tu vai jogando ao mundo e se vire quem ouvir, recicle quem tiver que reciclar. Estou colocando muita consciência.” (L., 51 anos, Recife)

“Antes eu chorava, saía pra resolver no ímpeto. Hoje eu penso, uso a inteligência para solucionar os problemas. Não quero passar por cima de mim, quero resolver.”

(L., 49 anos, Porto Alegre)

Orientadas à liberdade

"Sensação de libertação", "sentir-se livre", "assumir-se": direta ou indiretamente a maturidade é associada a signos de liberdade com grande recorrência.

Experimentada a partir do ganho de maior autonomia, autoconsciência e autoconhecimento, a liberdade vai sendo construída também através do desapego sobre pontos de vista, opiniões, julgamentos, estigmas e crenças – os quais por muito tempo, para muitas, funcionaram como amarras morais e sociais.

“

Eu estou com 50 anos, as coisas vão mudar, mas estou livre para falar o que eu quero, para fazer o que eu quero e isso é muito bom. A gente não tem que ficar medindo e dosando as vontades, não põe muito limite nas coisas. Vamos fazer e pronto, não tem muito a perder mais porque metade da vida, praticamente, já foi. Essa é a parte boa: a gente se liberta de uma parte das amarras que a sociedade impõe. (...) Sair pra paquerar, sentar sozinha para tomar um chopp – pra mim é maravilhoso, essa liberdade de ir e vir, embora nem todo mundo consiga.”

(C.S, 51 anos, São Paulo)

“Me libertou da opinião dos outros, não precisar justificar as minhas atitudes e as minhas opiniões nem para filho.”

(I., 49 anos, Porto Alegre)

“Se eu tenho vontade de fazer alguma coisa eu faço. Eu procuro levar as coisas com leveza e bom humor, dar risada da desgraça. (...)

A gente sempre linka (sic) a pessoa leve a uma pessoa que não está nem aí. A gente 'está aí' sim, mas a gente está mais aí para a opinião da gente, para a vontade da gente. Não é que eu taquei um f@d@-se, mas eu sou coerente com o que eu quero.”

(L., 49 anos, Porto Alegre)

3b Eixos temáticos: Menopausa

No Brasil, “74,5% (24,3 milhões) das mulheres com 45 anos ou mais de idade, que não fizeram cirurgia de retirada do útero, declaram que estavam na menopausa.”

(Dados da Pesquisa Nacional de Saúde, publicada pelo IBGE em 2019, p.89)



Menopausa: uma fase dentro da maturidade.

Ao longo do estudo, dois aspectos sobre a menopausa chamam atenção:

1. Embora do ponto de vista biológico/científico a menopausa corresponda à última menstruação, ou seja, um evento específico, as mulheres que ouvimos a entendem como um processo: uma caminhada que pode durar até 10 anos.
2. Apesar de ser um processo, ela é apenas uma fase dentro da jornada da maturidade.

“

Eu acho que a menopausa é algo dentro da maturidade, porque a maturidade, na minha cabeça, começa após os 40 anos. A menopausa pode vir muito depois. É uma fase da maturidade, digamos. O principal reflexo é a aceitação: você aceitar que chegou nessa fase e nada vai voltar. Você vai ter que conviver com isso para sempre, entender a melhor forma de lidar no seu dia a dia.

Adequação total.”

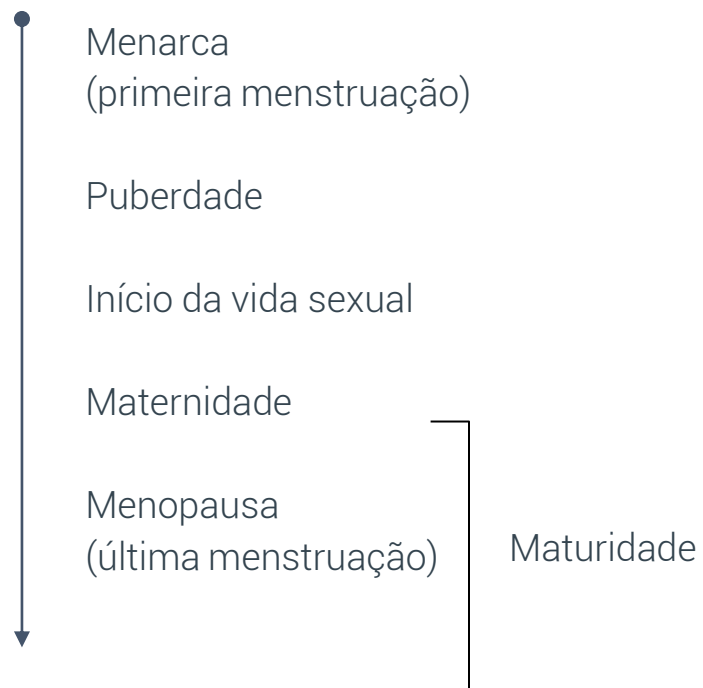
(C.S, 51 anos, São Paulo)

“Menopausa é um ciclo da vida necessário. É importante que a mulher: a criança, a adolescente, a madura, entenda que é um ciclo e que ele precisa ser aprendido. Vai ser uma fase que vai fazer parte da vida.”

(J., 56 anos, Recife)

A menopausa representa, então, um marco feminino localizado dentro da maturidade.

Marcos femininos possíveis
 (na percepção das mulheres consultadas)



Assim como os outros marcos, a menopausa inaugura um novo habitar à própria pele a partir da adaptação a um corpo em transformação.

Adaptação que traz desafios, mas pode trazer também conforto.

Segundo a Secretaria de Atenção e Saúde, do Ministério da Saúde:

"(...) o climatério/menopausa não é uma doença e sim uma fase da vida da mulher. A maioria das mulheres passa por ela sem apresentar queixas e sem necessitar de medicamentos. Outras apresentam sintomas de intensidade variável e que são, geralmente, transitórios." (2004, p. 42)

Um período de ambivalências

Com todas as suas transformações físicas e psíquicas, a transição para a menopausa traz aspectos percebidos como positivos e negativos.



Positivos:

- Fim da menstruação
- O autocuidado

Negativos:

- Sintomas físicos e emocionais
- Estigma social
- O "desconhecido"

“

Eu acho que a pesquisa tem que mostrar a realidade, o que a gente passa na vida, na menopausa. Não tentar ficar floreando uma coisa que não é. Tem que mostrar a realidade: menopausa tem o lado bom que é estar madura, tem o lado ruim que são as comorbidades que aparecem, mas não tem nada que impeça a gente com a menopausa de viver bem, seja no sexo, na família, no trabalho. Isso é só mais um momento como tantos outros.”

(V., 53 anos, Rio de Janeiro)

ASPECTOS POSITIVOS: o fim da menstruação como alívio

Pelo fato da menstruação ser comumente associada a desconfortos físicos, não menstruar mais é entendido por muitas como algo prazeroso.

A libertação que a maturidade traz, portanto, não é só subjetiva e social. Passa também pelo corpo.

A menopausa encerra um ciclo que pode significar: cólicas, dor, constrangimento.

Além disso, a menopausa também surge como uma espécie de convite a pensar em si, focando mais no autocuidado e bem-estar.

O fim da vida reprodutiva em uma sociedade ainda pautada pela economia do cuidado é um chamado subjetivo para se colocarem no centro – em alguns casos, pela primeira vez.



O que é economia do cuidado?

"Do original, em inglês, care economy, é um termo que designa o trabalho, majoritariamente realizado por mulheres, de dedicação à sobrevivência, ao bem-estar e/ou à educação de pessoas, assim como à manutenção do meio em que estão inseridas. Em âmbito doméstico, esse trabalho é invisibilizado e não remunerado. No meio profissional – terceirizado –, é mal pago."

"Em linhas gerais, trata-se da imposição social às mulheres da criação dos filhos, do cuidado com parentes idosos e do gerenciamento da casa sem que as tarefas exercidas e o tempo demandado por elas sejam financeiramente recompensados, reconhecidos ou apoiados da porta de casa para fora (ou até para dentro), como por governanças, legisladores e a sociedade em geral".

ASPECTOS NEGATIVOS: o medo dos sintomas

Os sintomas físicos, que podem se manifestar de formas diferentes, são abordados como o lado sombrio da chegada da menopausa.

É um saltar no desconhecido.

Chama atenção **as sensações de exposição, vexame e constrangimento** que experimentam, sobretudo em razão das circunstâncias nas quais os sintomas se manifestam.

“

O ruim é que às vezes eu estava no trabalho e vinha o mal-estar, aí você fica falando para as pessoas: 'ah, estou passando mal'. Todo mundo quer saber o que tem: pressão alta, pressão baixa, e você diz que 'calma, logo vai passar'." (V., 53 anos, Rio de Janeiro)

(...) era uma cólica, uma dor abdominal e menstruação de eu ficar desesperada, não ir trabalhar, pegar atestado para ficar dias em casa. Isso me incomodou muito, me deixava horrorizada porque estava tudo bem e daqui a pouco eu estava toda suja. Pra mim era hemorragia, embora a doutora tenha dito que não era. E depois os calores, né? Um sobe e desce. Agora melhorou bem por fazer atividade física intensa e acupuntura. Mas escorria o suor pela cabeça. O meu cabelo ficava molhado, pingava. A bochecha rosada. Eu ficava muito agoniada. Eu estava com o meu namorado e sentia aquele calorão: falava '– Me larga, me deixa!' e corria pro banheiro tomar banho. Vexatório, né?" (E., 59 anos, Rio de Janeiro)

As mudanças ocasionadas por estes efeitos e sintomas geram grande ansiedade.

Sobretudo as alterações na aparência física – sentidas principalmente através das mudanças na pele, cabelo, unhas e peso – acabam comunicando com a ideia de envelhecimento, gerando apreensão e muitas dúvidas sobre o que ainda está por vir e/ou quanto tempo esta fase irá durar.

