



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA

FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Narrativas sobre a menopausa: A sua experiência moldada por variantes que compõem a vida social da mulher

Dissertação apresentada à Universidade de Coimbra para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Antropologia Médica, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Fernando Florêncio (Universidade de Coimbra).

Camila da Cunha Borges

2013

Agradeço ao meu orientador, o Professor Fernando Florêncio, pela disponibilidade que teve para com o meu trabalho; sobretudo nestes últimos meses – os piores –, tempo de muitas dúvidas e de muitas correções. Agradeço também aos meus pais, porque sem a sua paciência e o seu esforço eu não estaria aqui.

Mas agradeço, sobretudo, à Dona Glória Fernandes, à Dona Fátima Borges e à Dr^a Normélia Dias; pois a moldura deste trabalho pode ser minha, mas a essência está nas suas histórias.

RESUMO: Nas últimas décadas assistimos ao aumento da atenção dada à menopausa e às suas consequências – resultante do elevado número de mulheres, que em todos o mundo, vivem para lá de uma idade de capacidade reprodutiva.

Novas pesquisas assumem a menopausa como mais do que um simples evento biológico; mas um processo influenciado por forças sociais, culturais e económicas presentes nas vidas dessas mulheres, o que a torna numa experiência de cariz muito individual. De forma a tentar perceber a acção dessas variáveis, eu elaborei as histórias de vida de três mulheres, numa tentativa de determinar o papel da menopausa nas suas vidas e como é que esta se relacionou com as outras dimensões componentes da sua vida social.

PALVARAS-CHAVE: Menopausa; Histórias de Vida; Saúde Feminina; Sexualidade, Feminilidade

ABSTRACT: In the last few decades we saw the increasing attention given to menopause and its consequences – due to the large number of women that lives after the cessation of menstruation worldwide.

New research points out that menopause is more than a biological event; but a process influenced by cultural, social and economical forces present in the life of those women, which turns it in a very personal experience. In order to comprehend those variable actions, I traced the life stories of three women trying to determine the role of menopause in their lives and how it is related with the other dimensions of their social lives.

KEY-WORDS: Menopause; Life Stories; Woman's Health; Sexuality, Femininity

Índice:

Introdução	1
<i>1 – Um tempo de mudança</i>	<i>1</i>
<i>2 – Cada mulher é uma história</i>	<i>4</i>
<i>3 – O que transforma o tempo</i>	<i>8</i>
Material e Métodos	13
Fátima Borges	21
Normélia Dias	35
Glória Fernandes	53
Considerações Finais	67
Bibliografia	73

“O destino de uma mulher é ser mulher”

- Clarice Lispector, *A Hora da Estrela* (1973) -

Introdução

1. Um tempo de mudança

Apesar de toda informação científica e técnica que hoje circula nos mais variados meios existem ainda uma série de assuntos que causam algumas dúvidas e diferenças de opiniões no plano do conhecimento médico.

A menopausa é, sem margem para grandes discussões, um evento biológico normal na vida de uma mulher, se esta tiver condições para viver para lá dos seus anos de capacidade reprodutiva, uma vez que aqui se determina o fim do seu período menstrual (Trech & Gomes dos Santos, 2005; Ayers *et al*, 2011; Priberam, 2013). De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a mulher entra numa fase da sua vida em que os seus *“ovários deixam de funcionar e a produção de esteróides e peptídeo hormonal diminui e conseqüentemente se produzem no organismo diversas mudanças fisiológicas, algumas resultantes da cessão da função ovariana e de fenómenos menopáusicos a ela relacionados e outros devidos ao processo de envelhecimento. Quando se aproximam da menopausa, muitas mulheres experimentam certos sintomas, em geral passageiros e inócuos, porém não menos desagradáveis e às vezes incapacitantes”* (OMS, 1996 *in* Trech & Gomes dos Santos, 2005). A mulher entra num período tradicionalmente designado por climatério - ou síndrome do climatério -, que se inicia com declínio gradual da função ovárica; e onde várias mudanças ocorrem, podendo conduzir a uma saúde - física e psicológica – debilitada, quer pelos processos químicos que ocorrem no organismo, quer pela percepção da aproximação da velhice e das suas conseqüências (Sociedade Portuguesa de Ginecologia & Sociedade Portuguesa de Menopausa, 2004; Kaczmarek, 2005).

A menopausa é encarada com grande desconforto, nos países ocidentais, por estar tão intrinsecamente ligada aos princípios negativos do envelhecimento; no seio de um contexto social onde as mulheres já se encontram obcecadas com a ideia de ficarem velhas, muito antes da chegada da última menstruação (Trech & Gomes dos Santos, 2005; Beauvoir, 1976). Medo de envelhecer que é enfatizado pelo largo conjunto de sintomas que normalmente são reportados durante o climatério, numa altura em que a menstruação vai aparecendo em intervalos irregulares até à menopausa (peri-

menopausa); e podem-se prolongar durante algum tempo após a mulher já não ser capaz de se reproduzir (pós-menopausa) (Ayranci *et al.*, 2010). Os sintomas tendem a ser registados de uma forma mais evidente durante a peri-menopausa e podem compreender problemas vasomotores (incluindo os célebres afrontamentos), patologias genitourinárias, dores articulares e cefaleias, mas também insónias, suores nocturnos, variação de peso, ansiedade, alterações do humor; diminuição da libido e disfunção sexual - e alguns autores defendem que podemos incluir neste grupo a depressão (Ayers *et al.*, 2011; Li *et al.*, 2012; Palacios *et al.*; 2010; Martinez *et al.*, 2013).

Cada vez mais frequente - pelo crescente número de mulheres a atingir uma idade pós-reprodutiva, normalmente entre os 45 e os 55 anos - a menopausa será uma realidade para 1 bilião e 200 milhões de mulheres em todo o globo no ano de 2030, segundo os dados estimados pela *North American Menopause Society*; números suficientes para nos elucidar para a importância - cada vez mais evidente - dada a esta etapa da vida feminina pela comunidade científica (Trech & Gomes dos Santos, 2005; Ayatollahi *et al.*, 2005).

Muita desta vaga de literatura produzida é vinculada ao intuito de assinalar a menopausa e o climatério como processos individuais cuja experiência é afectada por múltiplas variantes que compõem a vida destas mulheres, quer a nível social, económico, psicológico ou cultural (Costa & Gualda, 2008; Kaczmarek, 2005; Lock & Kaufert, 2001; Palacios *et al.*, 2010; Bauld & Brown, 2009; Astbury-Ward, 2003; Ayers *et al.*; 2011; Lock, 1998). Paralelamente à experiência, a própria idade da menopausa numa mulher parece ser resultado de vários factores que não biológicos ou genéticos - a idade da menarca, a paridade, o índice de massa corporal (IMC), o nível de educação, o rendimento e os hábitos tabágicos são todos parâmetros que determinam o período pós-reprodutivo de uma mulher; que, nos tempos que correm, pode corresponder a cerca de um terço de todos os seus anos de vida e metade da sua vida adulta (Li *et al.*; 2012; Palacios *et al.*; 2010; Martinez *et al.*; 2013).

No seu estudo sobre os factores sócio-demográficos da idade natural da menopausa em Shiraz, no Irão, Ayatollahi e os seus colaboradores (2005) explicam que 86% da variação entre idades pode ser explicada somente pela classe social da mulher e a suas condições económicas e culturais: é verificada ocorrência mais cedo da menopausa em mulheres de classes sociais mais baixas e por aquelas que nunca

casaram. Resultados semelhantes foram encontrados por Palacios e a sua equipa em 2010, quando verificaram que a idade média da menopausa natural é mais baixa nos países asiáticos - exemplo dos 49 anos em Singapura comparativamente às ocidentais, com uma média de 54 anos entre 1998 e 2002, em 9 países - onde as mulheres tendem a ser mais pobres, a ter um nível educacional inferior e onde a altitude é mais elevada, “ (...) *hypoxia relate to high altitude may influence follicle development, making women more prone to an earlier onset of menopause*” (Palacios *et al.*; 2010). Paralelamente, Reynolds e Obermeyer (2005) identificam a idade média da menopausa natural em países em desenvolvimento nos 43.5 anos, um valor inferior aos 49.4 anos verificados, em média, nas nações industrializadas. As diferenças entre os níveis educacionais e a idade natural da menopausa também são registadas internamente em alguns países com disparidades entre mulheres rurais e as que vivem em meios citadinos (Kaczmarek, 2005). No seu estudo incidente sobre as mulheres polacas, Kaczmarek descobriu que o grau académico retardava a idade da menopausa e que a urbanização também era um agente activo nesse processo e em toda a vida reprodutiva feminina: as mulheres rurais tinham em média um nível educacional mais baixo, eram menstruadas mais tarde e tinham o primeiro filho mais cedo do que as conterrâneas habitantes em cidades. Entre os meios urbanos espanhóis, os sintomas predominantes compreendem os afrontamentos, as insónias e a irritabilidade; em comparação com os afrontamentos, insónias e as alterações de humor de que se queixam as mulheres rurais – com especial ênfase para uma presença mais elevada, e estatisticamente significativa, de afrontamentos entre as mulheres rurais (Martinez *et al.*, 2013). Neste estudo desenvolvido em Espanha, Martinez e os seus colaboradores (2013) concluíram que a presença de sintomas mais evidente estava positivamente correlacionada com um baixo *status* social.

Estudos norte-americanos apontam para que as pessoas com um grau de satisfação geral superior em relação à sua vida apresentem indicadores superiores de melhor saúde e maior longevidade (Martin, 1989). Enfatizando esta premissa, estudos belgas demonstraram que mulheres de classes sociais elevadas apresentavam menos afrontamentos, comparativamente às mulheres de classes sociais mais baixas; porque, tendencialmente, as primeiras estão mais satisfeitas com a sua vida (Martin, 1989). A satisfação com a vida, no caso de mulheres de meia-idade, está muitas vezes relacionada

de forma inversa com problemas económicos, sintomas provocados pela menopausa, tabaco, falta de um companheiro ou a saúde débil do mesmo (Ornat *et al.*, 2013). Um importante factor relacionado com o grau de satisfação com a vida é a sexualidade – variante que tem vindo a ser marginalizada na vida feminina, entre as mulheres que se encontram no climatério (Ornat *et al.*, 2013). O desejo sexual é condicionado por muitos factores e 16,8% da sua variância pode ser explicada pela idade da mulher, pelo estado pós-menopausa, desemprego e, um pouco, pelos sintomas durante o climatério – foi verificado menor desejo sexual entre mulheres com níveis de stress elevados; afrontamentos; cansaço; ansiedade; insónias e problemas com o sono; e alterações de humor (Ornat *et al.*, 2013).

Vários outros factores foram também sinalizados na influência para a ocorrência da menopausa numa idade mais precoce: o IMC, o tabaco (e a proporção de cigarros fumados) e baixos níveis de actividade física (Palacios *et al.*; 2010; Li *et al.*; 2012; Reynolds & Obermeyer, 2005; Ayers *et al.*; 2011; Gold *et al.*; 2001). O IMC é uma importante variante a levar em consideração, por estar demonstrado que as mulheres com excesso de peso tenderão a experienciar uma menopausa mais tarde, pois naturalmente produzem mais estrogénio relativamente às mulheres com um IMC mais baixo (Reynolds & Obermeyer, 2005). Também tem vindo a ser referido que a idade da menarca está directamente relacionada com a idade da menopausa: quando a primeira menstruação ocorre mais cedo é esperado que a menopausa também seja antecipada (Kaczmarek, 2005; Li *et al.*, 2012).

2. Cada mulher é uma história

Para além de todas estas variáveis, alguns dos estudos de pesquisa histórica e transversal a várias sociedades apontam para que a menopausa - paralelamente a muitos outros termos e conceitos - seja uma construção social, e não um facto adquirido, assente em pressupostos rígidos e partilhados; embora, muitas vezes, seja complexo tentar destrinçar como é que este processo - da fusão do contexto social em eventos biológicos - ocorre (Lock, 1998; Martin, 1989). Para melhor explicar esta relação

podemos recorrer ao extenso trabalho de Margaret Lock, quando analisa a vivência da menopausa no Japão. Dentro da sua pesquisa, a investigadora chegou à conclusão que a menopausa é um conceito que tem vindo a ser produzido por intermédio das forças históricas e culturais, e por isso deve ser interpretado no seu contexto (Lock, 1998; Lock, 1993).

