

MINDY PELZ

A
*reconfiguração
da menopausa*

Livre-se dos sintomas
e sinta-se jovem outra vez

EDITORA

ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024



CAPÍTULO 1



No corpo de quem estou vivendo?

Podemos ser realistas um instante? A menopausa é uma loucura. Noites insones, humor aleatório, resistência a emagrecer, perda de memória, fogachos ou calores, queda capilar, secura vaginal e perda de libido não são nada fáceis. A menopausa não é como uma gripe forte que vem e vai em questão de semanas. É uma década de jornada na qual o corpo muda imensamente. Parece que os sintomas não têm pé nem cabeça. Vêm e vão sem aviso. Os hormônios que mantinham sua felicidade, a mente clara, toda aquela energia e a queima de gordura não existem mais. Sentimos falta deles, que não vão voltar. Esse declínio hormonal é uma viagem louca, turbulenta, maluca que fazemos sozinhas e para a qual não temos soluções suficientes. Quero mudar isso.

Por que não é mais comum as mulheres contarem as suas experiências na jornada da menopausa? Por que não dão às mulheres ferramentas melhores de estilo de vida para lidar com ela? Por que as mulheres não se apoiam entre si nesse processo? A menopausa é um esporte radical.

Precisamos de um manual de treinamento para nos prepararmos para essa aventura. Precisamos nos apoiar e nos ajudar a sair.

Depois de passar os últimos dez anos na minha jornada da menopausa, percebo que não estava sozinha. Mulheres demais têm experiências parecidas. Em algumas, é ainda pior. As mulheres têm problemas de saúde quando chegam a essa época da vida. É horrível quando a vida vira de cabeça para baixo com o declínio dos hormônios. Milhares de vocês fizeram contato comigo. As suas histórias me comoveram, tanto que me inspiraram a escrever este livro.

Meus 40 anos foram o início de uma espiral descendente na minha saúde. Cheguei ao 40º aniversário na melhor forma da vida. Tinha bastante certeza de que envelhecer seria mamão com açúcar. Mas, com 42 anos, minha saúde desmoronou. Fogachos, insônia, perda de memória, humor aleatório e ganho de peso inexplicável se tornaram a minha realidade. Eu me sentia no corpo de outra pessoa, como se um alienígena tivesse ocupado o meu corpo. Não me sentia mais no controle da saúde. A pior parte dessa jornada foi que todos os velhos truques que eu usava para pôr a saúde de volta aos trilhos não funcionavam mais.

Uma das partes mais difíceis dos anos da menopausa é que os sintomas são complexos e imprevisíveis. Muitas vezes, não sabemos quando virão nem quanto tempo durarão, e é difícil identificar o que os provoca. Durante anos, muitas aprendemos a fazer as pazes com os sintomas da síndrome pré-menstrual. Isso é fácil em comparação com a transição da menopausa. A SPM (Síndrome Pré-Menstrual) nos causa uma mudança hormonal breve que acontece pouco antes da menstruação. Encontramos ferramentas para lidar com ela (uma é muito chocolate). Mas a jornada hormonal da menopausa é diferente. Não tem a mesma previsibilidade. Os sintomas vêm e vão sem aviso e aparecem nos piores momentos.

Muitíssimas emoções acompanham essa louca montanha-russa hormonal. Os relacionamentos podem sofrer com o humor imprevisível. A raiva e a agitação se tornam visitas frequentes. Algumas de nós gritamos mais com filhos e parceiros. As menores situações nos irritam.

O mais difícil é que, em geral, não sabemos por quê. Muitas vezes, só ficamos nos sentindo irritadas.

Na jornada da menopausa, ajudei milhares de mulheres que me disseram que tinham perdido completamente a alegria de viver. É frustrante quando as pequenas coisas que nos dão alegria nos anos da juventude não trazem mais a mesma empolgação. Muitas mulheres sentem que a memória enfraquece nesses anos. Muitas param no meio da conversa em busca de palavras e esquecem nomes. Uma noite de sono repousante parece um luxo do passado para muitas mulheres na menopausa. Qualquer barulho ou movimento nos acorda facilmente. Acordadas, passamos horas nos virando na cama na tentativa de voltar a dormir. Em muitas noites, despertamos encharcadas de suor e temos de nos levantar para trocar a roupa e os lençóis. Muitas de nós, nessa época, dariam tudo para acordar repousadas.