Esquemáticamente, o período se organiza em etapas:

- O desconhecimento sobre o processo em si e sua duração
- A ansiedade pelo descontrole do próprio corpo
- O aprendizado dos sintomas
- A adequação
- A aceitação da nova fase e o entendimento desse novo modo de estar no corpo feminino
- O cessar dos sintomas e a nova estabilidade



Os medos vêm e passam, mas eles ainda estão presentes porque eu não sei o que está por vir da menopausa.”

(I, 46 anos, Porto Alegre).

A menopausa traz pra gente esse medo, esse susto de você não ser mais a pessoa de antes, de você ter essa mudança de vida e tudo mais. Quando menstruamos, o nosso medo é engravidar. Agora o medo é ficar velha.”

(E., 59 anos, Rio de Janeiro)

Um tabu a ser rompido?

A ideia que a menopausa ainda é entendida como um tabu social manifesta-se principalmente a partir da sensação de baixíssima circulação do assunto, ou seja:

- Não veem a menopausa retratada na mídia.
- Não costumam conversar sobre menopausa em seus círculos sociais.
- Não lembram de ter falado sobre menopausa com avós, mães, tias ou outras mulheres da família.
- Desconhecem ou evitam até mesmo pensar na menopausa antes que ela aconteça.

**Existe um véu de silêncio em todos os espaços.
Falar sobre a menopausa é admitir o avanço da idade em uma sociedade que espera das mulheres a eterna juventude.**

“

Eu nunca tive conversas com a minha mãe e nunca conversei com as minhas filhas sobre a menopausa. Nunca tive essa ideia de buscar informação dentro da família, mas acho importante.”

(I., 46 anos, Porto Alegre)

Tratada muitas vezes apenas dentro de um consultório, as poucas informações sobre o tema trazem um tom medicalizado, com uma abordagem muitas vezes inadequada por não contemplar um viés emocional, afetivo, subjetivo e humanizado.

Gera-se mais apreensão e ansiedade.



Eu fui numa nutricionista tentar entender e foi muito marcante porque ela disse: 'olha, a menopausa é o lado feminino saindo de ti, o sexual, o sensual. É igual um animal'. Foi exatamente assim que essa nutricionista falou."

(L., 51 anos, Porto Alegre)

Quando eu comentei que estava tendo alguns sintomas, como a menstruação esporádica, o médico me aterrorizou: 'vai ser assim, você vai sentir isso e isso'. Eu fiquei com medo, juro que fiquei. '- Meu Deus, como eu vou ficar? Não vou mais ser uma mulher'. (...) O que esse médico me falou me deixou perturbada, eu fiquei muito mal. Ele arrasou comigo."

(J., 56 anos, Recife)

De mulher real para mulher real

As mulheres que ouvimos convocam com recorrência os meios midiáticos a **participarem da naturalização do tema através de um discurso que reflita a realidade da mulher madura.**

Sinalizam que gostariam de ver a menopausa ser abordada de forma natural, a partir do relato das experiências de outras mulheres, gerando acolhimento e proximidade.

“

Menopausa só é abordado se você procura um ginecologista, se você se abre com o parceiro. Não é um assunto comum. Você não vê na mídia, uma publicidade falando de menopausa. É como se fosse um tabu, não é dito. Deveria ter uma abordagem mais aberta. Eu vejo propaganda de calcinhas para incontinência urinária, que eu comecei também a ver a pouquíssimo tempo. Tem assuntos que demoram muito a cair na boca do povo. Deveria ser mais abordado pela mídia, internet, rádio.”

(C.S, 51 anos, São Paulo)

Mulheres precisam de ajuda sim. A menopausa é muito difícil. Precisa divulgar clínica da família, incluir pilates e acupuntura na rede pública, precisa mostrar as alternativas porque a mulher precisa se cuidar para minimizar as sequelas.”

(E., 59 anos, Rio de Janeiro)



A falta de interesse sobre o assunto impõe a adoção de uma perspectiva de gênero: considerando que a menopausa define o fim da vida reprodutiva feminina, tal apatia pode estar associada a descartabilidade social da mulher.

“

Eu acredito que tenha que ter educação sobre saúde feminina na escola, porque a gente aprende tudo a partir do corpo do homem, a gente já usa a questão do homem independente de ser homem ou mulher.

É dividido entre homem e bicho.”

(I., 46 anos, Porto Alegre)

“Deveriam ter redes de apoio preventivas, de troca de experiências para você ir se acostumando com o tema. Mas não tem, você chega num período da sua vida como a menopausa e se vê encurralada naquele lugar e com a mesma cobrança, o discurso de como você tem que enfrentar.”

(L., 49 anos, Porto Alegre)

Falta educação para o climatério

Fazendo associação a outros marcos femininos – como menarca, puberdade, início da vida sexual e gravidez – algumas sinalizam que gostariam de ter acessado mais informações sobre menopausa e climatério: inclusive como uma forma de preparação física e psicológica para este momento.

Ressaltam a ausência de uma abordagem mais pedagógica sobre o tema, especialmente em espaços educacionais e de cuidado da saúde da mulher – sendo estes últimos territórios de produção de conhecimento médico e científico.

“

Aqui no Sul existe muita incidência de câncer de mama e de útero. Aqui é praticamente só isso. Ninguém aborda menopausa. Eu não sei se por ser o fim da vida reprodutiva da mulher, as pessoas não querem saber, não existe interesse. (...) Deveria haver educação para menopausa para todos, desde a escola, mas de uma forma tranquila. A gente não pode se apegar só nos aspectos negativos.” (I., 46 anos, Porto Alegre)

“Quando eu era criança eu não sabia de nada. Quando eu menstruei eu não sabia o que era menstruação, passei o dia inteiro no banheiro até falar para a minha mãe. A gente não se prepara para nenhuma fase da vida.” (J., 56 anos, Recife)

“

Falam muito da menstruação, mas a menopausa também é para todas. É um processo da vida. Essa questão do envelhecimento precisa ser abordada também. Não que uma coisa seja diretamente ligada a outra, mas precisa falar. O envelhecimento é diário, não é só depois dos 50 anos.

(I., 46 anos, Porto Alegre)



3c Eixos temáticos: Corpo, imagem e sexualidade

Lidar com o corpo em transformação é um desafio para o qual não foram preparadas

As mudanças sofridas pelo corpo, naturais ao processo de envelhecimento, são potencializadas pelos efeitos da menopausa, impactando não apenas na aparência das mulheres, mas também na autoestima delas.

“

Tenho medo de não corresponder às expectativas, de não estar do jeito que eu gostaria que estivesse. O fato de ter ganhado peso interfere no meu olhar, em aceitar como eu estou. Mas o fato de estar aberta a essas mudanças, de encarar, dá uma balanceada, ajuda a encarar o desconforto.” (C.S, 51 anos, São Paulo)

“Hoje eu acho que sinto um pouco de vergonha do meu corpo. Você tem varizes, tem uma herança, você perde massa muscular. Hoje eu me sinto um pouco retraída, mas eu busco as coisas. Eu vou fazer exercícios, vou perder um pouco dessa vergonha.” (J., 59 anos, Recife)

“Eu tenho a consciência de que estou mais velha e eu tenho medo de envelhecer. Eu não faço nada para não envelhecer, não uso botox, não passo nem creme. Mas às vezes dá uma certa nostalgia.” (I, 49 anos, Porto Alegre)

Os impactos na sexualidade

Sintomas da menopausa como perda ou diminuição da libido, ressecamento vaginal e dor na relação sexual trazem efeitos negativos também no bem-estar.

A alteração de elementos diretamente relacionados ao prazer sexual imprime desconforto físico e emocional.

“

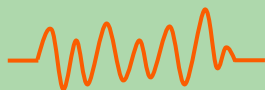
A única coisa agora, que eu inclusive preciso falar com a ginecologista, é que a secura vaginal está me atrapalhando na relação. Preciso ver com ela um lubrificante, alguma coisa, mas nada mais me incomoda.”
(V., 53 anos, Rio de Janeiro)

“Já fiquei frustrada por não ter lubrificação num relacionamento íntimo. O que me marca mais é a parte íntima.” (C.S, 51 anos, São Paulo)

“

Quando pensa em menopausa, pensa em velhice. Está praticamente ligado, porque você está fora do período reprodutivo. Eu acho que para a mulher, por mais que não queira ter filhos, é uma questão importante. Infelizmente a gente nasce com isso na cabeça, é cultural. Existe essa questão que faz que na menopausa você sinta que não tem mais valor. Eu tento não trazer isso para mim.”

(I, 49 anos, Porto Alegre)



A saúde mental e a “janela de vulnerabilidade”

Texto publicado no portal da NAMS sinaliza que durante os anos da perimenopausa e após a menopausa percebe-se uma certa propensão das mulheres à depressão.

No Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa, anteriormente citado, entre as manifestações clínicas relacionadas ao climatério há os sintomas neuropsíquicos.

Identificados como manifestações clínicas transitórias "compreendem a labilidade emocional, ansiedade, nervosismo, irritabilidade, melancolia, baixa de autoestima, dificuldade para tomar decisões, tristeza e depressão" (p.33), podendo "apresentar-se isoladamente ou em conjunto em algum período do climatério em intensidade variável." (Idem)

Fonte: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf

"One theory is that there is a 'window of vulnerability' such that some women are more sensitive to the hormone shifts that occur during perimenopause and puts them at greater risk for depression."

"Uma teoria é que existe uma 'janela de vulnerabilidade' de tal forma que algumas mulheres são mais sensíveis às mudanças hormonais que ocorrem durante a perimenopausa e as colocam em maior risco de depressão."

