

VOLUME 9

MUDANÇAS DA IDADE



MENOPAUSA · CRISE · CARECA



Dear ***Folk*** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

Neste volume

1. Minha esposa está na menopausa

Abaixe o ar-condicionado, aumente a paciência

2. Meu marido está na crise dos 40

Moto nova, academia nova, o mesmo coração

3. Meu marido está ficando careca

E mais bonito do que nunca

Carta da casa (antes de ligar o ventilador)

Este livro é a história de um verão. Um verão longo, quente e cheio de descobertas que me contou um amigo a quem vou chamar de Rodrigo. A esposa dele, a quem vou chamar de Marisol, começou a viver a menopausa. Ele, que achava que a conhecia, descobriu que havia muito a aprender.

Pedi permissão para contar e ela deu, com um sorriso e uma condição: que aqui ninguém risse dela, só com ela. Os nomes estão trocados, e alguns detalhes também. O que vem a seguir é o Rodrigo quem conta, em primeira pessoa; eu acrescento notas e atividades. Sou o amigo que escuta e anota. Não sou médico nem ginecologista. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e um defeito assumido: aprendo na prática, e às vezes tarde. Por isso gostei tanto desta história, que trata de aprender a tempo.

Se você é casado com uma mulher que atravessa a menopausa, ou é você quem a vive e quer que em casa entendam sem precisar dar uma palestra, aqui há risadas, ternura e algumas ideias úteis.

Aviso: este livro combina humor com informação geral. Não substitui a consulta com um profissional de saúde. Cada mulher vive a menopausa de um jeito, e as decisões sobre sintomas e tratamentos devem ser conversadas com o médico.

E uma promessa: aqui não rimos dela. Rimos com ela, e às vezes de nós, os que aprendem tarde.

No fim de vários capítulos você vai encontrar uma seção chamada **Para fazer hoje**, com duas coisinhas: uma para pedir a alguém e outra para praticar por cinco minutos. Não precisa fazer todas. Se uma só te servir, o livro já valeu a pena.

Aprendi duas coisas naquela noite: que não existe temperatura ambiente objetiva, e que o que para mim parecia bobagem, para a Marisol era de verdade.

O que o Rodrigo ainda não sabia

- A **perimenopausa** é a etapa de transição para a menopausa. Pode começar anos antes e costuma trazer mudanças na menstruação, no sono, no humor e na temperatura corporal.
- Os **fogachos** (ou "ondas de calor") são uma sensação repentina de calor intenso, às vezes com suor e vermelhidão. Acontecem de dia e de noite.
- Cada mulher vive de um jeito: algumas quase não percebem, outras sentem que o corpo mudou as regras do jogo.

Para fazer hoje

- **Peça a alguém** que tenha ou tenha tido ondas de calor que conte como elas são por dentro. Pergunte com curiosidade e não diga "mas está fresquinho".
- **Pratique 5 minutos:** pense em algo que outra pessoa vive e que você "não sente" (frio, calor, barulho, cansaço). Escreva uma frase que comece com "para você é real mesmo que eu não perceba".

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 115 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/Zj3T5**](https://dearfolkbooks.com/b/Zj3T5)