E o ganho de peso. Podemos falar um momento do ganho de peso? Não é justo. Você já sentiu que comia igual (ou menos), se exercitava mais e parecia que só engordava? A menopausa se aproxima sorrateiramente. Muitas de nós se sentem jovens demais para passar pela menopausa. Ela é algo que aconteceu com sua mãe, que estava velha. Você não é assim e não pode estar nesse ponto da vida.

Por mais difícil que seja a jornada, quero que você se afaste um momento dos sintomas para lhe dar um novo ponto de vista. Sofrer na menopausa é opcional. Estou falando sério, é mesmo. Os sintomas são gritos de socorro do seu corpo milagroso. Não é preciso passar por eles lutando. Você é bem mais poderosa do que isso. A jornada da menopausa é uma bela oportunidade para se sintonizar e descobrir do que o corpo precisa.

Cada uma precisa de uma coisa diferente. Quero ajudar você a criar um estilo de vida personalizado para o que o seu corpo pede. Os sintomas são dádivas. Sei que não parece quando estão ocorrendo, mas, se tiver uma linguagem, o seu corpo fala com você usando sintomas. Tente não vilanizar o processo. Sintonize-se e escute. Esses sintomas aparecem por uma razão.

Entendo que é difícilimo viver num corpo que não parece seu. Sei que esses sintomas podem tirar a alegria da vida. Você tentou de tudo para se sentir melhor e parece que nada dá certo. O número de ervas, suplementos, remédios, terapias e dietas que implementou para voltar a se sentir normal é vasto. Você está sem respostas e frustradíssima. Entendo. A ajuda está a caminho. Veja este livro como um manual de instruções para suavizar a viagem da menopausa. Essa jornada pode ser uma experiência de dentro para fora. Em vez de procurar algo no lado de fora para curar os sintomas, quero lhe ensinar a ter uma vida que respalda as mudanças que acontecem dentro de você — um estilo de vida que homenageia a sabedoria interna do seu corpo. Isso mudará a sua experiência externa. Quero lhes ensinar a linguagem do seu corpo e lhes fornecer ferramentas para trabalhar com o corpo, não contra ele.

Você verá que sou maluca pela ciência. Para mim, não basta saber que algo funciona; quero saber por que funciona. Construí a minha prática em torno do uso de ferramentas de cura que, além de eficazes, também têm pesquisas que expliquem por que dão certo. Uma das informações mais espantosas que descobri na minha jornada da menopausa foi que doenças como câncer de mama e de ovário, doença cardíaca, diabete, demência e Alzheimer são mais comuns em mulheres pós-menopausa. Quis saber por que é assim. O que prepara as mulheres para tantas doenças? Descobri que nossos hormônios são como uma sinfonia. Cada instrumento tem o seu papel para fazer uma linda música. Se um dos instrumentos se quebra, a peça inteira soa mal. É nesse colapso de alguns hormônios que as doenças se instalam. Equilibrar os hormônios enquanto passamos pela menopausa não serve só para manter a sanidade; também salva vidas.

A minha missão é ajudar as mulheres a entender isso. Se corrigirmos o rumo durante os anos da menopausa da mulher, podemos ajudá-la a prevenir doenças graves como câncer, cardiopatias, demência, Alzheimer e até osteoporose.

Fico honrada de estar nessa jornada com você. Acredito piamente que tudo na vida acontece por alguma razão. Sei que a minha luta na

menopausa aconteceu para que, finalmente, eu tivesse respostas para milhares de mulheres que passam por esse processo. Deixe a mente aberta enquanto lê este livro. Muitas ferramentas de estilo de vida que recomendo são de vanguarda, mas podem ser o oposto do que lhe ensinaram até aqui. A ciência nos ensina coisas diferentes. O mundo em que vivemos hoje não é como era décadas atrás. Por conta disso, precisamos cuidar da menopausa de forma diferente.