Fonte: <https://www.menopause.org/for-women/menopauseflashes/mental-health-at-menopause/depression-menopause>

Corroborando estes apontamentos, de acordo com o portal do Drauzio Varella, no UOL, "a queda de hormônios que antecede a menopausa aumenta o risco de desenvolver sintomas depressivos."

Dados demonstrados no VII Simpósio Internacional de Neurociências da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) apontam o **aumento de 45% a 68% do risco "para desenvolvimento de sintomas depressivos no climatério (como humor deprimido, insônia, perda de prazer nas atividades, etc) quando comparado ao risco anterior ao período."**

Informações abordadas no referido evento pelo Dr. Joel Rennó – diretor do Programa de Saúde Mental da Mulher do Instituto de Psiquiatria da USP e coordenador da Comissão de Saúde Mental da Mulher da ABP, no ano de 2022.

Fontes: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/menopausa/depressao-no-climaterio/>

<https://www.psiquiatriadamulher.com.br/dr-joel-renno-jr/>

<https://www.abp.org.br/post/saude-mental-da-mulher-e-tema-do-vii-simposio-internacional-de-neurociencias>

≡ DRAUZIO



Imagem: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/menopausa/depressao-no-climaterio/>

“

Você fica muito vulnerável, muito exposta. Imagina a gente conversando aqui e eu começo a pingar suor? É vexatório. Você precisa estar bem de cabeça para se preparar para as coisas que vem. Se a sua cabeça não estiver legal, vem uma depressão, que é a doença que mais mata no mundo. Depressão é uma coisa difícil, que eu não sabia como era até ter tido. Aí me vi com uma depressão, menopausa, fora de peso, namorado morreu.”

“Menopausa. Menopausa. Menopausa... Depressão. Para você sair é difícil. Não sei qual serviço ou qual mídia. Mas tem que mostrar.”

(E., 59 anos, Rio de Janeiro)

As vivências durante o climatério até a menopausa são bastante solitárias e, muitas vezes, dolorosas

O silêncio, a falta de conhecimento e a baixa circulação de narrativas sobre o tema podem potencializar a sensação de desamparo, constrangimento e ansiedade.

Tratamentos terapêuticos, ajuda de profissionais de saúde e rede de apoio tornam-se importantes para a ressignificação desses anseios.



“Os medos vêm e passam, mas eles ainda estão presentes porque eu não sei o que está por vir da menopausa.”

(I, 49 anos, Porto Alegre)



Durante o estudo, percebemos que para muitas a maturidade parece trazer as ferramentas psíquicas necessárias para lidar com as transformações potencializadas pela menopausa.

Os limites, a liberdade em dizer não e a lucidez sobre suas próprias trajetórias encorajam essas mulheres a adotarem novos olhares sobre si e sobre o mundo.

Presente e futuro são ressignificados e passam a ser muito valorizados: não há mais espaço para padrões e redomas.

Orientadas a partir do autoconhecimento, liberdade e auto aceitação parecem surgir como principais legados dessa jornada.



Eu acho que psicologicamente, quando você entra na menopausa, você tem a obrigação de ser adulta. Não dá para errar mais, não dá mais tempo. É como se fosse um final de jogo onde você tem que ir à luta. 30 minutos do segundo tempo, tem que fazer gol, alcançar as coisas que você quer na vida.” (LC, 51 anos, Recife)

“A primeira coisa que precisa ser falada é que nós não temos validade. Para os filhos, para os netos, para os homens, para as mulheres 'caxias': nós estamos aqui para viver, de forma muito plena. Não é porque eu tenho 59 anos e estou fora do peso que eu não sou ativa. As mulheres reais cuidam da casa, dos filhos, dos netos, se movimentam o dia todo, fazem um milhão de coisas. Elas cuidam de netos. As mulheres reais.”
(E. 59 anos, Rio de Janeiro)

“

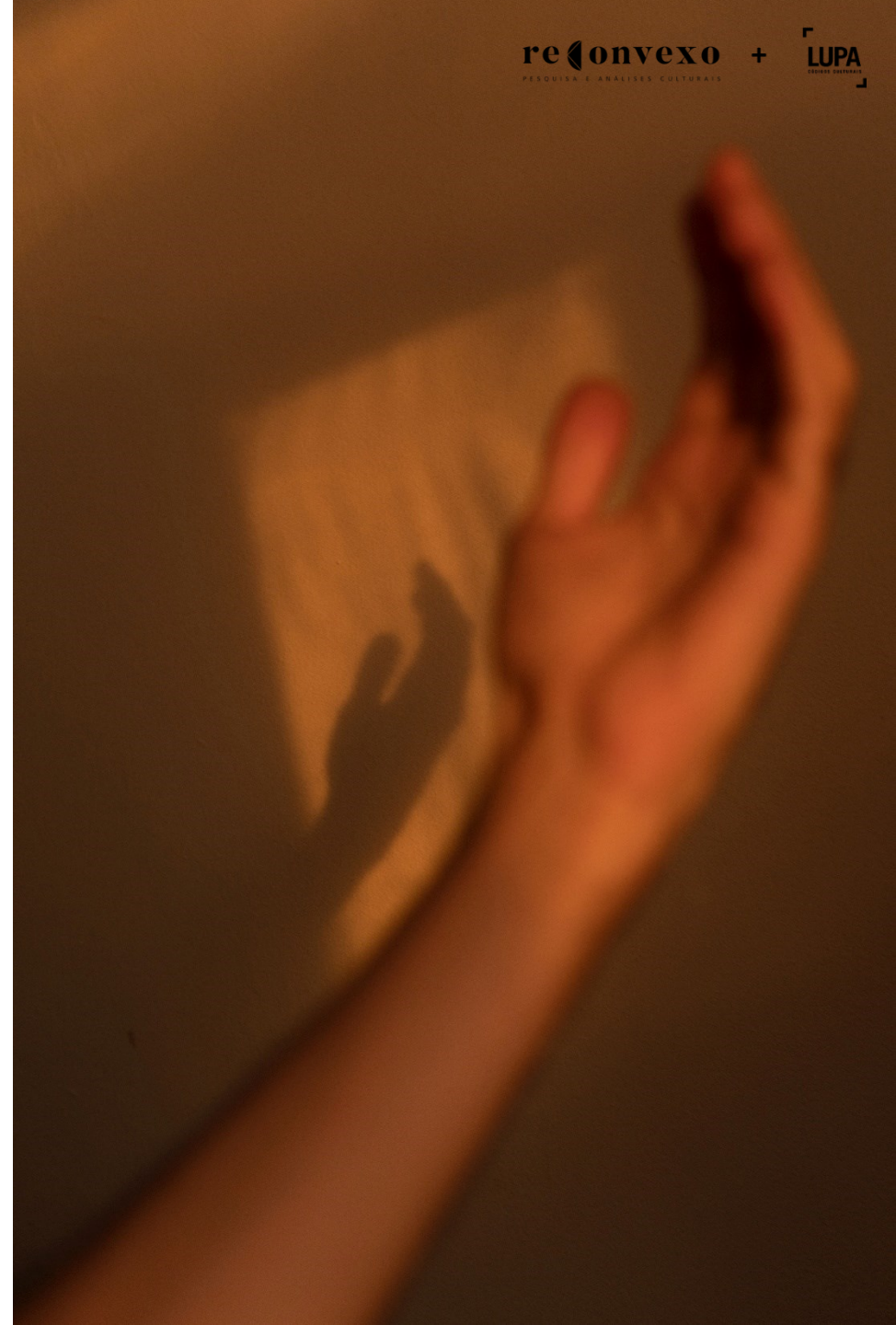
O meu companheiro fala: nossa, se você é assim agora, imagina como era antes (da menopausa)? Na questão sexual, principalmente. Talvez em momentos da minha vida antes eu fosse menos ativa, até porque tinha filho pequeno, uma rotina de duas filhas com pouca idade. Hoje em dia tem tantas formas, tem gel que tu usa. É o teu corpo físico com limites, mas a tua mente continua querendo, então tu pode dar uma ajudinha. Falando da parte sexual em um novo relacionamento, é muito forte isso. Essa questão da falta de lubrificação, da falta de libido, tu trabalha também na mente. Tu tem que te sentir sensual, tem que te gostar, tem que estar bem contigo mesma e algumas coisas físicas tu ajuda.”

(L, 51 anos, Porto Alegre)

Para além do sexo: a (re)descoberta de outros prazeres

Além de elaborarem uma visão mais gentil sobre si, as mulheres entrevistadas sinalizam ainda que, durante a maturidade, ou aguçaram, ou despertaram um olhar mais atento sobre outros aspectos, ritos e momentos que trazem prazer.

Seja a partir do autocuidado, ou guardando os melhores vinhos para degustarem em sua própria companhia, elas falam sobre os pequenos prazeres, que vão além do sexo, e as delícias da solitude que descobriram na jornada da maturidade.



“

Uma mesa posta pra você é um prazer também e você tem que se dar esse prazer. Uma caminhada sem pressa, sem neura de perder peso, só pela caminhada. Chutar água na praia, dar um mergulho – tudo isso é muito prazeroso e a gente tem que se permitir. Tem que cuidar de si.”

(M.S, 51 anos, Recife)

3d

Eixos temáticos:
Estigmas e a
representação da
mulher madura

Os estigmas sociais

A menopausa não é apenas um tabu, mas também um território algumas vezes carregado de constrangimento e estigmas.

Algumas participantes consultadas sinalizam que mesmo entre as mulheres este não é um assunto confortável: muitas vezes atravessadas pelo receio de serem julgadas, ou pela dificuldade de aceitar a ideia de envelhecimento intrínseca à menopausa, o assunto acaba não sendo discutido.