Contrariamente ao verificado nos Estados Unidos e um pouco por todo o mundo ocidental, à data do trabalho de Lock durante a década de 80, a menopausa não era encarada como um marco determinante na vida de uma mulher no seio da sociedade japonesa, quer por clínicos ou pelas próprias entrevistadas (Lock, 1998). O fim da menstruação não era associado ao rol de sintomas que seriam expectáveis de ser verificados, nesta fase, nas mulheres de meia-idade; de tal forma eram desassociados que não existia no vocabulário japonês terminologia equivalente, de forma directa, a afrontamentos ou mesmo até a menopausa (Lock, 1998). Existe o termo *kōnenki* que pode ser associado ao que designamos de menopausa, mas que não pode ser usado de forma literal, uma vez que corresponde a um evento bem mais completo que o fim da menstruação: “(...) *it's the time when the physical symptoms that mark this part of life cycle appear*” (Lock, 1993).

Um outro grande apontamento do trabalho de Margaret Lock, através de entrevistas a várias mulheres japonesas de meia-idade, foi chegar à conclusão que, entre as entrevistadas, havia a noção que muitas mulheres acreditavam não ter passado ou ir passar pela fase que determinavam como *kōnenki* (Lock, 1993). Embora todas soubessem que uma fase pós-reprodutiva é inevitável, muitas achavam que os vários sintomas só afectam uma parte das mulheres, porque a *kōnenki* é uma doença de luxo, normalmente associada a donas de casa (Lock, 1993; Astbury-Ward, 2003). Apontaram Lock e Kaufert, em 2001: “*Some japanese women do not apparently mark the end of menstruation as part of menopause at all; 24% of the sample of women 45-55 years who had ceased menstruating for more than one year reported that they had no sign of kōnenki*”.

Para além das diferenças internas, as japonesas tendem a manifestar menos sintomas que as mulheres americanas ou canadianas, por exemplo (Lock, 1998; Ayrançi *et al.*, 2010). De todos os problemas normalmente associados à menopausa, as japonesas só ultrapassam as demais no que toca a sintomas gastrointestinais, mas o que

pode ser explicado pelos elevados níveis de consumo de arroz (Lock, 1998). Nesta relação de manifestação de sintomas, vários especialistas acreditam que a dieta seja o factor determinante, a par da defesa das japonesas por um estilo de vida mais saudável e equilibrado: são registados baixos consumos de álcool, café e tabaco, no meio de uma dieta pobre em gordura, com elevados níveis de ingestão de vegetais e soja - um alimento muito rico em estrogénio natural, potenciador na minimização da evidência de sintomas como os afrontamentos (Lock, 1998; Lock & Kaufert, 2001).

Este trabalho de Lock só vem demonstrar que se pode afirmar que a experiência da menopausa é diferente entre grupos étnicos pela influência de factores sociais, do estilo de vida e pela dieta (Hakimi *et al.*, 2010; Li *et al.*, 2012; Palacios *et al.*, 2010). São este tipo de condicionantes que determinam que, por exemplo, as iranianas entrem, em média, na menopausa mais cedo e tenham sintomas mais severos do que é geralmente registado entre as europeias (Hakimi *et al.*, 2010).

O que também parece influenciar o modo como as mulheres vivem este período são as expectativas e a atitude relativamente a esta fase (Bauld & Brown, 2009). A menopausa para além de todas as suas componentes físicas e sensoriais é um período de mudanças – sociais e psicológicas – o que pode expor a mulher mais facilmente a situações de stress, ansiedade e a momentos de depressão - existem autores a rejeitar a relação directa entre menopausa e depressão, mas, alguns aceitam a menopausa como sendo capaz de vulnerabilizar a mulher a certos estados de espírito que possam conduzir mais facilmente à depressão: numa relação linear entre baixos níveis de estrogénio e a depressão do humor (Bauld & Brown, 2009; Bromberger *et al.*, 2001).

Muitas vezes, fenómenos como os afrontamentos significam mais do que uma simples onda de calor que assola a mulher e a deixa visivelmente rosada; para a maior parte, os afrontamentos funcionam como uma denúncia pública de um processo que queriam privado e circunscrito à sua intimidade (Martin, 1989). Em contrapartida, alguns estudos demonstram que as mulheres tendem a exagerar os efeitos que os seus sintomas (visíveis) têm nas pessoas que as rodeiam; ficou demonstrado, por Smith e colaboradores, que os jovens não desenvolvem reacções negativas na presença de mulheres que aparentem sinais de afrontamentos (Ayers *et al.*, 2011).

Segundo um estudo entre mulheres turcas, conduzido por Ayranci e os seus colaboradores em 2010, um terço das inquiridas afirmou que a menopausa afectou a sua

vida social; e o mesmo número acha que esta pode ser uma fase comprometedor para a sustentabilidade do casamento e para a fidelidade entre cônjuges. Os sintomas reportados parecem influenciar grandemente o cotidiano destas mulheres a nível social e na sua vida sexual, por isso não é de estranhar que muitas os considerem um problema que querem ver terminado o mais rapidamente possível (Ayranci *et al.*, 2010). Uma esmagadora maioria de 90% da amostra, neste estudo, afirma que a menopausa é o fim da juventude; o que no espectro turco significa a passagem para uma idade de sapiência e, conseqüentemente, para 80% das mulheres o fim da menstruação traz um gosto satisfatório (Ayranci *et al.*, 2010). Entre as mulheres turcas foi registada uma significativa conotação religiosa atribuída à menopausa em 22,5% dos casos (Ayranci *et al.*, 2010). Concepções semelhantes foram verificadas por Costa e Gualda (2008) entre um grupo de mulheres brasileiras, que buscavam uma dimensão espiritual para todo este processo representativo de um território desconhecido para a maioria. Embora tenham considerado uma experiência positiva na generalidade, a menopausa para este grupo de mulheres brasileiras constitui ainda um tabu social, paralelamente à menstruação, onde se aprende pela observação e não através do diálogo – não será assim de estranhar que muitas destas mulheres se tenham focado apenas na descrição dos sintomas e não se debrucem sobre o significado e grandes reflexões de todo este processo (Costa & Gualda, 2008).

Para estas mulheres a menopausa é uma fase natural das suas vidas que tem que ser aceite com resignação, pois o corpo está a cumprir uma das suas funções: a de deixar de menstruar (Costa & Gualda, 2008). Sem qualquer pudor o corpo envelhecido tem que ser excluído (tal como o sexo que deve desaparecer depois da menopausa), pois para elas – como para a idealização do modelo ocidental – a beleza e a sociedade têm que estar voltadas para o jovem; portanto estas mulheres deixam de ser mulheres, em oposição ao modelo feminino fertilizador carregado pela menstruação (Costa & Gualda, 2008). Para algumas constitui ainda uma fase de libertação, porque “(...) *quando a mulher deixa de menstruar vira homem*” (Lírio *in* Costa & Gualda, 2008) e adquire uma importância social e familiar maior, redefinindo o papel que tem sobre si mesma (Costa & Gualda, 2008). Simone de Beauvoir explica-nos, na sua extensa obra *O Segundo Sexo* (1989), que as mulheres que menos sofrem com a menopausa são aquelas que menos vivem a sua feminilidade; e que a aceitação serena deste processo só acontece quando a

mulher consente em envelhecer e em torna-se numa idosa, adquirindo um papel que para si é novo.

O corpo aqui exprime-se como a estrutura física mediadora da relação do eu com o exterior, potenciadora da sua inclusão no mundo e assim “*a imagem da estrutura e funcionamento interno que se tem do corpo influencia, sobremaneira, a percepção dos eventos e a experiência corporal (...) [A]s informantes em relação ao conhecimento do corpo, têm uma dimensão individual, que se reporta ao sentido existencial da experiência corporal muito comprometida, estando evidente que as dimensões social e política são as que imperam entre elas*” (Costa & Gualda, 2008).

Este tipo de concepções mais conformadas é mais facilmente encontrado em grupos que não vêem na menopausa um problema médico, mas sim algo orientado pela vontade de Deus; o que - de certa forma - as liberta: no sentido em que deixam de estar em risco de sucessivas gravidezes pouco auxiliadas por cuidados médicos (Hunter *et al.*, 2009 *in* Ayers *et al.*, 2011; Beyene, 1989 & Flint, 1975 *in* Ayers *et al.*, 2011). Contrariamente ao que acontece nos Estados Unidos e na Europa, estas mulheres aceitam a menopausa serenamente e tendem a reportar menos sintomas, particularmente no que concerne aos afrontamentos (Ayers *et al.*, 2011). Tal não é de todo surpreendente, uma vez que na medicina ocidental a menopausa ainda é considerada um período de pouca saúde mental e física; uma transição revolucionária na vida feminina continuamente temida (Ayers *et al.*, 2011; Lock, 1998; Trench & Gomes dos Santos, 2005). Uma revolução no meio de tantas outras da vida feminina, onde “*as passagens de um estádio para o outro são de uma perigosa brutalidade; evidenciam-se através de crises muito mais decisivas do que no homem; puberdade, iniciação sexual, menopausa*” (Beauvoir, 1976).

3. O que transforma o tempo

Derivado do pensamento psiquiátrico do século XIX, o termo *ménopause* é atribuído a Gardanne, que procurava um equivalente para a expressão inglesa *dodging*

time, referente aos anos circundantes à última menstruação: uma fase de intensa vulnerabilidade feminina e falta de controlo, que poderiam conduzir a um tipo de comportamento categorizado como histérico (Ayers *et al.*, 2011; Lock, 1998). Um conceito desenvolvido num século obcecado pelas questões da sexualidade, que se procurava encontrar “*até no mínimo pormenor das existências; procurada em sonhos: suspeitam da sua presença sob as mais pequenas loucuras, perseguem-na até aos primórdios da infância; ela torna-se cifra da individualidade, aquilo que permite analisá-la e, ao mesmo tempo, o que torna possível fazer o seu levantamento*” (Foucault, 1994). Foi no século XIX que se começou a considerar a menopausa como uma espécie de crise na vida da mulher, capaz de aumentar o risco para determinadas doenças – ideia que continua a ser defendida por uma grande número de especialistas; especialmente relativamente à menopausa precoce (antes dos 40 anos), que influencia um aumento da morbilidade relativa a doenças neurológicas, à doença cardíaca isquémica, a disfunções psico-sexuais, à osteoporose, à infertilidade, a alterações do humor e potencia o risco de mortalidade precoce (Martin, 1989; Okeke *et al.*, 2013).

Com a mudança de século, a menopausa, cada vez mais, passou a ser encarada como uma doença resultante da deficiência de estrogénio no organismo capaz de deixar sequelas físicas e emocionais e, no entanto combatível pela Terapia Hormonal de Substituição, um dos agentes revolucionários da década de 1970 (Ayers *et al.*, 2011; Trench & Gomes dos Santos, 2005). O século XX condensou um grande interesse em torno da questão da menopausa: aqui proliferaram os artigos científicos e as formas de combate aos sintomas; e foi também na década de 1980 que uma nova visão sobre este período começou a ser difundida, pelos livros, de valorização desta experiência como rica e produtiva para a vida da mulher, defendendo-se até como uma fase que podia ser agraciada (Trench & Gomes dos Santos, 2005).

Nos últimos anos do século passado e nos anos inaugurais de 2000, a preocupação com a menopausa tem-se voltado mais para os efeitos a longo prazo que esta fase traz e o medo das consequências adversas da não-prevenção (Ayers *et al.*, 2011). É actualmente consensual no seio da comunidade médica que a menopausa aumenta o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, neurológicas e de osteoporose, devido às profundas mudanças químicas que se dão no organismo (Ayers *et al.*, 2011; Luborsky *et al.*, 2002). Para minimizar o risco de eventos adversos ainda se

continua a prescrever, em larga escala, a Terapia Hormonal de Substituição (THS), que apesar de todas as críticas que levanta, é uma das medicações mais prescritas pelos clínicos nos últimos tempos (Tao *et al.*, 2011). A THS não é uma novidade recente, mas é uma aposta contínua da indústria farmacêutica na propaganda de colmatação de muitos sintomas da menopausa e na prevenção da osteoporose; o que a faz ser altamente requisitada por pacientes e recomendada pelos médicos que acompanham as mulheres nesta fase das suas vidas e a consolidam como o tratamento primordial (Rozenfeld, 2007; Ayers *et al.*, 2011). Os olhares mais críticos sobre esta realidade definem a conduta da indústria como uma forma de controlo sexista e aproveitamento mercantil sobre um consumo feminino que deseja a longevidade e a beleza permanentes (Rozenfeld, 2007). Paralelamente a estas críticas têm emergido várias opiniões relutantes com o potencial da THS, pois existe a possibilidade de efeitos adversos a longo prazo, que recai na suspeita de haver uma relação entre a THS e o aumento de risco de cancro da mama e de demência; e na verificação de este tipo de terapêutica só apresenta benefícios durante o período de toma (e assim a prerrogativa de prevenção efectiva da osteoporose é deitada por terra) (Rozenfeld, 2007; Tao *et al.*, 2011; Trench & Gomes dos Santos, 2005). Um estudo, de Gold e colaboradores em 2001, com uma amostra multi-étnica releva que a THS é maioritariamente prescrita às mulheres caucasianas, apesar de começar a crescer uma certa resistência a esta prática clínica – tanto por parte dos médicos como das pacientes – com o medo de eventuais efeitos adversos (Trench & Gomes dos Santos, 2005).