Tenho ótimas notícias para você. Onde quer que esteja na jornada da menopausa, você pode mudar esses sintomas. E com rapidez. Não é preciso uma pílula mágica; pode ser tão simples quanto fazer no seu modo de vida alterações que atuem no declínio hormonal que você está vivendo. Fico empolgada de lhe mostrar as ferramentas de estilo de vida que descobri e que ajudaram a mim e a milhares de pacientes minhas a suavizar esse passeio. Não acredito em pílulas mágicas. Acredito no poder do corpo humano. O projeto do corpo feminino é incrível. Fomos construídas para criar outro ser humano dentro de nós. Não é o máximo? Mas esse projeto muda drasticamente nos anos da menopausa. Não é preciso uma erva mágica nem um antidepressivo para curar essa mudança. É preciso alterar o estilo de vida para combinar com as mudanças que acontecem dentro de você.

Conhecimento é poder. Quanto melhor você entender o que se passa no seu corpo, mais se sentirá no controle. Entender os hormônios é complexo. Este livro foi pensado para simplificá-los de modo que você consiga trabalhar com eles e não contra eles. Você pode suspender os sintomas. Pode florescer na menopausa. Tem mais poder do que lhe ensinaram. Estou empolgada para lhe devolver esse poder.

CAPÍTULO 2



Bem-vinda à menopausa

Provavelmente, sou a pessoa mais improvável a escrever um livro sobre a menopausa. Durante quase toda a vida, tive pouca dificuldade com os meus hormônios. A menstruação ia e vinha com poucos sintomas. Nunca tive dificuldades com a fertilidade. Quando fiz 30 anos e meu marido e eu decidimos que queríamos conceber um filho, engravidei logo. Não pensava muito em equilibrar hormônios. Então, cheguei aos 40. Os meus hormônios me levaram por um rumo que eu nunca soube que viveria. Foi uma viagem louca e levei uma década para descobrir como sair dela.

Escrevi este livro porque me senti sozinha no decorrer do processo. Os meus sintomas foram intensos e afetaram drasticamente a minha vida. Mas as únicas respostas que encontrei foram aguentar o processo ou medicá-lo. Eu não gostava dessas opções.

Como compartilhei minha jornada de menopausa nas mídias sociais, soube de muitas de vocês que tiveram experiências semelhantes. A menopausa também as atingiu com força. Como eu, vocês não viram que estava chegando. A minha jornada da menopausa começou aos 40 e poucos anos. Da noite para o dia, passei de pessoa gentil, alegre e cheia

de energia para uma confusão ardente e emocionada. Sério, senti que alguém tinha sequestrado o meu cérebro e estava controlando os meus pensamentos, sono e bem-estar. Foi uma ruptura na minha vida e nos meus relacionamentos e me fez não amar a pessoa em quem me transformei. E foi o catalisador de uma década de busca que, além de interromper a minha loucura hormonal, permitiu que eu desse meia-volta e ajudasse milhares de mulheres que estavam passando pelas reviravoltas da jornada da menopausa.

Quando fiz 40 anos, eu tinha uma só meta: chegar à melhor forma física da minha vida. Naquele momento, isso significava caber em meus jeans *skinny* favoritos ou ver um determinado número na balança do banheiro. Achei que ser saudável significava comer bem e me exercitar bastante. Minha medida de saúde era uma experiência externa. Se gostasse da minha aparência externa, supus que estaria tudo bem internamente.

Meu 40º aniversário veio e se foi. Ouvi de outras pessoas que fizeram 40 anos a reclamação de que emagrecer tinha ficado muito difícil. Não vivi isso. Eu me sentia invencível. A minha vida estava num ponto ótimo. Eu tinha dois filhos incríveis de 10 e 8 anos na época, um marido amoroso e dedicado, um próspero consultório de bem-estar e uma comunidade incrível de amigos.

Meses depois do 40º aniversário, comecei a passar por ondas profundas de depressão. Vieram do nada, me fizeram chorar sem nenhuma razão específica e me deixaram sem alegria. A princípio, as ondas eram pequenas e pouco frequentes. Mas, conforme a década avançava, ficaram cada vez mais comuns. Sou o tipo de pessoa que faz limonada com os limões e levei algum tempo para entender e reconhecer até que ponto estava deprimida. Continuei usando todas as minhas ferramentas de *mindset* para recuperar a alegria, mas nada dava certo. Nada fazia sentido. Não havia gatilho, nenhum evento traumático, nada em minha vida que eu pudesse apontar e dizer: “É isso. É por isso que me sinto tão triste.”