“

As mulheres também não querem se abrir. Menopausa é como se fosse um segredinho: só entre as mais amigas é que se sabe. (...) Aí de vez em quando uma de 50 anos fala que está na menopausa precoce. Minha gente, com 50 anos não é mais precoce! Parece que elas mesmas querem se enganar, sabe? É um medo de aceitar ou de se mostrar vulnerável. Parece que você vai ficar exposta, porque mulher não pode ter menopausa, não pode envelhecer. (...) Muitas mulheres têm mesmo vergonha.”

(LC, 49 anos, Porto Alegre)

Em uma sociedade marcada por estruturas patriarcais e misóginas, entende-se que a mulher desempenha papéis organizados a partir de sua capacidade reprodutiva: seja como mãe, filha ou esposa.

Cruzando este contexto com percepções trazidas pelas participantes, entende-se que o fato da mulher perder sua capacidade reprodutiva a coloca – do ponto de vista social – numa espécie de ostracismo: como se para a sociedade ela já não tivesse mais serventia.



O tabu da menopausa é que é visto como uma sentença de morte, onde você não serve mais pra nada. Muitas mulheres não querem falar que estão na menopausa para não parecer que estão envelhecendo.

Ficam com medo de não serem aceitas. Qual o problema? Parece que é uma doença contagiosa. As pessoas têm que lidar com a menopausa naturalmente. (...) Os homens com a menopausa deles, a andropausa, não têm esse tabu.”

(V, 53 anos, Rio de Janeiro)

“

O estigma é como se a mulher não fosse tão mais mulher como era antes da menopausa. É como se essa palavra, menopausa, fosse tachada. Você se torna frígida, aquelas senhorinhas cheias de calor. Muita mulher não quer falar o que está passando, guarda pra si.”

(LC, 51 anos, Recife)

Mídia e Publicidade

Existe a percepção, entre algumas participantes do estudo, de que a menopausa é historicamente abordada de forma preconceituosa ou irônica.

Mesmo na contemporaneidade, cabe a impressão de que a própria trajetória da maturidade feminina é bastante rotulada – especialmente pelo fato do discurso midiático focar com mais ênfase nos eventuais problemas e limitações físicas presentes.

Fonte imagem: <https://www.propagandashistoricas.com.br/2022/07/saude-da-mulher-sogra-1934.html>

A Sogra...

— Que é isso, Lili, discutindo outra vez com tua mãe?
— Ah, Jorge! Como isso me aborrece! Mas mamãe de certo tempo para cá mudou de uma maneira inexplicável.

Não desanimes, querida.
Não sei que mais deva fazer!

UM MEZ DEPOIS
— Observa a melhora de mamãe: enlevada com as crianças...
Voltou ao que era antes: dona... Plácida!

Moralidade:
Em toda a casa onde existir uma sogra, deve haver também um frasco d'A SAUDE DA MULHER.
Para os disturbios menstruaes, as colicas uterinas, rheumatismos e todos os males da "idade critica" — A SAUDE DA MULHER.

A Saude da Mulher

Sentem falta, portanto, de narrativas que contemplem e abracem os dilemas e as delícias das mulheres reais, que estão vivenciando também com plenitude a maturidade e se redescobrando em um futuro amplo de possibilidades.



O pessoal da publicidade é bem inteligente, tem umas sacadas ótimas, mas porque eles optam por ser assim? Será que eles querem vender a beleza idealizada? Será que eles acham que a gente vai comprar um creme para ficar com aquele rosto sem ruga nenhuma? Para uma pessoa como eu, que enfrenta a realidade olhando no espelho, e vejo que tem bolsas já, tem um pé de galinha, o bigode chinês já está presente, eu sinto falta disso. Eu vou acreditar muito mais num bigode chinês amenizado do que em nenhum. Eu sinto falta de representatividade (...) as propagandas têm isso de vender sonhos, mas depois de uma idade você não cai mais no sonho. “

(MS, 50 anos, Recife)

“Eu só vejo a maturidade ser abordada em propagandas de fralda geriátrica, dentadura e de remédios contra impotência sexual. É só isso. Teoricamente esses são os males dos maduros para a mídia. É como se a gente não existisse. A gente só existe depois dos 60, 70 anos. Só quando começa a dar trabalho. Olhando pra mídia é isso – entre os 40 e os 60 é como se houvesse um buraco negro. Pula direto pra velhice.”

(C.S, 51 anos, São Paulo)

Há um olhar subjetivo na representação da mulher madura?



Embora de forma tímida, já podemos observar a produção e circulação de narrativas midiáticas com abordagens mais humanizadas sobre questões relacionadas à maturidade feminina.



No geral, estas abordagens têm um foco maior na pauta anti-etarista, sendo bem raras as perspectivas que falam sobre a complexidade da jornada do climatério.

Mesmo nos poucos anúncios e narrativas que tratam do tema, um olhar acolhedor ainda soa bastante incomum.

**Falta representatividade.
E sobra demanda para tal.**



“

O que ainda falta é ter uma mulher madura, uma mulher de 50 anos. O corpo já não é mais o de 20 anos. O homem maduro não olha pra mulher madura, porque já não acha atraente.”

É o corpo né? O corpo é muito importante pra sociedade. Faltam exemplos dessa sexualidade.”

(J, 56 anos, Recife)

A mulher madura midiática soa real?

Embora crescentes, são ainda poucos os exemplos de mulheres que falam na mídia sobre os dilemas e descobertas vivenciados durante a maturidade e, principalmente, na menopausa.

Há ainda um grande anseio por parte das entrevistadas em ver representações de mulheres maduras reais – com desafios reais – dentro de contextos que criem maior identidade e conexão, trazendo uma abordagem honesta e profunda sobre a complexidade do climatério.

“Não sei se vamos ver uma atriz que tem a idade da Andreia Beltrão, mas que não teve aquele benefício genético maravilhoso vivendo essa personagem. Ela entra no campo da heroína. Tem as que entram no núcleo cômico, de uma forma mais superficial.”

(D. 49 anos, Porto Alegre)

A personagem Rebeca, vivida pela atriz Andréa Beltrão, é citada com recorrência no estudo: a visibilidade trazida é muito bem-vinda, mas sentem falta de uma trama mais próxima de suas realidades.



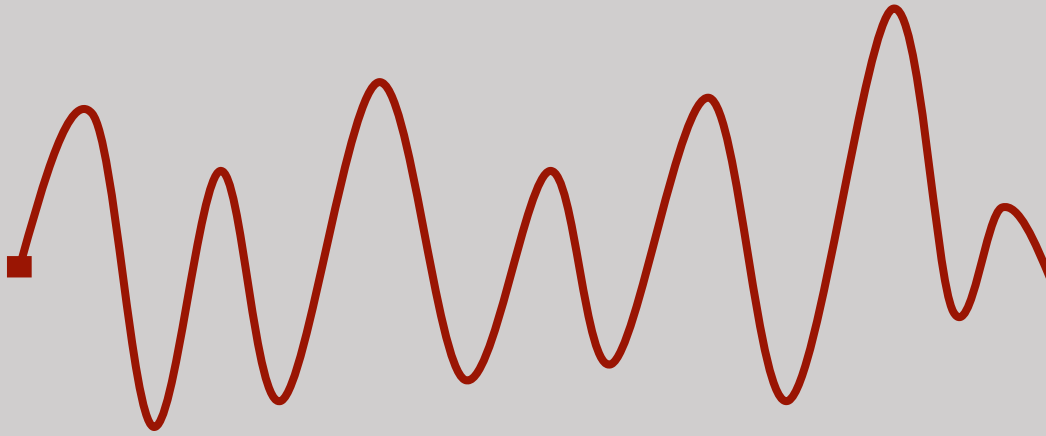
Abordagens realistas – construídas muitas vezes a partir de experiências partilhadas – são bem mais atrativas:

na maturidade, parece não haver mais tanto espaço para milagres.

E nem tanto interesse também: um olhar honesto lhes interessa mais.



É só uma fase. E vai passar.



1. Resignificar a menopausa passa primeiramente pelo entendimento dela enquanto uma fase, gerando a compreensão de que os efeitos negativos cessarão.
2. Em paralelo, a ideia de que talvez não seja uma fase tão curta, juntamente com o surgimento de diferentes sintomas, demandam maior autoconhecimento – principalmente a partir da auto observação.
3. A adequação aos desafios da menopausa se dá através de informações e recursos variados como homeopatia, cuidados com saúde física, mental e com a alimentação e adoção de exercícios físicos, por exemplo.
4. A troca de experiências com mulheres que experimentam os estágios da menopausa e, em especial, da pós-menopausa pode funcionar como fonte de ânimo, fôlego e acolhimento.

“

Tem que mostrar que a menopausa não acaba com a vida da mulher. A gente continua mulher, entendeu? Aparecem problemas, sim, mas nada que te impeça de namorar, de passear, de comer ou de beber.

As pessoas tratam a menopausa como se fosse uma condenação à morte e não é nada disso.”

(V., 53 anos, Rio de Janeiro)

4 Vozes que visibilizam maturidade e menopausa nas redes

"É hora de substituir a vergonha pelo orgulho da idade."

Ashton Applewhite

A escritora norte-americana e autora do livro "***This Chair Rocks - A Manifesto Against Ageism***" Ashton Applewhite afirma que começou a pensar com mais ênfase sobre o envelhecimento a partir dos 50 anos de idade.

Em matéria publicada no canal de saúde e bem-estar do UOL VivaBem – Ashton sinaliza que "Não é a passagem do tempo que torna tão difícil envelhecer. É o etarismo, o preconceito de idade, **um preconceito que nos opõe a nós mesmos no futuro.**"

Ao conversar com a TPM, a ativista afirma ainda que "Há muita pressão e a ideia de que, como mulher, você tem uma data de validade, como uma caixa de leite no supermercado."