A primeira década do século XXI foi o período histórico em que o número de mulheres a entrar na menopausa atingiu o seu valor máximo registado: cerca de 40 milhões em todo o mundo (Gold *et al.*, 2001). Não é por isso de estranhar que muita atenção seja dada a este assunto, mesmo em países como o Japão, onde se começa a produzir, cada vez mais, literatura científica relacionada com o tema; contudo ainda sem as honras normalmente conferidas às ditas doenças de larga escala (Lock & Maufert, 2001; Rozenfeld, 2007). Ainda há um caminho a percorrer na descoberta e entendimento de todos os factores que circundam a menopausa, uma vez que esta é um fenómeno - que podemos considerar - relativamente recente na sua manifestação massiva evidente e só exponenciado pelo aumento da esperança média de vida (maioritariamente) nos últimos dois séculos (possível pela melhoria dos cuidados de

saúde e por melhores condições de vida durante a infância) (Trench & Gomes dos Santos; 2005; Ayers *et al.*, 2011; Lock, 1998; McMunn *et al.*, 2006). Basicamente, assistimos, cada vez mais, à emergência de uma população mais envelhecida, mas – paralelamente – saudável, mesmo já numa idade avançada (McMunn *et al.*, 2006).

Nas palavras de Mankowitz (1997) “(...) *historicamente, em todas as sociedades a menopausa era considerada um “não-evento”, ou seja, socialmente é um acontecimento invisível, pois em nenhuma cultura ou sociedade existem ritos de passagens para esta fase como existem para outros acontecimentos da vida de uma mulher (...). Paradoxalmente é vivida por algumas mulheres como um dos marcos mais temíveis de suas vidas (...). questões relativas ao fim da vida reprodutiva, mas também com o envelhecimento e com inúmeras fantasias associadas ao fim da sua sexualidade e feminilidade*” (Mankowitz, 1987 in Trench & Gomes dos Santos, 2005).

Facto que intrigou algumas cabeças na comunidade científica é o tempo que as mulheres conseguem viver para lá da sua capacidade reprodutiva – uma característica que nos parece distinguir dos demais primatas, mesmo dos que nos são mais próximos (Hawkes *et al.*, 1998). Contudo, estudos em Primatologia têm vindo a defender que existe em alguns primatas uma espécie de menopausa, embora um pouco diferente do que é habitual nos humanos: entre os macacos *rhesus*, há relatos de fêmeas que vivem para lá do seu período reprodutivo e nessa fase registam diferenças de temperaturas sugestivas de uma espécie de afrontamentos; e em várias outras espécies esta fase pós-reprodutiva é igualmente verificada, mas numa proporção de tempo de vida menor do que aquela verificada entre nós (Lock, 1998; Walker & Herndon, 2008; Hawkes *et al.*, 1998).

Contrariamente ao esperado, a menopausa parece ser altamente adaptativa, na medida em que as mulheres, numa fase pós-reprodutiva, podem auxiliar os seus filhos na criação de uma nova descendência – o que se convencionou chamar *grandmother hypothesis* (Hawkes *et al.*, 1998; Lock, 1998). Há cerca de 1,5 milhões de anos atrás, com o aumento do volume cerebral, o cuidado das avós seria precioso no auxílio da criação de descendentes altamente dependentes nos primeiros anos de vida e na agilização do papel das mães, que poderiam despende mais tempo na recolha de alimentos e ficariam prontas para uma nova gravidez num espaço temporal mais curto (Hawkes *et al.*, 1998; Lock, 1998). E assim se enfatiza o papel da cooperação, em

detrimento da competição, na viabilização da sobrevivência dos netos pela atenção e cuidado das avós (Galbarczyk & Jasienska, 2013).

Material e Métodos

“A história de vida, enquanto material qualitativo, personalizado, reveste-se ou pode revestir-se daquele aspecto de exercício da palavra em liberdade que caracteriza a escrita de um diário íntimo. Exprime esta relação de si para consigo que é o fundamento de qualquer autobiografia”

- Jean Poirier & Simone Clapier-Valladon & Paul Raybaut, *Histórias de Vida: Teoria e Prática* (1999) -

Para conseguir compreender o que, de facto, influencia a forma como o período da menopausa é vivido por várias mulheres decidi recorrer à recolha de histórias de vida de um total de três senhoras. Sabendo de antemão que este processo não teria qualquer tipo de validade estatística foi, mesmo assim, a metodologia adoptada para a demonstração da menopausa como um processo individual, dependente de diversas variáveis, que podem compreender quer fenómenos puramente biológicos e físicos, bem como um universo de sentidos bem mais inacessível, que, em grande parte, só se adquire com o recurso à recolha de dados de uma forma baseada na palavra e menos numérica.

A maior crítica que se prende a esta metodologia tem a ver com a impossibilidade de verificação dos factos narrados (Poirier *et al.*, 1999). A história de vida é um texto, que em si, nada prova; mas que apresenta da forma mais transparente *“a vida em termos significativos para aqueles que a viveram”* (Angell & Friedmann, *in* Poirier *et al.*, 1999). Pelas histórias de vida conseguimos detectar a individualização, ao nível das práticas e representações sociais, de contextos sociais abrangentes em que os indivíduos se inserem.

Este tipo de metodologia pressupõe que esta experiência individual seja valorizada por mim, na construção do meu trabalho, mas também na exaltação do *eu* das entrevistadas; ao mesmo tempo que acredito na veracidade dos seus relatos, que vão revelar uma forma única e diferenciada de lidar com todo o processo da menopausa (Poirier *et al.*, 1999).

Contudo, estou consciente que este trabalho reflecte a minha interpretação do universo destas senhoras e não a realidade em si, pois o trabalho de campo não é a

“*realidade propriamente dita*” mas é “*uma das dimensões de uma realidade multifacetada*”, onde estas mulheres se deslocam e onde os seus conceitos de saúde e doença se relacionam com os fenómenos culturais que se vão construindo e interpretando (Costa & Gualda, 2010). Estas narrativas exploram, uma vez mais, a “*etnografia como a arte do possível*” (Hannez, 2003); onde joguei com a extracção de alguns fragmentos narrados na construção de uma história: a destas mulheres contada pela minha escrita - fragmentos esses que mais vale ter, do que não ter; pois são a nossa forma de aceder ao que, para estas mulheres, foi o seu real (Hannez, 2003)

É também a narrativa a ferramenta fulcral entre o sujeito e a sua cultura - o que a torna num viver do social; uma interpretação da realidade para compreender a vivência dos acontecimentos que abarcam o quotidiano dos narradores (Costa & Gualda, 2010; Poirier *et al.*, 1999). A singularidade destas experiências jamais poderia ser recolhida através de métodos de recolha de dados em larga escala, porque para chegar a todas as pequenas nuances temos que nos focar no indivíduo e não numa amostra alargada. Com certeza que com métodos estatísticos conseguiria um trabalho com outro tipo de resultados, que conduzisse a outras conclusões; mas que não seria capaz de tentar perceber tão bem o que foi a menopausa na vida destas mulheres – e principalmente na relação com outras questões como a sexualidade ou a feminilidade. Pois, “*é o aspecto de realidade e intimista e de confiança que faz o valor actual destes documentos, em contraste com a despersonalização dos estudos estatísticos*” (Poirier *et al.*, 1999).

Para a escolha das senhoras participantes comecei por contactar – via *email* e telefónica - instituições ligadas ao apoio na terceira idade, principalmente centros de dia. A receptividade não foi a que estava à espera, pois as respostas (quando as havia) não eram maioritariamente positivas, nem instantâneas. Desta forma, o início do meu trabalho pautou-se na recolha de material informativo acerca dos pressupostos teóricos relacionados com os factores determinantes para a experiência da menopausa, mas também me debrucei numa revisão da veia etnográfica da minha formação académica. A par andaram as pesquisas no *Pubmed*, por artigos relacionados com a menopausa e a sua vivência, com as leituras da importância da etnografia como método eficaz para recolha de informações sobre o quotidiano e universo de sentido dos sujeitos.

Quando comecei a obter respostas dos contactos que fiz fui até às instituições explicar o meu propósito, como aluna de mestrado, solicitando sempre uma reunião

prévia com a pessoa responsável. No caso do Ateneu de Coimbra foi perguntado a um conjunto de senhoras quem teria disponibilidade, levando a que se chegasse à frente uma voluntária; enquanto no caso do Centro Social São João me foi designada pelas funcionárias do Centro de Dia a senhora que eu iria entrevistar. Depois de duas entrevistas, aparentemente bem sucedidas, a Dona Maria da Piedade do Centro de Dia do Ateneu decidiu não falar mais comigo, porque, nas suas palavras, não queria ser nenhum tipo de cobaia - o que me surpreendeu porque a primeira entrevista sempre começava com a minha explicação do que seria o propósito daquele conjunto de entrevistas e da minha tese.

O mesmo modelo de contacto foi utilizado para chegar à Associação Nacional de Apoio ao Idoso (ANAI) de Coimbra, mas na reunião a responsável informou-me que não encontrava, entre os utentes do Centro de Dia, ninguém adequado a este tipo de iniciativa, pois a maioria dos utentes não mostrava grande receptividade a este tipo de coisas. Contudo, dado já ter passado esta fase e a sua disponibilidade ser também favorável, a Dr^a Normélia Dias voluntariou-se para ser entrevistada e assim fazer parte deste meu projecto.

Quanto à Dona Fátima Borges as coisas foram um pouco diferentes. Numa altura em que as respostas eram escassas e pouco encorajadoras recorri à rede de contactos que me era mais próxima: a da minha mãe. Comecei por lhe perguntar se conhecia alguém disponível para se sentar e falar comigo, sobre a sua vida e aspectos da sua intimidade, em várias sessões e ela logo me referenciou a Dona Fátima. O primeiro contacto foi feito pela minha mãe, pois eu poucas vezes me cruzara com esta senhora e de pouco ou nada me recordava desses contactos. Depois falei com ela ao telefone expondo mais pormenorizadamente os meus objectivos e a sua resposta foi favorável e assim ela se tornou a primeira senhora a colaborar comigo.

As entrevistas com a Dona Fátima começaram logo no começo de Janeiro em minha casa: por uma questão de evitar o máximo de estranhamento possível logo ao início (ela dava-me a sua história mas eu não invadia o seu espaço) e depois porque era a solução mais confortável (quando saía do lar, de visitar a sua mãe, ou depois dos seus afazeres passava por minha casa pois sabia que eu lá estaria à sua espera). Aqui também

¹ A diferença de tratamento para Dr^a, no caso de Normélia Dias, teve apenas a ver com a forma como já era tratada entre as pessoas da ANAI – forma essa que eu me limitei a reproduzir.

tenho que evidenciar a ajuda da minha mãe, ao início, como desbloqueadora de conversa. Pode não ter sido o método mais ortodoxo, mas as pequenas intervenções da minha mãe durante as primeiras entrevistas fizeram com que a entrevistada se sentisse num ambiente mais confortável e familiar e criaram respostas mais fluidas e completas para as minhas perguntas menos acertadas e inexperientes. Com a repetição das entrevistas começou a gerar-se um clima de maior cumplicidade entre mim e a Dona Fátima e as intervenções da minha mãe tornaram-se mais esparsas e irrelevantes para o meu propósito.