O que aprendi com aqueles anos de depressão é que na vida sempre haverá momentos que nos esgotam. As situações não se

resolvem como planejamos e nos deixam deprimidas. Até os 40 e poucos anos, tive esse tipo de depressão. Mas aquela era diferente. A única maneira de descrever é que era profunda e ilógica. Eu queria me retirar da minha vida, que, no papel, era o sonho americano. Quem já lutou com esse tipo de depressão tem a minha solidariedade. É duro. Foi como se algo tomasse conta do meu cérebro e eu não estivesse mais no controle.

Naquele momento da minha carreira profissional, eu sabia muito a respeito de saúde física e pouco sobre saúde mental. Fui garimpar informações sobre ferramentas como alimentação, exercício, quiropraxia, acupuntura e métodos de atenção plena, como meditação e yoga. Li livros inspiradores, escutei palestrantes motivacionais e me apoiei na sabedoria de amigos que já tinham trilhado o caminho da depressão. Todas essas ferramentas ajudaram, mas só temporariamente.

As ondas de depressão logo se transformaram em ataques de pânico. A ansiedade se tornou uma visita frequente. Eu acordava no meio da noite com uma sensação profunda de pavor. Em muitas noites, fazia o que chamava de meu exame da preocupação. Às duas da manhã, ele acontecia, e eu era despertada do sono profundo. Pânico, medo e ansiedade tomavam conta. A mente queria dar uma razão a esse pânico para que eu pudesse entendê-lo. Examinava rapidamente todas as partes da vida em que houvesse algo errado. Nas duas horas seguintes, eu me revirava na cama, tentando resolver na mente problemas que, em alguns casos, não existiam. Parecia insanidade, mas eu não conseguia que parasse.

Então começaram os fogachos noturnos. Eram tão fortes que eu precisava trocar de roupa várias vezes na mesma noite. Os lençóis ficavam tão encharcados que eu tinha de acordar o marido para trocá-los. Comecei a usar um saco de dormir em cima da cama para não precisar despertá-lo. Entre a ansiedade e os fogachos, o sono se tornou uma barreira. Seria fácil dizer que era o começo clássico da menopausa, mas eu tinha 43 anos, com o ciclo regular. A média de idade para o início da menopausa é 55 anos.

Foi um verdadeiro inferno. Não era assim que eu esperava que fosse a saúde aos 40 anos. Eu sabia que havia algo errado com os hormônios do meu corpo, só não conseguia descobrir o que causava o problema. Que ferramenta de estilo de vida eu deixava de ver? Ainda mais importante, como me tirar daquilo?

Em épocas de crise, nunca tive medo de procurar os outros e pedir ajuda. Por sorte, eu estava cercada por uma comunidade incrível de mulheres sábias. Comecei conversando com a minha irmã mais velha. Ela confirmou que passara por depressão e ansiedade com a minha idade e achou que os antidepressivos foram uma boa solução. A recomendação: talvez estivesse na hora de recorrer aos medicamentos. Foi tentador. Tome um comprimido e esse pesadelo vai sumir. Eu não tomava remédios havia anos e, como médica holística, sabia que os medicamentos são apenas um remendo que realmente não aborda a causa básica. Conhecia também estudos das consequências a longo prazo para a saúde do uso crônico de antidepressivos. Talvez a maior desvantagem do uso desses medicamentos seja que, quando se começa, é difícil parar. Eu não me dispunha a mexer de forma tão drástica com o meu sistema neuroquímico. Não queria recorrer a um fármaco para me deixar feliz pelo resto da vida. Era preciso outra solução. Era preciso que houvesse uma razão para eu me sentir daquele jeito.

Fiz contato com meu grupo de amigas, muitas delas cinco a dez anos mais velhas do que eu. A resposta delas foi: “Anime-se. Você está entrando na perimenopausa. Prepare-se: o passeio é violento.” Com 43 anos? Ainda não fazia sentido. Eu me lembro que minha mãe passou anos se gabando de que a menopausa foi fácil para ela, que passou pelo processo com 50 e poucos anos sem momentos depressivos nem um único fogacho. Sem dúvida, eu estava deixando de ver alguma coisa.

