



Como lidar com o climatério

Confundida com a menopausa, essa fase da vida feminina começa por volta dos 40 anos e representa mudanças físicas e psicológicas. Saiba como Nadir (foto) e outras mulheres se prepararam para encará-la.

CAPA E PÁGINAS 22 A 27



Nadir Hilger encontrou o equilíbrio na ioga: hoje, ajuda outras mulheres a enfrentarem bem o climatério

Monique Renne/CB/D.A. Press

Mente sã...

Para quem está lendo a matéria e sente que é tarde demais para passar ilesa às intempéries do climatério, a história de Nadir Hilger, 50 anos, é inspiradora. Aos 31 anos, quando trabalhava como bancária na auditoria do Banco do Brasil, no auge da crise do governo Collor, teve um princípio de infarto, tamanha a pressão que sofria no trabalho por causa dos confiscos das poupanças. Na mesma época, foi diagnosticada com fibromialgia, doença cruel que a fazia sentir dores múltiplas pelo corpo. Nadir vivia em função dos problemas de saúde que a acometiam. Até que um amigo lhe indicou aulas de laya yoga.

A melhora em sua qualidade de vida foi tão abrupta que a ioga se tornou essencial para a sua recuperação. As dores sumiram e o coração batia mais forte do que nunca. Anos depois, Nadir se aposentou e começou a estudar a fundo a ioga. Tornou-se mestra e, hoje, dá aulas em Brasília. Agora, com 50 anos e nenhum sinal da menopausa em vista, Nadir atribui à prática o climatério tranquilo.

"A ioga não só restabeleceu minha saúde como transformou minha vida. Eu tomava dezenas de remédios diariamente e hoje não tomo nada. Continuo com o ciclo regular e com taxas hormonais que não indicam nem sinal da menopausa. Não sinto calores, nem perdi a libido. Pelo contrário. Me sinto melhor

em todos os aspectos", relata. Segundo Nadir, o fato de que diversas posturas da ioga estimulam as glândulas endócrinas do corpo que produzem hormônios como, por exemplo, a progesterona e o estrogênio, corrobora para essa afiniação entre o bem-estar e o climatério. "O padrão de vida que eu levava há 20 anos indicava que eu tinha tudo para ter um climatério conturbado. Mas não tive. E, quando chegar a hora da menopausa, vou achar ótimo."

As alunas de laya yoga de Nadir, Vânia Alves, 62 anos, e Marilena Vasconcelos, 56, não são praticantes de longa data, mas já sentiram a diferença da prática nas oscilações hormonais. Marilena, por exemplo, começou a sentir ondas de calor há um ano, acompanhadas de um certo grau de nervosismo e ansiedade. "Acho que são sintomas bem mais tranquilos do que os descritos por outras mulheres. Como uma tensão pré-menstrual. Com a ioga e a medicina ortomolecular, tenho certeza que será uma transição muito harmônica", analisa.

Para Vânia, que já encarou a menopausa, as mulheres fazem alarde demais para um processo tão natural. "Tudo o que vem, vai. Não me permiti ficar sofrendo por isso. É natural e isso não muda em nada a feminilidade ou a rotina da mulher. Não se ela optar por levar esse período numa boa."

Enfrentando a nova fase

O que a mulher deve fazer, independentemente do uso de medicamentos, para viver bem durante o climatério:

- » Evitar açúcar, gordura e vida sedentária, sem falar no fumo — um veneno para todas as idades.
- » Ter uma dieta equilibrada, reduzindo o consumo de carboidratos, gorduras e proteínas.
- » A idade é que "engorda", não o uso de hormônios. Caminhar uma hora por dia e ter uma alimentação equilibrada emagrece.
- » A perda óssea normal começa aos 35 anos. Se a mulher fuma ou toma muito café, perderá ainda mais massa óssea. Uma dica é aumentar o consumo de alimentos ricos em cálcio.

- » Evitar o isolamento. Participe de reuniões de grupos de voluntários ou de discussões de temas do seu interesse.

Fonte: ginecologista Rosaly Rullli Costa