Quanto à Dr^a Normélia e a Dona Glória o local designado para as entrevistas foram os locais possíveis dentro das instituições. Falava com a Dona Glória na única sala designada para o Centro de Dia no Centro Social São João ou no café existente dentro do edifício. Com a Dr^a Normélia íamo-nos repartindo entre o Centro de Dia da ANAI ou a Universidade Sénior (consoante o local por onde se encontrava), com exceção da última entrevista feita em sua casa por estar a tomar conta do neto e estar tanto calor que “*não estava bom para andar na rua*”, nas suas palavras. Situação que a meu ver acabou por revelar o entendimento estabelecido entre nós, ao não ser para ela estranho abrir-me as portas de sua casa numa altura em que falávamos de assuntos muito delicados e pessoais.

Todas as entrevistas foram gravadas com o conhecimento e consentimento das entrevistadas, embora tenham existido percalços de falta de bateria ou erros de gravação. Contudo, quando essas situações ocorriam, tentava minimizar os danos ao apontar o maior número de informações que me fosse possível lembrar, quer as considerasse relevantes ou não para este trabalho. Além disso, todos estes assuntos em falta eram retomados em entrevistas posteriores para colmatar estas falhas e reforçar a ideias, num aprofundamento de informação; pois a repetição é mesmo uma das características mais marcadas na recolha de histórias de vida (Poirier *et al.*, 1999). Nunca me apercebi de algum tipo de constrangimento com o gravador e nunca me foi pedido para que o desligasse ou que retirasse algo da gravação. Paralelamente ao que já foi referido por antropólogos no seu trabalho de campo, também aqui o gravador permitiu a que as pessoas falassem de si abertamente, de uma forma desinibida (Lewis, 1970); porque aquele pequeno aparelho, onde durante a entrevista pouco se mexe, quase que passou despercebido durante a conversa.

As entrevistas tinham uma duração proporcional à disponibilidade destas senhoras e havia momentos de conversa informal pelo meio, de forma a manter um ritmo o mais semelhante que se conseguia de um diálogo entre amigas. Tentei sempre deixá-las à vontade para falarem sobre alguns assuntos que achassem pertinentes e a primeira entrevista era, inclusive, um discurso livre que elas poderiam ter sobre o que consideravam relevante na sua história de vida. Nunca existiu um guião definido, embora tivesse sempre anotado os pontos-chave ou mesmo questões para as quais necessitava de uma resposta. O meu caderno era aberto muito raramente e evitava tirar notas enquanto estava na presença destas senhoras, com medo de as colocar numa situação embaraçosa. As entrevistas levaram um andamento mais livre - à semelhança do que definido por Poirier e colaboradores, em *Histórias de Vida* (1999) – pois existia espaço para as divagações das entrevistadas sobre a sua vida ou aspectos que considerassem importantes de ser contados, num jeito de uma espécie de autobiografia directa.

Ao início falava mais e tecia algumas considerações de forma a fomentar o discurso delas, pois percebia que, pelo menos no caso da Dona Fátima, havia algum receio de não estar a dizer as coisas certas, ou de então não estar a corresponder às minhas expectativas. Várias vezes me perguntou: “*não sei se é isto que quer?*” e por isso me pareceu uma mais valia mostrar concordância com as suas opiniões e falar delas trazendo alguns apontamentos tal e qual como haveríamos feito se fôssemos duas colegas a tomar um café - já dizia Oscar Lewis (1970) que “[o]s melhores instrumentos do antropólogo são a ternura e a simpatia pelas pessoas que estuda” (Lewis, 1970).

Um dos maiores desafios, durante este percurso, sempre foi a minha adaptação a elas e não tentar que elas se adaptassem ao meu trabalho. Três mulheres que significavam três tipos distintos de saber, de experienciar, de falar e de responder. Todas elas, à sua maneira, me responderam a todas as questões que lhes coloquei e tive a sorte de não ser travada no questionário de nenhuma das partes de suas vidas. Senti-me muito feliz ao encontrar entrevistadas que superaram sempre o melhor que eu esperava delas. Um dos pontos fundamentais desta tese foi também a paciência delas, ao conseguirem dialogar com os meus erros e a minha inexperiência no terreno. As minhas questões, sobretudo ao início, eram colocadas de uma forma muito mais explicativa do

que era desejável. Tive que me educar, em ser mais directa e em interromper menos as entrevistadas, o que considero que foi melhorando ao longo das entrevistas, pela prática.

Depois das entrevistas feitas houve o trabalho todo de as passar para o computador, o que para além de agilizar o posterior trabalho de escrita, me ajudou imenso a perceber as minhas falhas que referi em cima.

Ao transcrever algumas citações durante a apresentação das histórias de vida procurei fazê-lo da forma mais autêntica possível, ao não corrigir expressões ou palavras que apenas costumem ser usadas no discurso oral. Foi assim uma forma de tentar transmitir, no discurso directo, alguns traços de personalidade e de acesso à verdade de como estas mulheres se exprimem, mas numa medida em que não prejudicasse a inteligibilidade do escrito (Poirier, 1999). Dentro das histórias de vida só existe trabalho meu na construção do texto e na pesquisa de informação auxiliar – todas as concepções e ideias pertencem a quem, de direito, são as vidas contadas.

Assim, tentei-me anular o mais que pude na elaboração das histórias de vida e sempre procurei o máximo de transparência (dentro de todas as limitações que existem na elaboração de um texto pelas minhas mãos, e pela minha análise e selecção dos fragmentos) para fazer sobressair as ideias e os factos que me foram narrados – e que são, com certeza, o mais importante de todo este trabalho.

“Por caminhos tortos, viera a cair num destino de mulher, com a surpresa de nele caber como se o tivesse inventado”

- Clarice Lispector, *Amor* (1960) -

Fátima Borges

“*Como é que se ajuda alguém a morrer?*”, pergunta Fátima Borges, sabendo de antemão que para este tipo de questões não há respostas válidas.

Inquire como quem expressa um profundo pesar pela situação, inevitável, de os seus dois netos irem ficar sem avó materna. Fátima coloca-se no lugar da sua nora, porque esse também é o seu; conhece bem a aflição que a presença da doença traz na vida de alguém e carrega-a todos os dias, quando visita o lar onde está a sua mãe, onde sabe ir de encontro a um corpo, mas apenas imagina o que gostaria de encontrar no lugar do espírito daquela mulher ali deitada – que às vezes fala e a reconhece, mas que outras vezes está ausente e distante da fatia de bolo que a filha costuma carregar na sua carteira como se fosse um beijo.

Fátima soube muitas vezes estar disponível para tratar dos outros. Foi mãe mais vezes do que aquelas duas alturas em que a sua barriga cresceu. Foi mãe, naturalmente, da menina e do menino que nasceram dentro de si; foi mãe do seu irmão nos últimos anos da sua vida até ao dia em que o viu partir; foi mãe do seu irmão mais novo para quem se tornou a figura de referência após a morte do chefe de família; e agora é mãe da sua mãe, de quem cuida e trata com a mesma dedicação como se fosse uma filha. Ah, e também é uma espécie de mãe duas vezes dos seus netos para os quais corre quando sabe que estão doentes ou a precisar de si. Aos sessenta e nove anos é esse o seu principal papel: ser avó, “*a coisa mais maravilhosa do mundo*”, porque se não o fosse não era nada, “*seria um ser inútil*” – é aqui que se vê, sentada no chão a brincar com os dois netitos mais novos ou a aprender informática com a neta mais velha, a dar-lhes de comer ou a levá-los à escola. Só é pena os mais pequenos estarem tão longe, gostava de estar com eles mais frequentemente, mas mesmo assim é ela quem os trata quando estão doentes; mete-se no autocarro para Lisboa e passa com eles o tempo necessário até os ver bem. Depois retorna à sua casa em Viseu, que hoje lhe parece enorme e vazia, onde vive com o marido à espera pelo próximo fim-de-semana em que o filho por cá apareça ou pelas visitas mais frequentes da sua filha e da neta, que quase diariamente ali vão passando.

O seu ar sereno combina com a clareza e calma com que fala para narrar os acontecimentos da sua vida. Hoje é uma mulher perto dos setenta anos, mas com uma

aparência aprumadamente subtil que faz parecer mais nova sem que tal demonstre qualquer esforço. O cabelo sempre arranjado no cabeleireiro ao sábado aguenta a semana inteira e forma uma moldura ao seu rosto que só preenche com os seus óculos e a cor do batom rosa claro que sempre usa em jeito de uma meninice controlada.

Pára para pensar entre palavras e, embora diga que muitas coisas já lhe escapam à memória, não perde tempo em devaneios, porque as suas ideias assim também se mostram: claras e determinadas, com a segurança de alguém que sabe qual é o seu lugar. O seu lugar começou por ser aquele em que nasceu em Almendra, lá para os lados de Foz Côa. Mas como os seus pais sempre souberam que ela, ainda menina, podia ir mais longe que a instrução primária lá ensinada, decidiram ir viver para uma cidade onde a filha conseguisse estudar mais do que esses primeiros anos. O seu pai, ferroviário de profissão, candidatou-se para vários sítios e calhou-lhes Viseu, para onde se mudaram com a filha de sete anos.

Passado uns tempos, os pais passaram a explorar um cafezito - numa das estações da linha ferroviária que passava em Viseu - que mantiveram até à morte do seu pai, quando Fátima já tinha trinta e um anos. O seu quotidiano dedicava-o quase completamente ao estudo e por isso o seu tempo no café era somente à hora do lanche, quando fazia a pausa para comer o seu jesuíta que ajudava a empurrar com um copo de leite.

Passava grande parte do seu dia na escola com as colegas, com as quais falava das coisas que não tinham espaço em casa. Foi na escola que a alertaram do caso de uma colega sua - no terceiro ou quarto ano - engravidar por se ter sentado no mesmo banco que um rapaz, o que fez Fátima ficar com medo de se sentar e lhe acontecer o mesmo. Foi também na escola que soube pela primeira vez o que era o período, por uma amiga sua mais velha, que tinha uma mãe que lhe explicava estas coisas, inconsciente que estava a doutrinar todas as colegas da sua filha. Foi na escada, à espera para entrarem na explicação, que a novidade foi partilhada para o grupo de miúdas mais novas que logo ali ficaram com a orelha no ar. Deste tipo de conversas a privou a mãe que nunca lhe explicou o que era ser menstruada. Pelo contrário. No dia em que o sangue, pela primeira vez, apareceu, Fátima, com treze anos, ficou toda suja e encolheu-se com a vergonha do acontecimento; mas sobretudo, encolheu-se com o constrangimento da pergunta da mãe, que queria saber o que era aquilo. Magoadas e

ofendida aceitou os panos turcos que a sua mãe lhe estendeu, mas guardou sempre esta reacção com que não contava – aquela que a inquiria sobre o já tinha conhecimento sabendo que a sua filha não tinha palavras para o explicar. Com sua filha, Fátima, não se esqueceu de fazer diferente: a conversa foi tida previamente para que no dia a única coisa que fizesse confusão fossem as dores de barriga capazes de ser vencidas com um medicamento.

Fátima lembra que as conversas que mantinha com a mãe nunca passavam perto de questões relacionadas à sexualidade e aos perigos de algumas situações resultantes dos convívios com rapazes. Pensava ela, com vergonha, que teria de ter muito cuidado porque um rapaz ou um homem conseguiam perceber se estava menstruada apenas com um aperto de mão. Andava assim de “*olhos fechadinhos*” - e sem os abrir se casou. Só já depois de casada, a sua avó materna a filosofar lhe disse “*se a semente não cai na terra, ela não germina. Deixa estar um tempo para ver como é que é. Eu não queria morrer sem te ver feliz, sem ver como é que ia ser a tua vida*”. Palavras que diz progressistas para uma mulher sem escolaridade, que só não deixou a sua filha ir mais além que a quarta classe porque, sendo esta a única rapariga entre os seus rebentos, precisava dela em casa e caso ela adoecesse era necessário ter quem lhe “*atasse a cabeça*”. Fátima só descobriu o que era um preservativo já casada, porque os homens, eles, “*sabiam isso tudo!*”.

Os estudos progrediram até que Fátima acabou o curso técnico-profissional, aos dezoitos anos, que a habilitava a ser professora de trabalhos manuais. Orientada pela vontade de seu pai, concorreu para o magistério a ver se conseguia ser professora primária num desses sítios mais recônditos onde aceitavam regentes. Um pouco toldada, no meio das tentativas de admissão, por um homem que lhe apareceu na sua vida, acabou por não conseguir por dois anos consecutivos e desistiu para logo de seguida se candidatar à Segurança Social. O seu primeiro trabalho foi na onda da explosão, a partir da década de 60, de mulheres empregadas no sector terciário (uns expressivos 33,9% em comparação com os 26,2% de empregadas no sector industrial, na época) (Cova & Pinto, 1997).