Fontes: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/ageless/2021/09/17/e-hora-de-substituir-a-vergonha-pelo-orgulho-da-idade-diz-ativista-dos-eua.htm>
<https://revistatrip.uol.com.br/tpm/envelhecer-e-bom-e-ashton-applewhite-vai-te-convencer-disso>



Sexismo, etarismo ... e menopausa: mulheres sofrem um preconceito triplo?

Durante todo o estudo as percepções das entrevistadas sobre os estigmas e estereótipos da idade mostram-se diretamente relacionados à menopausa.

Ao anunciar o fim da capacidade reprodutiva, o climatério acaba reforçando os efeitos subjetivos do etarismo sofrido pelas mulheres.

Para algumas, as transformações físicas, hormonais e emocionais são brutalmente potencializadas pelo ingresso na menopausa.

Por isso a importância em não apenas pensar o tema, mas falar – abertamente – sobre ele.



Ashton Applewhite
escritora norte-americana anti-etarista

Fonte:
<https://revistatrip.uol.com.br/tpm/envelhecer-e-bom-e-ashton-applewhite-vai-te-convencer-disso>

"Mulheres já me disseram: eu uso botox e fiz cirurgia plástica porque é o que preciso para me sentir linda, sexy e poderosa neste mundo (...) Já ouvi também: 'Tive que pintar os cabelos brancos para não ser demitida e tenho filhos para sustentar'. Adoraria dizer não seja boba, mas é provavelmente verdade. Além disso, sociólogos concluíram que a pressão das mídias sociais tem o seu papel. A moeda de troca ali são fotos de nós mesmas e usamos todo tipo de filtros. Essas pressões são reais."

Vozes que ecoam o tema nas redes

Durante o estudo, encontramos perfis e vozes brasileiras que fazem reverberar questões relacionadas à maturidade feminina na contemporaneidade.

Discussões importantes têm surgido e se amplificado por conta delas.



VØGUE

“Existe um condicionamento de que a juventude é sinônimo de beleza. As pessoas não conseguem enxergar beleza na velhice, é como se ela fosse uma deterioração do estado de ser”

Isabel Teixeira



<https://www.instagram.com/claualima/>

VØGUE

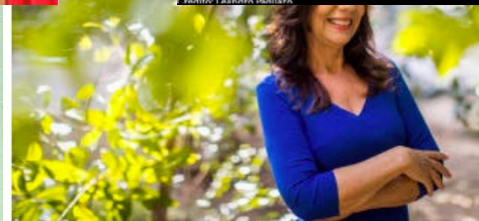
5 FATORES QUE ATINGEM MULHERES NEGRAS NA MENOPAUSA COM MAIS INTENSIDADE

Cláudia Lima é idealizadora do projeto Yabás – newsletter semanal que fala de comportamento para mulheres pretas e maduras, de 40 e 50+. A jornalista também é editora do #voguesuaidade: canal da revista @voguebrasil com foco nas mulheres de 50+.



A antropóloga, pesquisadora e professora da UFRJ **Mirian Goldenberg** – colunista da Folha de S. Paulo e Vogue – é referência nos estudos sobre gênero e envelhecimento, contribuindo para a visibilidade de pautas urgentes ao universo feminino.

<https://www.instagram.com/miriangoldenberg/>



MIRIAN GOLDENBERG

Velhas sem vergonha

Por que as mulheres brasileiras têm tanto pânico, preconceito e vergonha de envelhecer?

miriangoldenberg A DOR E A DELÍCIA DE SER UMA VELHA RIDÍCULA

Por que as mulheres brasileiras tem tanto pânico, preconceito e vergonha de envelhecer?

Cenas de velhofobia que retratam os preconceitos, medos e vergonhas de uma mulher brasileira que luta para envelhecer com mais liberdade e felicidade.

Cena 1 – Como lutar de forma lúdica e libertária contra a velhofobia?

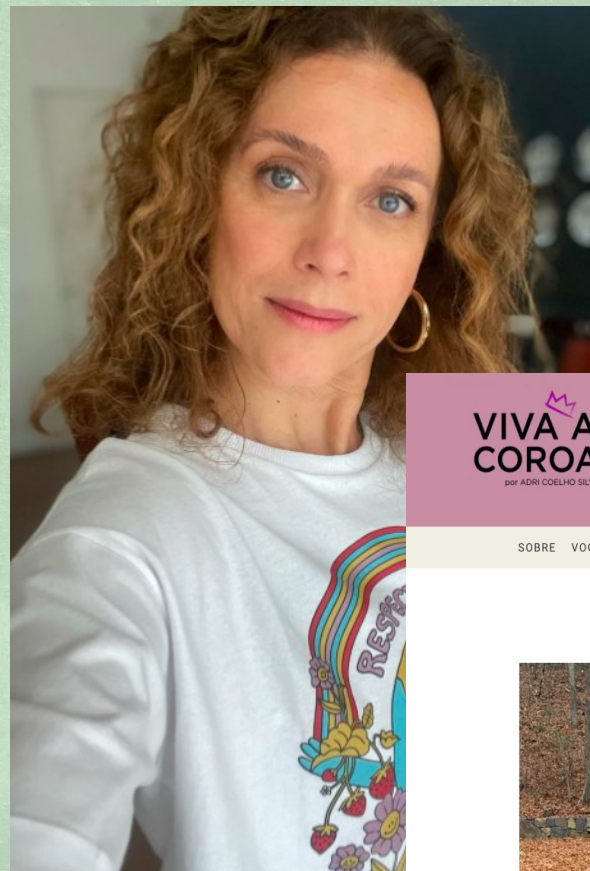
Em 2008, escrevi o Manifesto das Coroas Poderosas para combater os meus próprios preconceitos, medos e vergonhas de envelhecer. O meu manifesto terminava com um grito de guerra: “Coroas Poderosas unidas jamais serão vencidas! Fodam-se as rugas, as celulites e os quilos a mais!”

Primeira lição de velhofobia: É necessário rir, brincar e gozar da velhofobia que mora dentro de nós.

Cena 2 – Você está criando o Movimento das Velhas Sem Vergonha?

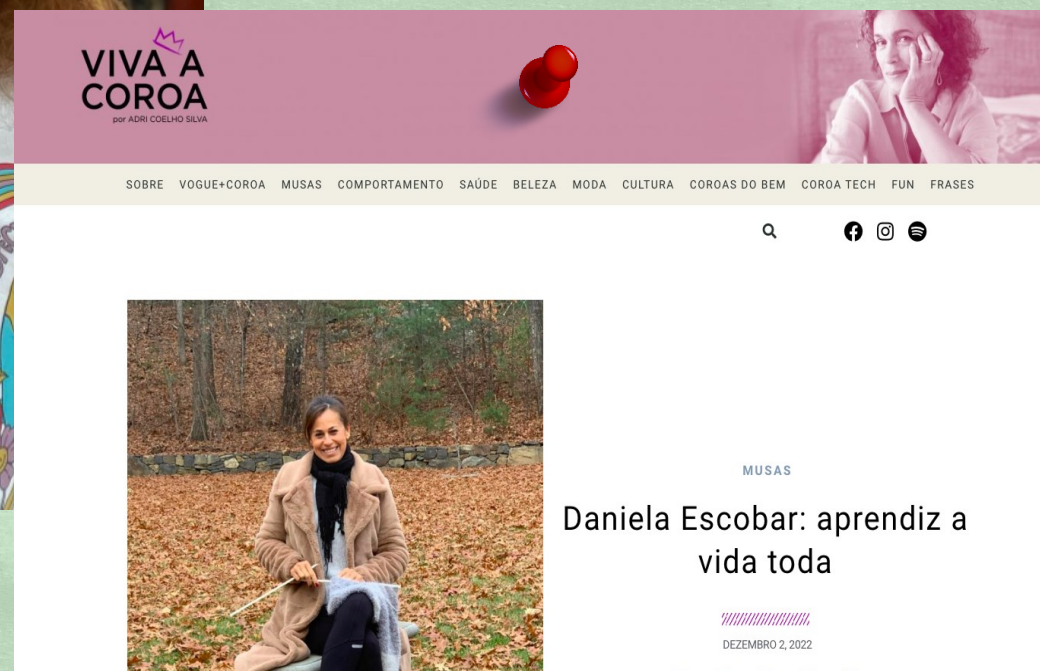
No dia 18 de outubro de 2011, foi publicada uma entrevista comigo na revista TPM. Quando vi a revista na banca levei um susto. Em uma foto que ilustrava a matéria, apesar de eu estar vestindo uma camiseta cor da pele, parecia que eu estava

<https://www.instagram.com/vivaacoroa/>



Trazendo muitas vezes um olhar mais subjetivo, estas vozes abordam o tema realizando conexões reais: as mulheres, autoras e donas das páginas também partilham suas experiências.

Adri Coelho Silva é a autora do @vivaacoroa, um canal de informação, diversão, sororidade e entretenimento para mulheres 50+.



<https://vivaacoroa.com.br/links/>



1,642 publicações 107K seguidores 981 seguindo

Claudia Arruga

Criador(a) de conteúdo digital

• 50+, pisciana e curiosa

Colunista do site @_inconformidades

• Não somos velhas para NADA

forbes.com.br/forbes-mulher/2022/11/como-as-mulheres-falam-de-maturidad...



1,544 publicações 98.7K seguidores 647 seguindo

Silvia Ruiz

Jornalista

Autora da coluna Ageless do UOL lifestyle 🧑🏻📖 vida saudável 🌿 e beleza 📌 para mulheres 45+

50 são os novos 50

Parcerias: clique em CONTATO



cool50s Agora que aprendi a remover o fundo das fotos e criar as frases no Canvas se preparem...

Eu, a rainha dos textões, resolvi experimentar esse novo formato.