Certa noite, na feira de ciências da escola do meu filho, eu me vi ao lado de uma das mães, obstetra e ginecologista muito respeitada na comunidade. Eu estava desesperada e sem respostas. Assim, falei com ela da situação. A resposta que me deu mudou drasticamente e para sempre o modo como vejo a saúde.

Ela disse: “Mindy, eu gostaria de ter uma resposta para você. O meu consultório está cheio de mulheres da sua idade com esses sintomas hormonais e, francamente, não sei o que fazer com elas. Os meus livros de Medicina me falharam.” Não era essa a resposta que eu esperava. As palavras “o meu consultório está cheio de mulheres com esses sintomas hormonais” e “os meus livros de Medicina me falharam” ficaram semanas em meus ouvidos depois daquela conversa. Se acontecia com tantas mulheres, tinha de haver uma peça do meio ambiente naquele quebra-cabeça hormonal.

Aquela noite mudou tudo para mim. Foi o catalisador que me fez descobrir as ferramentas que usei para reconfigurar não só os meus sintomas da menopausa como os de milhares de mulheres. Essas ferramentas me exigiram anos de pesquisa e persistência para que eu as entendesse e aplicasse, mas foram elas que me devolveram a vida e farão o mesmo por você.

A nossa conversa naquela noite despertou dentro de mim o desejo insaciável de descobrir por que aquilo acontecia com tantas mulheres e o que eu poderia fazer para resolver a crise da minha saúde. Ela me levou por um caminho de pesquisas cativantes que me provam que temos uma epidemia de depressão, ansiedade, desequilíbrio hormonal, resistência a emagrecer e problemas de tireoide nas mulheres de hoje. E, sim, os livros de Medicina nos falharam.

Na última década, empenhei-me profundamente em entender o efeito do mundo tóxico de hoje sobre as mulheres. Fiquei também obcecada por toda a pesquisa que nos prova que o corpo é muito poderoso ao se desintoxicar com ferramentas como o jejum e a dieta cetogênica. Francamente, posso ficar aqui, aos 50 anos, e lhe dizer que sou uma versão mais feliz, saudável e vibrante do meu eu aos 40. As ferramentas que lhe mostro neste livro me devolveram a alegria e a sanidade. Durmo facilmente a noite toda e acordo repousada. Os suores noturnos são uma visita rara. A depressão não encontra o caminho do meu cérebro. Quando um ataque ocasional de ansiedade me espreita, estou preparada e tenho ferramentas para dar meia-volta

rapidamente. Eu me sinto poderosa e no controle. Eu me sinto outra vez quem sou.

A minha jornada da menopausa provocou em mim o desejo ardente de ensinar às mulheres como passar por essa época da vida de um jeito diferente. Não precisamos sofrer. Não precisamos criar doenças. Podemos usar a experiência da menopausa como oportunidade para reconfigurar a saúde e ser a nossa melhor versão por muitos anos ainda. Vejo esses protocolos funcionarem várias e várias vezes nas mulheres. Fiquei tão apaixonada pela oportunidade das mulheres na menopausa de reconfigurar a saúde que reconstruí meu consultório em torno desse conceito. Criei programas online, como o Women's Metabolic Reset [reconfiguração metabólica feminina] e os da minha Reset Academy [academia da reconfiguração], que reúnem mulheres num ambiente comunitário de apoio e lhes ensinam as ferramentas que podem usar para superar os sintomas. Finalmente, criei um programa de detox voltado especificamente para remover as toxinas que destroem os hormônios femininos.

Nunca perca a fé em você, que nasceu num corpo incrível e capaz de se curar. Só é preciso aprender a aproveitar esse processo de cura. Estou empolgada por estar nessa jornada com você, que merece uma vida cheia de alegria.

Este livro é um resumo dos meus achados e do caminho que usei para recuperar não só a saúde como a das mulheres do meu consultório e da minha comunidade virtual. Ele é o meu presente a você. Do fundo do coração, espero que você encontre aqui as respostas que está procurando.