Foi trabalhar, em 1962, para o posto médico de São João da Madeira numa altura em que os serviços médicos e a Segurança Social eram um só ministério. Com o 25 de Abril e a separação dos ministérios concorreu para a Caixa de Providência, já em

Viseu, onde ficou três anos. Logo em 1977 candidatou-se a um cargo de chefe de secção e foi para a Administração Regional de Saúde, que acabou por ser o seu último emprego, até se reformar com cinquenta e oito anos.

O homem que a abalou é o mesmo com quem ainda hoje vive. Trabalhador dos caminhos-de-ferro (e depois funcionário da Segurança Social), José, era frequentador do café da estação onde Fátima se sentava a comer o jesuíta e a beber um copo de leite todas as tardes depois de sair das aulas. Já quase mulher feita, com dezoito anos, começou a aperceber-se que um homem a seguia sempre quando ia a pé para casa saída do café *“durante dias e dias (...) depois começou-me a meter bilhetinhos”*. Sorri quando conta estas coisas, por se lembrar daqueles tempos que de cabeça no ar começou a namorar passado pouco tempo de o conhecer e de se ter casado uns aninhos depois, com vinte e um.

Fátima teve a primeira filha com vinte e três e o filho aos trinta e dois. Teve, também, sempre a presença da sua mãe que exigia para si o cuidado da sua menina, que só ela – dizia – saber cuidar. *“Foi uma avó possessiva (...) zangava-se comigo porque só ela sabia cuidar da menina. E não me deixava dar-lhe banho, só ela é que lhe dava banho”*. Era uma ajuda na sua vida que teve os seus bons e maus bocados, *“se voltasse atrás voltava a fazer o mesmo (...) Talvez tivesse pugnado um bocado por me libertar um bocadinho, digamos, da barra da minha mãe (...) A minha mãe nunca me deu grande liberdade como mãe, porque achava que eu não era talvez, que não fosse capaz, como ela julgaria que eu devia ser com os meus filhos”*.

E esta recriminação, caso fosse verdade, Fátima não percebe; porque ao longo da sua juventude sempre se sentiu poupada de certos afazeres domésticos preparatórios para depois do casamento. Custava-lhe um bocado porque a sua mãe sempre gostou mais do que fazia por si do que aquilo que via fazer; ou então seria uma questão de poupar a filha ocupada pelos estudos, Fátima também se interroga. Contudo, nunca a ensinou a cozinhar direito e assim cheia de medo foi para o casamento com um marido vindo de uma família grande. Quanto tinha que cozinhar para aquela gente toda, ela a tremer chamava a mãe cheia de medo de errar. *“Nem lavar uma peça de roupa, eu não sabia lavar uma peça de roupa. Eu aprendi a lavar roupa depois que me casei. Nesse aspecto a minha mãe criou-me assim muito menina, muito de bordadinhos e de rendinhas e de coisinhas”*.

Quando a mãe de Fátima, já viúva, se mudou para casa da filha ocupou-se do posto na cozinha, que só largou anos depois, já cansada. “*Mas verdadeiramente quando eu assumi a minha casa, (...) o governo da minha casa, o decidir das minhas refeições, e o fazer as minhas refeições e tudo isso foi quando ela teve o AVC há, neste momento, há doze ou treze anos*”. Depois veio a doença que deu a Fátima mais uma filha, “*sentir que me tornei a mãe da minha mãe foi uma preocupação constante, Portanto, ela deixou de ter quem a cuidasse, quem a mimasse. O meu pai mimava-a a muito e eu dei-lhe continuidade. E continuo a dar-lhe*”. Sempre a protegeu. Qualquer coisa que lhe aparecia corria logo para o IPO em Coimbra com medo de ser algo de grave. Uma postura muito pessimista em relação às doenças que guardou consigo depois de ver sofrer o seu irmão durante tanto tempo.

Andava pelos trinta anos quando o seu pai faleceu e quando o seu irmão (o rapaz mais velho) foi diagnosticado com insuficiência renal crónica. Um jovem doente num país em que ainda não existiam médicos capazes de transplantar e a viver numa cidade sem um hospital que tivesse o serviço de diálise necessário ao seu tratamento. As primeiras experiências de transplantes renais começaram em Coimbra, nos Hospitais da Universidade, em 69; mas, dada a falta de um laboratório de histocompatibilidade em solo nacional, era necessário recorrer à ajuda de um centro francês para a conclusão de todo o processo (Mota, 2000). Apesar de toda a inovação e esforço médico na altura, o cirurgião responsável – o Dr. Linhares Furtado – mudou-se para Moçambique em cumprimento do serviço militar obrigatório – acontecimento que, apoiado pela grande instabilidade social e política da década de 1970, forçou à paragem desta forma de transplantação até aos anos 80, quando o transplante renal se começou a efectuar, em Portugal, com todas as condições (Mota, 2000).

Foi no meio de tanto sofrimento que teve de arranjar forças para tomar rédeas à sustentabilidade daquela família: “*a minha mãe que se tornou uma filha que acabei por adoptar, o irmão mais novo outro filho. Entretanto nasceu depois mais um. Nasceu depois ao ano seguinte do falecimento do meu pai*”. E se ela foi mãe, o seu marido assumiu-se como o homem da casa. Quando os rendimentos eram magros para todas as despesas que tinham para manter um núcleo familiar tão alargado, ele chegava do trabalho e ia para o quintal cuidar das batatas e de tudo mais que a terra dava para assegurar que, pelo menos, fome não iriam passar. Reconhece a importância que o seu

marido teve na sua vida, quando nunca a contrariou na preocupação e acolhimento de tantos dependentes e quando a acompanhou, todos os dias, na batalha mais difícil de travar.

O seu irmão começou a fazer diálise três vezes por semana em Coimbra. Ambos funcionários públicos, Fátima e o marido gozavam das regalias da Segurança Social para se poderem revezar nas deslocações para o tratamento. De forma a agilizar um pouco mais as coisas, a sua mãe emancipou o seu irmão mais novo, à altura só com dezasseis anos, para que este pudesse tirar a carta de condução. O percurso foi doloroso. Viu o seu irmão a paralisar e a deixar de caminhar, tão limitado que o tratamento já só o podia fazer levado de ambulância. Melhorou. Foi viver para Coimbra e chegou até ao terceiro ano de engenharia. Surgiu a hipótese de fazer um transplante renal, mas não era cá, era em França. Foi lá uma série de vezes para avaliação e para exames de compatibilidade. Na última viagem que fez esteve lá três meses numa estalagem à espera de um rim. Telefonou-lhe um dia *“olha apareceu um ri, ou é para mim ou é para um senhor que também aqui está, de maneira que se for eu, eu depois telefono-te”*. O telefone tocou e Fátima deixou os filhos para estar com o irmão, assim sem mais nem menos, quase três semanas. As coisas não correram pelo melhor e a morte pôs fim a um sofrimento de quinze anos que ainda hoje a faz chorar só de pensar. Depois de ligeiramente afastar o gravador, toda esta história foi contada de olhos pregados na mesa e numa voz baixa que não eleva - quem sabe - com medo que a dor aumente.

Foi uma época complicada com quebra-cabeças para saber como equilibrar as finanças. Dois filhos, um irmão a estudar e uma mãe reformada com a pensão em atraso. Era um peso imenso em cima das costas de Fátima e do marido que só conseguiam carregar pelo bom vencimento que tiravam como funcionários públicos na Segurança Social. *“Graças a Deus que, pronto, ganhava bem. Na altura a segurança social era dos empregos que melhor ganhávamos: uma professora primária ganhava um conto e quatrocentos quando entrava e eu quando comecei a trabalhar ganhava um conto e setecentos Por isso eu dizia: não estou nada arrependida de não ter ido para o magistério!”*. As coisas normalizaram e o seu irmão, mais novo, conseguiu vir para Coimbra tirar história e só acabou aluno doutorado. Com os seus filhos a conversa foi a mesma a rapariga (hoje mulher) é enfermeira e o rapaz (hoje homem) é engenheiro de electrónica e comunicações.

Quanto a Fátima sempre trabalhou de forma a ser independente, o que sempre a fez sentir realizada a nível pessoal, profissional e económico. Define o seu percurso como brilhante, quer como simplesmente funcionária ou como chefe de equipa. O seu mérito foi uma fórmula simples de dar o exemplo para ter legitimidade para exigir o que queria da sua equipa. Sempre responsável e cumpridora era muitos dias a primeira a chegar ao trabalho e a última a sair, mesmo com as crianças em casa. Os dias que gostava de ter passado mais com os filhos – principalmente quando eram mais pequeninos – passou-os a trabalhar porque *“ninguém pode pedir se não der o exemplo. E foi sempre esse o meu lema”*. Contudo, não tem problemas em reconhecer que o seu esforço pode sempre ter tido um empurrãozinho de sorte, porque a progressão na carreira sempre a fez sem grandes problemas, com relativa facilidade e num curto espaço de tempo. Com treze anos de trabalho na Segurança Social tornou-se chefe de secção, *“nós tínhamos de fazer cursos; tínhamos de estudar; íamos para Coimbra, para Lisboa quinze dias, onde tínhamos várias cadeiras – digamos assim – e depois no final tínhamos que fazer exame. E claro, só depois, de acordo com a nota obtida corria ao lugar e apanhava ou não apanhava”*.

Nunca quis ficar por casa a tempo inteiro nem o seu marido alguma vez ambicionou ter uma mulher como doméstica. A sua carreira tem outro brilho numa altura em que poucas mulheres, infelizmente, conseguiam chegar tão longe. Hoje as coisas já mudaram em grande parte, mas acredita que muitas ainda continuem – no sector privado – a ganhar menos que os homens na mesma função. Pelo menos o seu serviço à altura, talvez por ter sido criado nas consequências das mudanças trazidas pelo 25 de Abril, pagava de igual forma aos seus funcionários sem olhar a géneros. Pensa esta época como diferente daquela em que viveu como jovem, mas ainda com um caminho para percorrer para a igualdade efectiva. Vive-se hoje dentro de uma sociedade muito exigente onde há uma grande competição que começa nas notas da escola e continua no emprego.

Ser mulher, segundo diz, é um papel mais complicado de viver, onde o reconhecimento se espera muito mais pelo intelectual, *“estuda-se muitos mais anos, fazem mestrado, fazem doutoramentos, etc. Logo aí é uma série de anos que são comidos, vá digamos, caso quisessem construir a sua vida conjugal. Por outro lado, a mulher impõem-se também: também quer ascender na sua carreira, também quer*

chegar longe. E, como tal, depois vivendo nas grandes cidades – é as distâncias; é difícil hoje”. Claro que reconhece, tendo o seu filho como exemplo maior, que o homem hoje vive numa sociedade em que se exige mais dele. É importante partilhar as tarefas da casa e cuidar dos filhos – essa foi uma grande evolução.

Uma evolução que demora algum tempo a interiorizar. Esta autonomia que o seu filho revelou, confessa, que a ganhou muito nos tempos da faculdade longe dos cuidados da mãe e sobre a pressão de ter que se desenrascar. Educou os dois filhos com os mesmos valores, mas exigia mais participação na vida doméstica à rapariga, como um complemento à sua formação para o futuro. Lá está as coisas mudam, mas *“hoje elas ainda fazem mais que eles”*.

Em sua casa o seu marido já cozinha e ajuda na limpeza; uma mudança que Fátima teve que empurrar para os braços dele, a precavê-lo, quando começou a ter problemas de estômago e receava ficar incapacitada. É uma fase nova esta - a de viverem sem mais pessoas em seu redor, uma outra experiência do matrimónio que diz só os ter aproximado. Mas, por vezes, as pessoas à sua volta também lhe fazem falta. Tem pena que a neta, agora já com dezassete anos, lhe esteja a escapar ao dar primazia ao tempo com as amigas. Fica pois um desejo adiado por concretizar: adorava passar umas férias só com os netos e o marido, mas é incapaz de ir e deixar a sua mãe assim sozinha no lar sem o seu cuidado e a sua atenção.