O que vocês acham? Mudo ou continuo com os textões?

Fiz esse post há um ano atrás, contando um pouco sobre as transformações que o tempo tem me feito...

Hoje resolvi modernizar e colocar em carrossel.

Mas como boa pisciana em constante mutação e metamorfose, pode ser que amanhã volte como era antes.

O que vocês acham?

E a pergunta principal: também resolveram se libertar dos padrões camisa- de - força?

<https://www.instagram.com/cool50s/>



silviaruiz_ageless "A gente sabe que não parece, mas nossa Veveeta completa 50 anos."

A ideia era fazer uma homenagem a Ivete Sangalo na chamada sobre o especial de aniversário da cantora na Globo. Afinal, já que é para encarar os 50, que a gente não "se pareça" com eles, não é mesmo? 😊

Esse tipo tão comum de "elogio", como aquele "está bem para a idade", vem carregado de etarismo e machismo. Às mulheres é dado o direito de envelhecer, desde que sem "aparentar a idade".

E, afinal, com o que se espera que uma mulher de 50 se pareça? O que seria apropriado? Cabelos curtos? Roupas recatadas? Atitude contida? Quem estabeleceu o "padrão 50"?

Então acho que a gente precisa desenhar. Ou melhor, ilustrar. Tá aqui, **#ISSOÉ50**. Porque somos diversas. Somos muitas. Cada uma do seu jeito. Todas maravilhosas.

Não é fácil completar 50. Encarar a menopausa, a carga de trabalho, os cuidados com a casa e a família (muitas vezes olhando por pais e filhos).

Mas também é libertador. E a gente comeu tanta grama para chegar até aqui, que ouvir como devemos envelhecer tira a gente do sério. Da licença, respeitem os nossos 50!

https://www.instagram.com/silviaruiz_ageless/

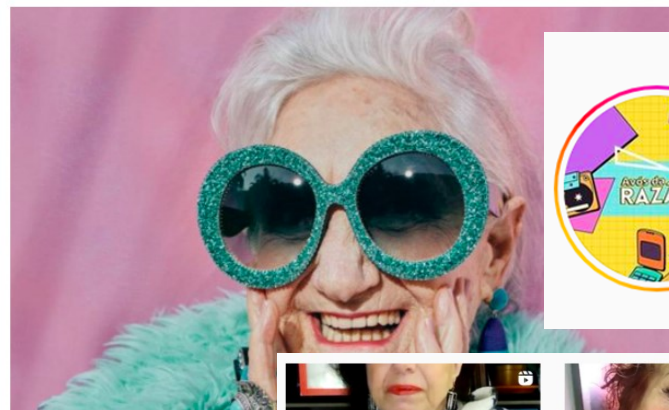
https://oglobo.globo.com/ela/gente/a-historia-de-izaura-demari-influencer-de-80-anos-que-fenomeno-no-instagram-25257465?utm_source=aplicativoOGlobo&utm_medium=aplicativo&utm_campaign=compartilhar

ELA • GENTE

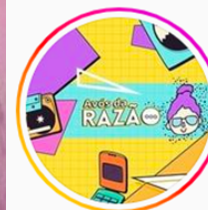
A história de Izaura Demari, a 'influencer' de 80 anos que é fenômeno no Instagram

Vovó Izaura, como é chamada nas redes sociais, driblou o analfabetismo, reinventou a própria vida após a morte do marido e virou símbolo de liberdade com seus looks exuberantes: 'Adorava a Hebe. Era assanhadinha como eu'.

O Globo
31/10/2021 - 03:30 / Atualizado em 31/10/2021 - 14:58



Vovó Izaura: famosa no mundo inteiro Foto: S



avosdarazao

889 publicações 222K seguidores 254 seguindo

Avós Da Razão

Criador(a) de conteúdo digital

Avós da razão apresentado por Gilda 80 anos e Sonia 84. Divertir e inspirar, falando de tudo um pouco. Contato:avosdarazao@brunch.ag

linktr.ee/Avosdarazao

<https://www.instagram.com/avosdarazao/>



voizaurademari

357 publicações 231K seguidores 1,582 seguindo

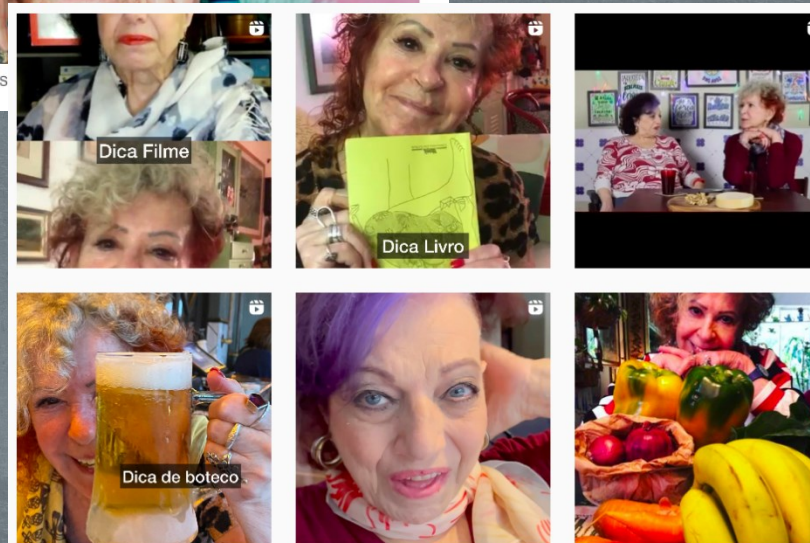
Vovó Izaura Demari

Modelo

Model Influencer / 81 anos

Parcerias / Entrevistas / Jobs / contato@escritoriodigital.net.br

Gramado, RS. Brasil



#Menopausa: o tema como pauta principal

#menopausa
#menopausaprecoce
#menopausasemstress
#menopausacomsaude
#menopausafit
#menopausal
#menopausanatural
#menopausafeliz
#menopausasemtabu
#etarismo
#etarismonão

Hashtags sobre maturidade e menopausa que circulam no IG.

Para além da maturidade, chama atenção o aumento de perfis e vozes que têm como proposta principal o foco sobre a menopausa.

"O envelhecimento é um processo natural ao qual todos estamos fadados a passar. No caso das mulheres, temos ainda a chegada da menopausa, que marca uma nova jornada na nossa vida. (...) minha função como médica é ajudar mulheres a passar por essa jornada com muita qualidade de vida, além de preservar a sua longevidade, autonomia e autoestima." (p.4, online)



1,430 publicações 73.6K seguidores 3,084 seguindo

Joele Lerípio | Ginecologista

Medicina e saúde

🌸 Ajudo você viver a MENOPAUSA COM SAÚDE, DISPOSIÇÃO E MUITA ENERGIA!

🌿 Mais de 350 alunas no Curso Menopausa Sem Pirar

Saiba mais! 📌

materiais.joeleleripio.com.br/links



Joele Lerípio é ginecologista especializada em menopausa. Autora do livro "Quais os efeitos da menopausa no corpo?" sinaliza que tem como missão "auxiliar mulheres no caminho da longevidade saudável."



menopausa_fit

1,057 publicações 124K seguidores 789 seguindo

Menopausa e saúde da mulher 45+

Saúde/beleza

Dra. Bruna Oneda - A maior especialista em menopausa & exercícios do Brasil!

!!Só hoje 💰 O MAIOR DESCONTO DO ANO !! 📌

bit.ly/Menopausa-Fit-Maior-Desconto-2022

<https://www.instagram.com/antesdoscinquenta/>



antesdoscinquenta

806 publicações 15.6K seguidores 480 seguindo

Dani/menopausa/45+

Criador(a) de conteúdo digital

🌟 A BELA MENOPAUSA

🌟 Menopausa Precoce, Beleza, Autoestima e Bem-estar da Mulher 45+

🌟

✉ danichy106@gmail.com

https://www.instagram.com/menopausa_fit/



dra_vivian_santana

822 publicações 10.6K seguidores 964 seguindo

Menopausa Com Prazer

Educação

👏👏 Ajudo mulheres a vencerem Sintomas da Menopausa, mesmo sem Reposição

Hormonal

📌 Intensivão Você de bem com a Menopausa 15, 16 e 17/11 às 20h 📌

draviviansantana.com.br/de-bem-com-a-menopausa

https://www.instagram.com/dra_vivian_santana/

Transversalizando múltiplos territórios de interesse feminino como **beleza, saúde, bem-estar, autocuidado e até maquiagem**, o foco e narrativas dos perfis desenvolvem-se dentro do contexto das mulheres climatéricas.



<https://www.youtube.com/watch?v=bjXjQ2uJp08>

<https://www.instagram.com/simonesaooficial/>

https://www.instagram.com/menopausa_cancelada/



menopausa_cancela...

292 publicações 457K seguidores 1 seguindo

Menopausa Cancelada
🗨️ ÚLTIMO DIA HOJE (95% esgotado)
👁️ AULA 3 (libido) - 19:30h ao vivo
👉 Clique no Link e Garanta a sua!
sun.eduzz.com/1640289

Alguns perfis mapeados trazem ainda uma abordagem de mentoria, oferecendo aulas através de lives sobre aspectos que impactam as mulheres na menopausa.

A página da Giovanna Agostini, por exemplo, nutricionista funcional e chef especialista no preparo dos alimentos, contém muitas lives e receitas focadas na menopausa.




Ansiedade

Depressão

Insônia


Irritabilidade

📌



LUBRIFICANTE NATURAL

📌



RECEITA EXCLUSIVA "SHOT DA LIBIDO"

📌

"Envergonhada ficava a sua avó."