O seu marido foi o seu único namorado, nunca teve mais ninguém. Agora as coisas são diferentes e as mulheres são muito mais livres. Quando se casou ainda era exigido à mulher que fosse virgem, hoje uma mulher *“arranja um homem, depois arranja outro e se for preciso tem relações com um, amanhã com outro. No meu tempo não existia nada disso, não é? Era um tabu e para além de ser um tabu era um princípio moral e ético e tudo que nos era imposto”*. É importante perceber o que é a liberdade e o que é a libertinagem. Acha que antigamente as mulheres davam-se mais ao respeito e eram mais respeitadas, embora hajam conquistas importantes que igualaram as mulheres aos homens em muitas coisas. Hoje uma mulher pode ir aos cafés, às discotecas e a tantos outros lugares livremente, coisa que era impensável há anos atrás. Em contrapartida, sente que há coisas que se perderam, não sabe bem explicar o porquê, mas revela-se saudosista da época em que era uma jovem. Mesmo que tenha sido durante um período de opressão, antes da revolução dos cravos pintar as ruas. Sabe que

para muitas pessoas, em especial mulheres, foi uma altura muito complicada, mas já tinha uma carreira e a sua independência económica e o facto de não poder contestar e falar o que quisesse e da forma que lhe apetecesse não lhe fazia muita diferença. Em casa já tinha sido habituada a não pôr muito as coisas em causa e então só estendeu essa manta de passividade para o resto das situações. Já lidava, entre as quatro paredes de casa, com a figura autoritária e intimidatória que era o seu pai: *“o meu pai (...) berrava sempre “se te vejo com rapazes, eu faço-te, eu aconteço-te, eu assim, eu assado. Depois noutras alturas dizia-me, para me experimentar, para ver se eu saia do trilho “vi-te na rua direita”; e eu dizia “não pode ser, eu vim direitinha para casa”. Ele dizia “isso é que eu te vi, entraste nesta loja, entraste ali”. E só quando eu chorava e ele tinha a certeza que eu não estava a mentir é que ele me largava, porque de resto espremia-me ali bem espremida”*.

Apesar de todas as inovações e de todas as conquistas, para Fátima o papel da mulher está inalterado apesar do tempo, *“acho que uma mulher que realmente seja uma mulher, na verdadeira ascensão da palavra, acho que gostava de ser mãe”*. Era o seu desejo e sabe que é o desejo da sua neta, afinal *“a mulher foi pra isso que foi criada”*. Para além da necessidade que há em que as mulheres tenham filhos para tudo poder continuar, diz que não existem palavras capazes de descrever o que é ser mãe e a maravilha que é experienciar uma gravidez. Há uma beleza incapaz de ser verbalizada no crescimento de uma criança dentro do corpo feminino: a barriga a aumentar, os pontapés e tudo isso; e depois com ele cá fora, ver aquele ser humano crescer e ficar maior todos os dias e andar com ele ao colo, *“não me importava de ficar grávida outra vez!”*. Estas mudanças corporais assumiu-as com o orgulho de alguém que ama esse papel – ser mãe e agora, ainda mais, ser avó.

Aos quarenta e oito anos teve que lidar com mais uma mudança no seu corpo; viu as alterações provocadas pela menopausa pelos olhos de alguém informado sobre o que estava a acontecer, mas ao mesmo tempo inconformada pelo mal-estar que parecia não acabar nunca. Teve uns bons meses em que a menstruação vinha e não vinha até que deixou de aparecer, antes mesmo de fazer os cinquenta anos. Uns calores horríveis passaram a acompanhá-la todo o dia, mas principalmente de noite quando teimavam em não a deixar dormir. Depois era uma ansiedade terrível e um nervosismo que a punha

fora de si. Sempre muito irritada com tudo, com o mundo, com todos e até com o marido, *“passei ali um ano muito, muito complicado”*.

Lembra-se do constrangimento que era, por vezes, ir ao local de trabalho com o receio de ficar vermelha com o calor. Admite que grande parte deste problema era causado pela ansiedade com que ficava ao imaginar que os outros a considerassem insegura e desorientada, *“pronto, porque se é uma senhora compreende e sabe tudo isso; e os homens também sabem e precisamente porque sabem, que uma pessoa fica mais ...”*.

Para ver se resolvia alguma coisa corria à ginecologista que lhe receitou uns calmantezinhos, em primeiro lugar, para ver se se ia aguentando. Da primeira vez que lá foi a terapia não estava muito estudada e a médica não quis arriscar eventuais contra-indicações. Mas passados uns tempos quando lá voltou, para se queixar da ineficácia de calmantes nestas matérias, já lhe foi recomendada a Terapia Hormonal de Substituição sem grandes receios, pois talvez a sua médica já tivesse mudado de ideias numa qualquer ida a um congresso. E assim começou a Terapia que fez por três anos.

Como o tema lhe tocava directamente e lhe punha os nervos em franja, não perdia oportunidade para se informar sobre a menopausa. Fosse na televisão ou em revistas, via e lia tudo com atenção e assim se apercebeu dos riscos a que estava exposta ao acréscimo das hipóteses de desenvolvimento do cancro da mama e do útero. Receosa, pediu à médica que lhe retirasse o tratamento hormonal e passou a usar selos intradérmicos que só conseguiu aguentar três meses porque lhe causavam hemorragias. Como já não tinha calores frequentes e andava menos irritada e nervosa ficou sem tomar nada; de vez em quando lá apareciam uns calores repentinos que lhe causavam desconforto, mas não tanto como o mal-estar que sentia, consequência da hipertensão arterial elevada. *“Num dia estava muito bem e de repente deu-me uma dor de cabeça brutal, uma coisa que parecia que a minha cabeça estoirava. Fui a correr ao médico e mediu-me a tensão, e disse-me “Tem a tensão a dezanove”. Nunca tinha tido a tensão alta (...) cheguei a tomar medicamento prá tensão subir um bocadinho (...) E sentia-me mal do coração. Até fui ao cardiologista e tudo e não havia nada”*.

Muita irritação sentia nesta altura, o que lhe custou alguns atritos com o marido apesar de saber o que a punha assim, diz que não conseguia evitar perder a paciência em certas ocasiões. Pouca paciência e muitas dores de cabeça, cefaleias constantes e os

nervos do aparecimento de varizes. Talvez ainda não tenha sido nessa altura, isso não sabe precisar, mas começou a deixar de conseguir dormir. Dormia tão mal que chegou ao ponto de não poder abdicar da medicação. Dessa altura, herdou a necessidade de um sono pouco demorado: ainda hoje só descansa por cinco ou seis horas todas as noites, mas também é normal, segundo diz, traz sempre a cabeça tão cheia. Teve também uma ligeira incontinência urinária que necessitou de controlar com fisioterapia, que consistia basicamente na contração vaginal com choques.

Não há qualquer constrangimento neste corpo que se transforma. O necessário é que haja a compreensão dos dois lados do que está a mudar. Há menos disposição na intimidade e mesmo uma coisa que era natural e simples tem que ser alterada; algumas vezes é preciso recorrer ao gel íntimo para controlar a secura nas mucosas vaginais e são mais frequentes os episódios de infecções urinárias pouco agradáveis.

Entende que tudo porque passou é normal, é uma altura de transformação das hormonas, quando os níveis de estrogénio começam a cair e trazem estas consequências. Mas, quando se passa por elas, tem dias em que o entendimento não é tantas vezes uma companhia como devia. Teve momentos em que achava que estava a ficar privada de conseguir fazer o que queria. Estender roupa parecia, nesse tempo, uma tarefa muito complicada de concretizar - a sensação da cabeça para cima e para baixo era um tormento difícil de aguentar. *“E eu pensava para mim: “se já não posso com esta idade fazer este trabalho, que, ao fim ao cabo, é tão simples ... sempre muito cansada também. Daqui a uns anos, o que é que vai acontecer?”*. Aconteceu que melhorou e hoje acredita que não tenha sido tão pessimista assim em relação a esta fase. Sabe que as coisas mudaram e que a cada ano que passa vai ficando mais exposta a certo tipo de maleitas, mas paciência, é um processo natural; tal como a menstruação – aliás, aí sim teve dificuldades bem mais substanciais para lidar com os primeiros tempos. Não aceitou o desenvolvimento do seu corpo com leviandade nem sabia exactamente por aquilo que passava. Na menopausa, o discurso era outro. Falava com o médico, procurava informar-se e ainda se lembrava da sua mãe e como ela se abanava com o leque quando lhe davam os calores.

Relativamente à sua filha acha que vai ser ainda tudo mais fácil. É enfermeira e está bem informada sobre tudo isto e ainda para mais tem um grande espírito de sacrifício, *“pode estar a morrer que não diz nada a ninguém”*. Não há outra alternativa,

esta fase só tem que ser aceite e ainda mais por quem está ciente de tudo. Também não é tudo mau: perdem-se as dores de barriga e o desconforto mensal que era a menstruação. *“Eu acho que há várias etapas na vida e esta é só mais uma! E esta etapa se calhar é a etapa final. É mais uns anitos pra passar, com menos saúde e a todo o momento pode vir a carta de chamada”*.

A abertura com que fala desta fase e da sexualidade em geral é um pouco surpreendente para quem acredita em Deus e pratica tanto os pressupostos cristãos. *“A sexualidade faz parte da vida humana – sempre fez – e da sociedade, das pessoas, dos casais. E não me parece se Jesus Cristo quer a nossa felicidade não vai querer, com certeza, que as pessoas obtenham essa felicidade à custa da doença”*. Pensa que a Igreja tem de se abrir a este novo mundo de desafios, onde há maneiras de conter flagelos que impedem muita gente de estar bem. O preservativo é algo natural e que deve ser usado, porque não se pode pedir às pessoas que abdicuem de algo tão natural como é o sexo. Para além de todas as doenças que previne é uma mais-valia para a contraceção. Os filhos devem ser desejados e criados com todas as condições – é necessário amar, mas também é preciso dar de comer, vestir e educar. O coração de mãe fala mais alto quando diz que os filhos não devem existir para depois serem lançados ao abandono; o preservativo, *“no fundo, é como um medicamento”*.

É contra todo o tipo de fundamentalismos, mesmo o religioso cristão; *“Cristo é amor, Deus é amor e, sendo amor ... o que ele quer é que as pessoas se amem e que se amem realmente de uma forma que não contribua para a infelicidade do outro”*. Complementa esta visão com o apelo à ciência. Tudo evolui e tudo pode ter partido de uma criação de Deus que apenas se fez homem através do seu filho Jesus Cristo; antes disso talvez fosse como que similar a uma energia, a uma força divina por onde tudo começou. Tudo para Deus é possível, mas a Bíblia tem que ser lida com cuidado: é um livro perigoso demais, que se não for contextualizado devidamente pode trazer os seus problemas. O que nos ensina são os seus valores sociais e o amor pelo outro. É a Igreja que vê a deitar a mão a quem precisa nestes tempos difíceis – e a Igreja somos todos e não só as paredes de pedras erguidas para exaltação ao Senhor. Parece-lhe que nada do que a Igreja ensine seja mau, pois é uma doutrina de amor e de tolerância: *“nós é que somos maus, porque muitas vezes não seguimos aquilo que a Igreja manda (...) não estou só a dizer Igreja Católica, de maneira nenhuma”*.

Há que perceber que mesmo na religião tudo tem um lugar; quando dá catequese, os miúdos, por vezes, querem falar de sexo – e falam. Acha que tem uma palavra como formadora, porque não os pode reprimir e inibi-los de expressar as suas dúvidas. Tem que se dar a palavra ao que eles querem falar no momento e esclarecer as suas questões e equívocos infantis, quem sabe se – como já foi o seu caso – não têm à vontade em casa para questionarem os pais acerca do que envolve a sexualidade. Claro que se fala disso, mas com uma linguagem apropriada à idade e com valores morais e éticos implícitos, porque tudo tem o seu tempo e a curiosidade aguça o engenho. Tudo faz parte da vida humana e por isso não deve ser escondido, apenas adequado um discurso ao público correspondente; enfim, “*tem tudo que ser encarado com naturalidade: a vida é assim. Nascemos para morrer, para sofrer ...*”.

Normélia Dias

A vida dá muitas voltas. Nunca lhe passou pela cabeça que a sua iria, de alguma forma, assemelhar-se à da sua mãe. Viu a cena repetir-se quando deu por si sozinha com um filho de nove meses nos braços e o seu marido a ir para o estrangeiro em busca de brilhantismo na sua carreira profissional. Aí lembrou-se da sua mãe com uma filha pequena para criar, em Seia, e com o marido no Brasil a lutar por mais oportunidades para a família.

A sua mãe viveu toda a sua vida em Seia e casou tarde, já com quarenta anos, porque o seu pai emigrado no Brasil tinha a convicção que a mulher para casar tinha que ir buscá-la à terra. E assim aconteceu. Normélia nasceu fruto de uma relação motivada pelas voltas que a vida dá e foi crescendo sempre ao lado da mãe e da avó materna, com a visita esporádica daquele homem, que aprendeu a chamar de pai, nas intermitências das suas travessias do Atlântico.

O seu marido decidiu perseguir a carreira e os seus objectivos profissionais (e matar dois coelhos com um cajadada só, já que escapava do serviço militar); e assim com uma bolsa conseguiu lugar em Birmingham para tirar o mestrado e o doutoramento. Esteve lá cinco anos. Em 1975, quando foi, o seu bebé era ainda carregado ao colo; e no dia do seu regresso, ele já estava inscrito na escola primária. Ficou assim privado de ver o desenvolvimento do filho e depois com os netos foi um choque emocional tremendo, de alguém que estava a viver certas coisas pela primeira vez e numa idade em que as coisas tinham que ser agilizadas com muita doçura, diz Normélia. Para o seu marido deve ter sido muito doloroso “*virar as costas a um bebé de nove meses*”.

Contudo, Normélia diz que não era parva. Sabe que para o marido foram anos complicados longe da família, sem o calor que é ter alguém à sua espera no regresso a casa, mas sabia também que aqueles eram tempos de plena liberdade emocional e sexual. No fundo foi motivada pelo medo, “*eu não tinha a certeza de ir atrás do meu marido para Inglaterra e voltar de lá casada*”. Depois havia o empréstimo do apartamento em Coimbra, as contas de água e da luz, tinha os pais idosos a começarem a requerer cuidados, para além do bom trabalho que já tinha nos quadros do hospital. Pesou muito bem todos esses factores e sabe que ele ainda hoje não a perdoa. Mas sabe

sobretudo que o que mais tem em si é a sua independência; e não se via fechada numa casa em Inglaterra com uma criança ainda muito pequena sem para onde ir. Ele tinha uma bolsa e teria um complemento para ajudar com as despesas da família caso todos se mudassem para lá, mas Normélia sabe que iriam ser, ainda assim, tempos muito complicados de gerir. Havia muita coisa a poder dar para o torto e os divórcios nesse tempo (já depois do 25 de Abril) eram explosivos, e assim ao menos, caso corresse mal, ficando aqui tinha a sua independência económica assegurada.

A distância era suportada pelos episódios esporádicos de visitas: no Natal, na Páscoa ou quando o saldo da conta bancária permitia. Normélia chegou numa altura a pedir uma licença sem vencimento e passou uma temporada de nove meses com o marido e o menino em Inglaterra. Admite que teve um deslumbramento inicial que foi logo abatido no inverno rigoroso e nas construções de betão armado de Birmingham – feias e desinteressantes – que evocavam um passado glorioso, porém iminente degradado, da revolução industrial inglesa. Havia parques verdejantes, mas que observados de perto revelavam estar cravados de excremento de animais, porque eles lá *“gostam mais dos cães do que dos filhos”*. Havia também naquela altura a inovação dos centros comerciais que não tinha ainda chegado ao nosso país, mas aí Normélia não ia porque tinha medo das pessoas que o frequentavam – uma ideia que hoje sabe ser parva, mas naquele tempo ainda estava carregada de preconceitos colonialistas. Então esses dias eram passados maioritariamente em casa. Por vezes, para quebrar a monotonia, metia-se no autocarro e ia com o filho dar uma volta para que ele pudesse ver as montras dos brinquedos no caminho do talho ou do padeiro. Ao fim de semana, se houvesse oportunidade, alugavam um carro e passeavam pelas terras em redor, quebravam o cinzento daqueles edifícios de Birmingham com visitas a Oxford e a Cambridge ou então aos núcleos museológicos mais próximos para verem as primeiras máquinas a vapor expostas a céu aberto.

Teve uma vez em que foi ter com o marido sozinha uma semana e jurou para nunca mais. *“Acho que foi das poucas vezes que eu tremi na vida, porque o bebé agarrou-se à ama e não me queria nem por nada. E durante, se calhar, outros oito dias o bebé ia para casa a gritar porque não queria ir comigo”*. Apercebeu-se que era daquele tipo de coisas que ou vão os dois ou não vai ninguém; nunca mais permitiu que

tal lhe voltasse a acontecer e de ficar com o coração nas mãos com a recepção da criança.

Embora tenha sido um tempo complicado, Normélia diz que a pior fase veio depois com o regresso. Eram duas pessoas independentes e de personalidade forte a tentarem partilhar um espaço, “*era assim como as duas tigelas como o palácio da Alvorada em Brasília (...) Até se ajustarem aí é que é a dificuldade*”. O filho aceitou o pai sem grandes problemas, a agitação parecia crescer era com o facto de para ele a mãe ser a figura de referência e autoridade. “*O pai não aceitou isso e foi o grande, o grande ponto de atrito que vencemos por acaso*”. No dia em que o pai chegou, o pequeno que ainda dormia na cama da mãe mudou-se definitivamente para o seu quarto resignado e sem contestações. Adorava o pai e nunca o desafiou, mas era à mãe a quem se dirigia para pedir autorização para ir a uma festa ou dinheiro para comprar um lápis. Para o pai essa era uma realidade complicada de gerir e, muitas vezes também havia pouca paciência depois de longos dias de trabalho massacrante no hospital. A questão resolveu-se com um murro de Normélia na mesa, que à conta disso partiu um osso, a exigir a sensibilidade e o bom senso que por vezes faltam nestes casos, “*um homem esperto como tu és não ter mente para ultrapassar este problema e esperar que o puto se habitue à figura paterna (...) vais p’rá pata que te pôs que eu tenho mais que fazer!*”. O marido ficou estupefacto mas aceitou a dureza da mulher que tinha em casa – e até hoje; ainda agora Normélia acha que têm coisas por resolver, mas talvez seja esse o motor do seu casamento: ainda está a ver se ele lhe perdoa o ter ficado por cá quando ele foi para Inglaterra.

Agora haverá outros desafios. Normélia, já aposentada, teme o dia em que o marido venha para casa reformado. Diz que não será o fim da sua liberdade, mas certamente será o término da sua libertinagem. Com sessenta e seis anos continua com os seus projectos, agora na direcção de uma associação ligada à terceira idade. É um novo desafio que diz precisar de ter, uma vez que acha nunca ter dado nada à sociedade anteriormente e porque sabe que não é mulher de ficar em casa, ninguém a aguentaria desse jeito. Agora só prolonga aquilo que foi a sua vida, aquilo que o seu pai tanto lutou para si: a independência económica e mental de que não prescinde. Sabe que esta nova fase do seu casamento vai implicar-lhe readaptações porque tem o hábito de decidir tudo por si e sabe que isso é a base de muitos dos seus problemas matrimoniais. Mas

tem tentado ser mais comunicativa e menos centrada nas suas decisões, “*mas não tenho culpa, quando dou conta já está tudo resolvido (...) na minha cabeça e ele fica lixado, com razão*”.

Muito segura de onde veio e para onde vai, Normélia não precisou de um psicanalista para resolver este quebra-cabeças. Fez esta análise sozinha, em casa, porque o seu dinheiro “*tem mais sítios para onde ir*” e decidiu partilhá-la com o marido um dia ao convidá-lo para almoçar no “*cú de judas*”. “*Todas as nossas incompatibilidades ao longo de trinta anos tiveram sempre a mesma origem (...) mas realmente a origem era sempre a minha independência mental (...) depois cheguei à conclusão (...) a minha avó ficou sozinha com duas crianças aos vinte e três anos. Lutou contra a família do marido dela que eram muitos homens, em termos de partilhas a minha avó era uma verdadeira advogada. Eu não gostava dela (...) vivi sempre com ela, fui criada com ela (...) A minha avó era completamente analfabeta. Ela sabia de tribunais uma coisa infernal. (...) A minha mãe (...) ficou sempre a viver com a minha avó, praticamente até aos quarenta anos, solteira. Duas mulheres dedicadas à agricultura, à economia doméstica, sem fonte de rendimento que não fosse vender galinha, os ovos, o coelho, o cesto das batatas. Portanto a minha mãe foi (...) self made man em costura. Aprendeu costura a ver as vizinhas costurar, de tal maneira que acabou costurando para o exterior e ganhando dinheiro. (...) Chegou aos quarenta (...) casa-se com um homem ausente e continua ... independente. A criar a filha independente e sempre com a mãe presente a digladiarem-se, que elas não tinham economias comuns. Eles viveram juntas mas cada uma tinha a sua economia (...) Quando o meu pai regressa em definitivo ela tinha cinquenta e tal. Não se adapta (...) e a minha mãe mantém a sua independência. O gajo era bem macho e poderoso, mas ela levava sempre a dela avante. (...) Eu venho para Coimbra (...) e o meu pai entregava-me todos os meses x e eu tinha que me governar. Aí ele sempre me entregou dinheiro, mesmo no colégio era eu quem pagava as mensalidades. (...) Casei-me, continuei e gerir o meu dinheiro e a minha vida. O homem foi para Inglaterra. Repara quantos anos de independência feminina há nesta linha! Eu sou o produto de um matriarcado que leva três gerações!”.*

Não houve escolha para o marido que não aceitar a sua auto-análise dos factos e este rasgo de clarividência ajudou-os a perceber algumas coisas com as quais hoje tentam lidar, ao mesmo tempo que Normélia diz estar a tentar gerir a sua agressividade.

Há momentos mais complicados que outros e os dois em casa, reformados, vai ser uma etapa cheia de novas batalhas. *“Ele é muito mais sério na vida que eu (...) e confesso que tenho algum receio deste próximo cruzamento”*. À espera do dia vai-se entretendo com os afazeres da associação e com o quintal, se bem que a sua coluna já não lhe permite grandes *“brincadeiras de aldeia”*.

De Seia saiu com quinze anos, em 1962, rumo a Coimbra para estudar. A sua primeira casa na nova cidade foi um colégio interno feminino chamado Progresso, que ficava ali na rua entre a faculdade de Psicologia e a Sé Velha – onde hoje funciona o Colégio dos Órfãos – e que ironicamente foi o local onde encontrou alguma liberdade para lá dos eixos familiares estreitos que tinha na terra. A liberdade era quantificada noutros modos, diferente da de hoje em dia, quando o que achavam de extraordinário era virem, em grupos, lanchar à baixa nos fins-de-semana, *“ (...) que era uma coisa que o meu pai e a minha mãe nunca me permitiram! Portanto, para mim o colégio foi uma libertação. E tenho a recordação dos directores do colégio como pessoas muito evoluídas que eram”*.

Embora as aulas fossem também leccionadas internamente, recorda-se de vir prestar provas ao que ainda hoje é o Dona Maria, numa fase equivalente ao 11º ano actual. Como as coisas são diferentes; naquela época a escola tinha uma directora, uma referência na cidade, a Dona Dionísia. Directora de rédea curta, usava umas saias escuras que lhe cobriam os pés, e não deixava entrar ninguém na escola sem meias ou com as unhas pintadas. E já nem se fala em lábios pintados porque aí nem pensar; mas *“também só pintava os lábios quem roubava o batom à mão ou à tia”*. É claro que as coisas evoluíram e quando vai à piscina ali na zona do Dolce Vita e vê as miúdas a sair do Dona Maria *“com as bochechas do rabo de fora”* e equilibradas em saltos altos, ainda comenta para si *“ah, se a Dionísia fosse viva tapava-vos as bochechas do rabo!”*. Dá-lhe vontade de rir, porque acha-as bonitas, contudo, impróprias para aquele ambiente.

Muitas das suas colegas condenam tais modernices de miúdas tão novas em saltos, mas Normélia ainda se lembra do barulho que tantos saltos de agulha faziam a subir a descer as monumentais quando andavam na faculdade. Continuou em Coimbra para estudar ciências farmacêuticas, um curso que na altura era maioritariamente feminino; de tal forma que aos homens até se lhe dava um nome: o de elementos raros.

Já a viver fora do colégio, Normélia, como a maioria dos estudantes, estava numa casa particular acolhida por uma família, onde tomava o pequeno-almoço, jantava e dormia. Para a refeição a meio do dia serviam as cantinas, que já começavam a aparecer para dar algum apoio aos estudantes.