O GLOBO

Ela / Gente




Influencers da menopausa: quem são as mulheres que se dedicam a falar sobre o assunto nas redes sociais

Em matéria publicada na coluna Ela do O Globo, o tema da menopausa vem ganhando espaço através da promoção de conteúdo digital, sobretudo "entre médicas, nutricionistas, psicólogas e atrizes, com perfis recheados de muita informação em forma de esquetes de humor, lives para tirar dúvidas, dicas e estudos sobre terapia de reposição hormonal." (online, 2022)

"Vivemos 30% da nossa vida na menopausa, é preciso entender esse processo, há muitas alterações que podem desencadear doenças."

Joele Leripio, ginecologista

Influencers da menopausa



diariomenopausa

1,192 publicações 32.5K seguidores 605 seguindo

Samara Irume
 Uma psicóloga brasileira ajudando mulheres a vencer os desafios emocionais da menopausa!
 🎓 Mestre Harvard University
 Click aqui para saber + 📌
[metodoshowup.diariodamenopausa.com.br?utm_source=instagram&utm_med...](https://www.metodoshowup.diariodamenopausa.com.br?utm_source=instagram&utm_med...)



peripeciasmenopausi...

463 publicações 13K seguidores 2,385 seguindo

Peripécias Menopáusicas
 Climatério, Informações, Muito humor.
 ⚡ Criado por @julieta_zarza
 Webserie 📺 1ª temporada completa 📌
linktr.ee/peripeciasmenopausicas



<https://www.instagram.com/diariomenopausa/>

Com um tom bem humorado e uma abordagem acolhedora, os perfis trazem um conteúdo bastante humanizado, estabelecendo conexões bastante afetivas e acolhedoras – pontos que, como já explorado, são de fundamental importância em um contexto social ainda hostil.



<https://www.instagram.com/peripeciasmenopausicas/>



Angélica: da menopausa precoce ao autoconhecimento, a apresentadora fala sobre vida sexual, filhos e o momento político

TEMPO DE MUDANÇA

O que explica a leva de pedidos de demissão entre mulheres com ensino superior?

+

A moda recebe a primavera: recortes ousados, shapings orgânicos e beleza natural

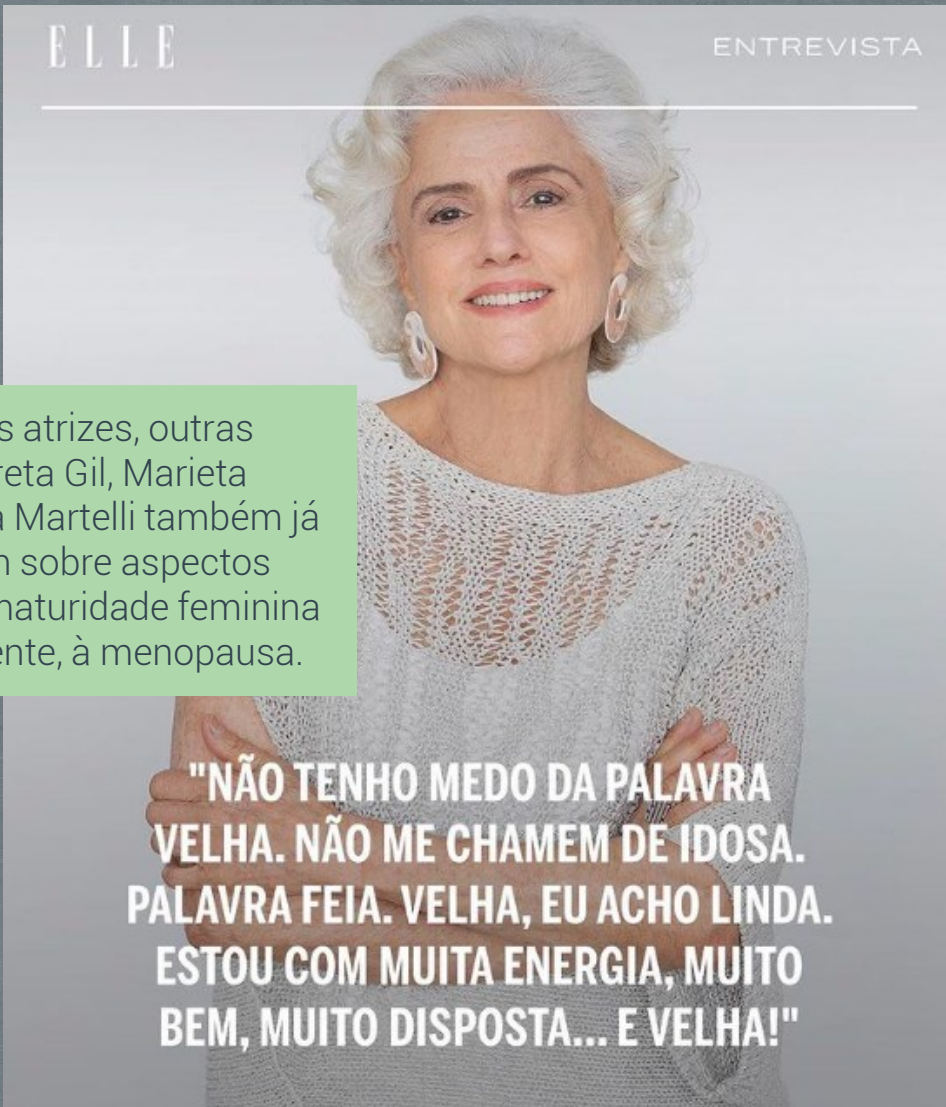
Menopausa em pauta

De acordo com matéria publicada no O Globo, a disseminação do tema conta "com uma alta dose de ajuda de famosas, como Angélica, Andrea Beltrão, Denise Fraga, Claudia Raia, Angelina Jolie e Naomi Watts, falando às claras sobre como lidaram e superaram os sintomas que podem aparecer já no climatério."

DENISE FRAGA



A importância de envelhecer sem noias: "Estou com 57 e dançando" por Mateus Phyno



Além das citadas atrizes, outras artistas como Preta Gil, Marieta Severo e Mônica Martelli também já se manifestaram sobre aspectos relacionados à maturidade feminina e, mais diretamente, à menopausa.

"NÃO TENHO MEDO DA PALAVRA VELHA. NÃO ME CHAMEM DE IDOSA. PALAVRA FEIA. VELHA, EU ACHO LINDA. ESTOU COM MUITA ENERGIA, MUITO BEM, MUITO DISPOSTA... E VELHA!"

<https://www.instagram.com/p/ChDqFMVM77N/>

"Você lutar contra você mesma te coloca nesse lugar em que você não sabe lidar com o envelhecer", Preta Gil sobre manter os cabelos brancos



"A velhice é cruel para as mulheres porque ela foi colocada nesse lugar de que é ruim, de desgaste. E, desse jeito, como vamos descobrir o que é legal de ficar velha?"

<https://www.instagram.com/p/CWJZ2c4PKry/>

“

Quando fui me aproximando dos 50 anos e sentindo os primeiros sintomas da menopausa, entrei em contato com as finitudes e os ciclos da vida. Menopausa ainda é uma palavra que as pessoas não gostam de falar por vergonha e medo. Vergonha porque a menopausa tem cheiro de velhice e no nosso modelo de sociedade, envelhecer é só perder. Medo porque é um novo tempo com perdas, lutos e algumas despedidas.

É preciso aprender a ressignificar.”

Mônica Martelli, atriz e apresentadora

5 Referências

A menopausa não nos define

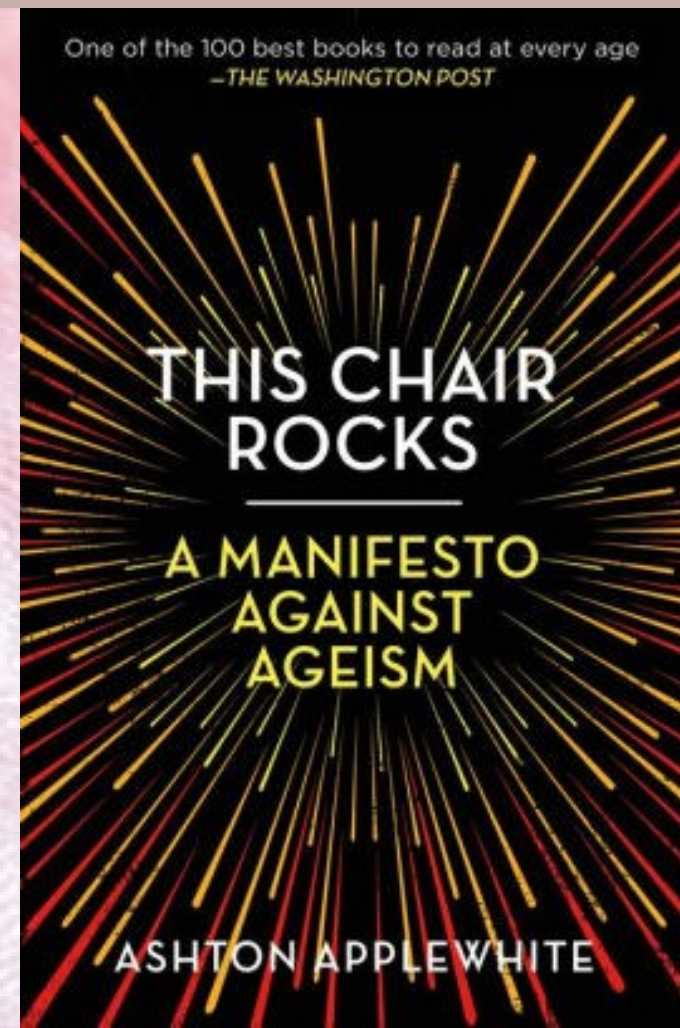
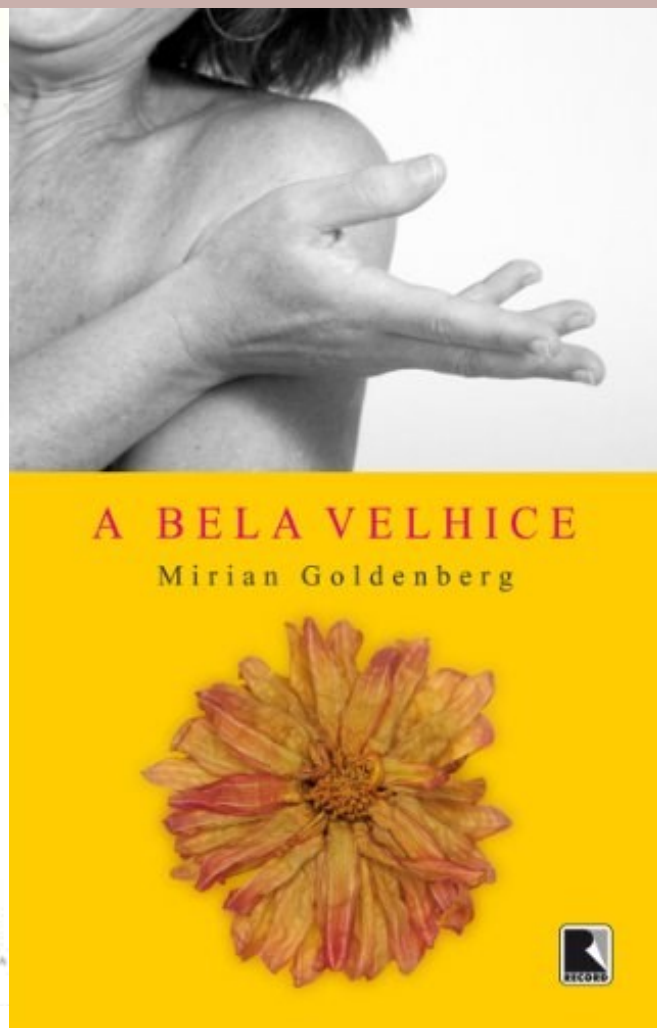
Esse pensamento permeia toda a abordagem do tema no estudo: a menopausa não define as mulheres que conversamos. Cabe aqui duas considerações finais:

- Focar apenas no tema, sobretudo com um olhar técnico e médico, reforça o estigma da menopausa.
- O climatério é uma fase. E como toda fase não define uma trajetória, mas impacta expressivamente na caminhada.

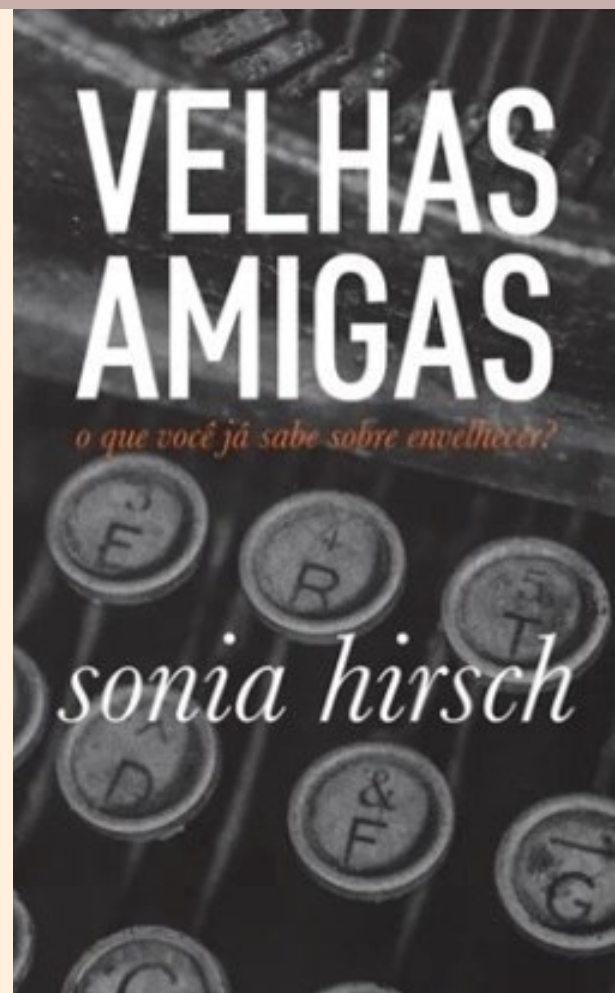
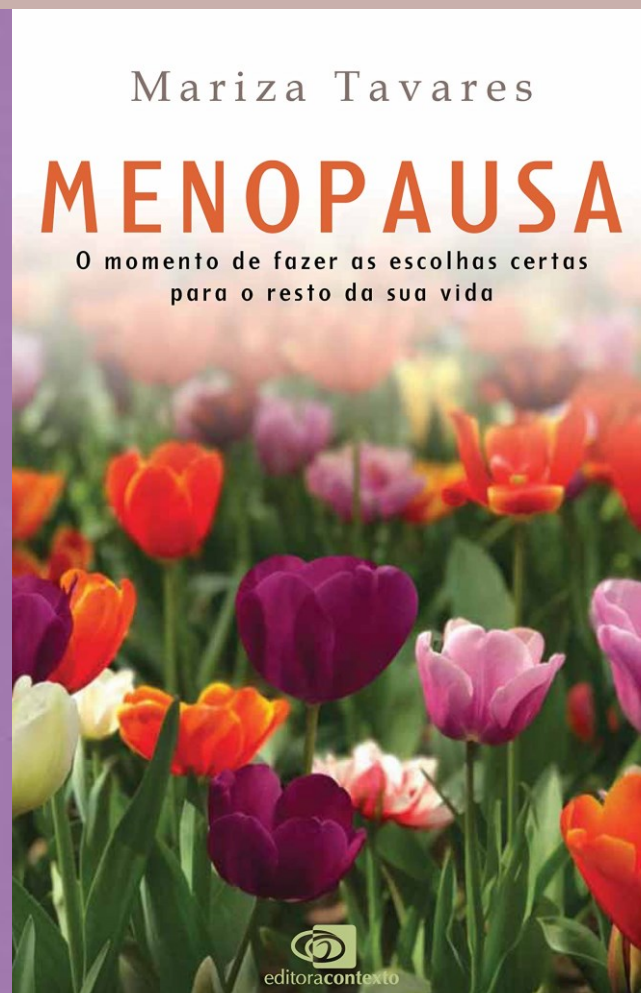
Por isso, entendemos como importante falar sobre o assunto fazendo-o circular a partir de narrativas, histórias, materiais e conteúdos que nos ajudem a visibilizar, naturalizar e, principalmente, ressignificar tanto a maturidade feminina quanto a menopausa.

Se você, assim como nós, se interessa por saber mais sobre esses assuntos, lhe convidamos a mergulhar ainda mais a partir de uma curadoria de referências:

Ouvir para alcançar, mergulhar para entender



Ouvir para alcançar, mergulhar para entender



Ouvir para alcançar, mergulhar para entender



EPISÓDIO DE PODCAST

Etarismo contra mulheres no mercado de trabalho

@Work, um podcast da revista Marie Claire

out. de 2020 · 61min



Descrição do episódio

Neste terceiro e último episódio, Laura Ancona Lopez, diretora de redação de Marie Claire, recebe Vera Cook, vice-presidente de vendas da Salesforce, e Anna Chaia, uma das executivas brasileiras que mais ocupou cargos de alta liderança no Brasil. Anna foi vice-presidente de marketing da Whirlpool, diretora geral da Swarovski, CEO da L'Occitane e, mais recentemente, CEO da Samsonite para a América Latina. Hoje é conselheira do Burger King e da Vivara. O tema que elas discutem é o etarismo, ou seja, a discriminação por idade no mercado de trabalho, com foco em mulheres maduras.

<https://revistamarieclaire.globo.com/Work/noticia/2020/10/etarismo-no-mercado-de-trabalho-como-o-preconceito-de-idade-afeta-mulheres-maduras.html>



<http://www.taigafilmes.com/emtresatos/sinopse.html>

De forma poética, "Em Três Atos" contrapõe dança contemporânea, através de uma bailarina de 85 anos e uma jovem bailarina em seu auge, com diálogos inspirados nos escritos de Simone de Beauvoir sobre a velhice e a morte.

O TEMPO QUE A GENTE TEM



<https://www.ouniversodtv.com/2021/10/o-tempo-que-gente-tem-com-leilane.html>

Leilane Neubarth apresentou no GNT o programa "O Tempo Que A Gente Tem", abordando assuntos como a consciência da idade, suas limitações e vantagens, sexo e amor na maturidade, os desafios do mercado de trabalho, entre outros.

E, por fim, o documentário também fruto desse estudo.

Para assistir, clique na imagem abaixo ou acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=2caEDBwBA1s&t=628s>



NOVAS MULHERES:

um estudo sobre maturidade e menopausa

A todas as mulheres que compartilharam tão gentil e profundamente suas vivências: muitíssimo obrigada!

Enquanto mulheres, entendemos que a escuta de hoje é fundamental para a construção de um futuro mais afetivo, acolhedor, respeitoso e, por que não, também mais feminino?

Enquanto pesquisadoras, sabemos que este estudo oportuniza a visibilização tão necessária de um tema que interessa a todo(as): sociedade, mídia e marcas.

Afinal, são grandes as oportunidades quando se ouve o que estas mulheres tão incríveis têm a dizer.

reconvxoxo
PESQUISA E ANÁLISES CULTURAIS

+

LUPA
CÓDIGOS CULTURAIS

“ Uma mulher de 50 anos é ter a metade da vida pela frente, com toda a bagagem que ela construiu ao seu dispor. É uma aventura perigosíssima, mas deliciosa.”

(M.S)

Obrigada!