Os seus últimos três anos em Coimbra, como estudante, diz que foram os mais importantes para a sedimentação da personalidade que já carregava, mas que ainda não tinha coragem de exteriorizar. Viveu o que entre os universitários se convencionava de chamar o Maio de 69 – uma altura irrepetível onde as jovens tratam de descalçar logo as meias que tantas vezes levaram obrigadas para o colégio. O ano de 1969 destacou-se na cidade dos estudantes pelo “*mais conhecido e emblemático movimento de oposição estudantil coimbrã à política educativa do Estado Novo*” (Estanque & Bebiano, 2007); e “*na história do país, [como] o maior movimento estudantil de massas erguido contra o fascismo*” (Cruzeiro, 1989 in Estanque & Bebiano, 2007). Os estudantes - aproveitando os ventos soprados pelo Maio de 68, em França, e pelas folgas da primavera marcelista – elegeram, com 76% dos votos a 12 de Fevereiro de 1969, uma lista declaradamente anti-regime, encabeçada por Alberto Martins (Estanque & Bebiano, 2007). Alberto Martins, esse, que pediu a palavra, para falar na presença do Presidente da República e de outras figuras de Estado, e expressar algumas reivindicações que atormentavam os estudantes – palavra essa que lhe foi negada, dando início a “*um processo público e de greve aos exames, exacerbando o carácter crítico da situação*” (Estanque & Bebiano, 2007). O regime agiu violentamente sobre os estudantes que se destacaram entre a esmagadora multidão de protestos, através de repressões e prisões que justificaram a o estabelecimento de um “*luto académico – que, por largos anos, acabaria com os vestígios formais e simbólicos da praxe -, projectando as condições para a afirmação de uma fase imediatamente ulterior de grande politização e de consolidação de uma posição estudantil maioritariamente avessa a qualquer pacto com o regime*” (Cruzeiro, 1989 & Namorado, 1989 in Estanque & Bebiano, 2007);

Para Normélia foi uma época muito importante para a conquista de direitos para toda uma geração, mas sobretudo para a valorização feminina. Em alguns assuntos passaram a alinhar lado a lado com os homens, mas até se materializarem já diz o velho ditado que “*enquanto há homens não se confessam mulheres*”. Muito se proclamava à

altura, mas algumas coisas só ficavam bonitas de dizer em discursos. Havia ainda uma resistência por parte dos estudantes masculinos da cidade, que continuavam a exibir traços de uma “*virilidade ostentatória nacional*” (Sohn, 2001 *in* Estanque & Bebiano, 2007). Uma virilidade que preservavam numa universidade cada vez mais feminina: na Universidade de Coimbra estavam, no ano lectivo de 1968-1969, inscritas 4112 mulheres (cerca de 45,5% do total de alunos) - valor que aumentou para 5169 (corresponde a 50% da população universitária) em 1973-1974 (Nunes, 1968b & Gomes, 1987 & Cruzeiro, 1989 *in* Estanque & Bebiano, 2007). Em 1969, à altura dos protestos, havia já muitas estudantes envolvidas em movimentos associativos e a participar nas reivindicações, uma realidade nova que surgia “*a contragosto dos sectores moralmente mais conservadores da academia, já então numa clara fase de recuo*” (Bebiano, 2003).

As conquistas, a grande maioria, foram as mulheres a terem que as fazer por si; numa altura crucial para demonstrar à sociedade que as mulheres também eram capazes e que não há essa coisa de direitos de macho adquiridos pela genética. Para o conseguirem foram pelos mais variados caminhos. Começaram pelos escritos proibidos que compreendiam coisas desde a Rosa do Luxemburgo a tudo o que houvesse de esquerda e que valesse a pena. Depois serviram-se de mecanismos mais simples como o tabaco. O tabaco era um jeito de afirmação, de mostrar aos homens que também eram capazes de fazer o mesmo que eles. Sempre se lembra de estar rodeada de fumadoras e as dessa época são hoje umas fundamentalistas anti-tabaco. Como as coisas são, como elas mudam, “*farto-me de ralar com elas, “caramba até o gato fumava e agora não podem estar ao pé de tabaco!” Até um raio dum gato que trouxeram para casa puseram a fumar!*”. Talvez tenham mudado porque hoje já deixou de ser atitude e não cabe na cabeça de ninguém, nos dias que correm, uma miúda tentar provar que é capaz de fumar tal como um rapaz. Essa barreira já foi quebrada. Tal como outras; ainda se lembra do seu pai ter ficado preocupadíssimo quando descobriu que a filha sabia o que era um ás de copas e um naipe. Jogar às cartas era uma atitude “*masculina e vagabunda*” na época; hoje seria ridículo alguém pensar assim.

Foram tempos de várias conquistas numa altura em que as mulheres abraçaram os contraceptivos e passaram a ter liberdade sobre os seus corpos. Mas há coisas que ainda não se ganharam. Trinta anos passados de evolução social ainda acha que é

estranho uma mulher abordar um homem para lhe dizer que está interessada, ainda há um pouco aquela herança de se fazer “*cara, uma espécie de rejeitar a mercadoria. Isto era um ridículo! (...) embora tenho praticado um bocadinho – bocadinho do qual ainda hoje tenho vergonha*”. A mulher ainda hoje não é senhora de expressar tudo o que sente, muito menos no mundo do trabalho: emoções e fragilidades têm que ficar à porta num mundo em que todos têm que ser homens. Uma mulher que queira ser bem sucedida e respeitada tem muitas vezes que ocultar pelo que passa em fases críticas como a gravidez ou a menopausa. Não é estranho que uma mulher que esteja na menopausa e tenha que tomar uma atitude difícil seja encurralada com o argumento de que precisa de tratamento, porque não sabe lidar com as emoções porque está a passar.

É um mundo ingrato, mas, para si, não é novidade que a mulher seja a primeira a ser penalizada no mundo do trabalho, quando há cortes ou salários em atraso. E agora os apoios à natalidade estão a diminuir e as mulheres optam pela carreira porque se vêem numa situação insustentável, onde encontrar um equilíbrio perfeito entre trabalho e família é casa vez mais complicado. Os filhos não se criam na licença de maternidade dada pelo Estado; há os dias em que estão doentes e todas as outras situações em que precisam da mãe ali ao pé deles. Em Inglaterra via uma solução mais eficaz. As mães dedicavam-se ao *part-time* até as crianças irem para a escola. Não há saídas perfeitas mas, pelo menos assim, conseguiam ter espaço para a família ao mesmo tempo que preservavam a sua liberdade económica. Liberdade essencial – uma das conquistas das mulheres da sua época, que se recusavam, unicamente, a ficar em casa a olhar pelo marido e pelos filhos. Neste ponto vê um retrocesso; “*(...) à minha geração parece que há um conjunto de mulheres que gosta de viver na dependência dos machos. (...) Era inconcebível para a minha geração, que se estava a libertar, que o namorado nos desse uma chapada*”. Considera que pode ser fruto de uma estabilização, como em qualquer revolução depois da euforia; no entanto teme que estas coisas voltem a acontecer.

Pelo contrário também houve ganhos. É normal, hoje, assistirmos a carreiras brilhantes de mulheres que têm um casamento estável e são mães – antigamente era impensável. As que conseguiam singrar eram maldosamente tratadas de solteironas, porque era muito mais complicado, há décadas atrás, gerir bem uma carreira e um casamento; “*(...) porque as mulheres tinham que estar sempre por baixo! Portanto, se profissionalmente estava à frente do marido a coisa já não podia ser, portanto o melhor*

era nem tratar de ser promovida”. Este era o cenário há altura da revolução dos cravos: a maioria das mulheres a trabalhar fora de casa eram solteiras – cerca de 53,7% de toda a força de trabalho feminina -, ao passo que apenas 36,3% eram casadas (Cova & Pinto, 1997). Esta diferença era justificada pelas palavras de Salazar, no começo da sua ascensão, que defendia “*o trabalho da mulher fora do lar [capaz] desagrega[r] este, separa os membros da família, torna-os um pouco estranhos uns aos outros (...) [e] nunca houve uma dona de casa que não tivesse imenso que fazer*” (Salazar, 1939 in Bebiano, 2003).

A vida de Normélia teve as duas coisas: uma carreira de várias décadas nos Hospitais da Universidade de Coimbra e um casamento duradouro. Diz que jamais se poderia considerar uma mulher em pleno se não tivesse a sua liberdade económica; na sua vida ser mulher é muitas coisas, mas também passa pela luta que o seu pai travou sem nunca a ter verbalizado desta forma: queria que a filha nunca dependesse de ninguém a não ser de si própria. E assim conseguiu. Define-se como mulher ao ser uma profissional com uma carreira de conquistas, onde também se valorizou pela sua profissão; ao mesmo tempo que sentiu a sua condição biológica para ser mãe aos vinte e oito anos, “*(...) queria ter no mínimo uma criança (...) era o suficiente para satisfazer o meu ego – porque passa por aí a satisfação pessoal*”. Quanto à gravidez diz que “*não voltava lá*” e que se sentiria plenamente satisfeita com a adopção. No seu caso foi um período tenebroso de vómitos que começaram no dia em que descobriu que estava grávida até ao dia do parto – chegou, inclusive, à maternidade, de nove meses, com menos meio quilo que no início da gestação.

Quanto aos netos, vê-se bem estabelecida no papel de avó de um rapaz e de uma menina: vai buscá-los às suas actividades e toma conta deles quando pode. Vê ali dois seres humanos completamente diferentes; eles jamais poderão seguir caminhos paralelos. Já não espera tornar-se bisavó em vida, mas o mais importante é que eles cresçam seguindo o caminho que escolherem sem medo de falhar, porque nestas coisas de crescer nem é tanto o erro, é mais o não conseguir – e isso não é problema nenhum.

O medo de falhar não o encontra em si nesta etapa em que se põe à prova ao cargo da associação: só tem esta vida e não podia morrer sem deixar de perceber como isto era. Começou por frequentar as aulas de história das religiões e hoje assim se vê de braços com mais este desafio. Já reformada não prescinde de aprender e foi atrás de

perceber como é que alguns cânones religiosos ainda persistem no século XXI. É um mistério para si, ainda mais não acreditando, há coisas que lhe fazem confusão. Nunca estudou tanto como nessa altura porque aquilo, de facto, a interessava. Culturalmente diz que absorveu certos modos cristãos de evocar o nome do Senhor, de vez em quando, ou até rezar à Santa Bárbara quando tropeja; mas foram coisas socialmente instituídas porque doutrina pura teve pouca: andou pouco tempo na catequese porque a sua mãe “*já era assim um bocadito selvagem como eu*”. Sempre gostou muito das religiões orientais e tem um fascínio pelo período muçulmano em Portugal e as expressões que nos deixaram de herança como “*graças a Deus*”. Saber mais deu-lhe outra abertura e acha que os seus netos estão muito bem a ser educados na catequese, apesar deste lado paterno sem Cristo; mas se “*(...) a seguir, se quiser fazer um workshop no partido comunista (...) eu acho muito bem*” – para tudo é necessária uma abertura de espírito. Antes de mais, à Igreja reconhece um papel social importante, com o qual mantém uma relação estreita na admiração que tem pelo socorro aos mais necessitados. Quanto à sua utilidade espiritual partilha da opinião do seu professor: os homens, esses, precisam de um guia, porque “*a vergonha já a perderam. Se não há religião para lhes mostrar que existe uma punição – se já não têm medo da punição civil – têm (...) que ter medo da punição do Deus, divina. Senão são uns macacos selvagens!*”.

Não tem grande memória para ordenar datas, mas o ano de 1987, quando entrou na menopausa é difícil de esquecer. Quando tinha quarenta anos apercebeu-se que algo estava a acontecer e tudo indicava que pudesse estar grávida. Ficou sem menstruação assim de um momento para o outro, as suas mamas pareciam maiores e depois quando a cabeça começa a inchar tudo parecia indicar isso mesmo – que estava perante uma gravidez indesejada. Foi à ginecologista e fez vários testes – todos negativos. Estar grávida com quarenta anos, segundo dizia, não teria piada nenhuma a todos os níveis “*e estou convencida que não tinha ... não teria sobrevivido*”.

Depois de vários exames, e já com a hipótese de cancro descartada, chegaram à conclusão que poderia ser uma menopausa precoce, o que veio aliviar Normélia do sufoco que poderia ser uma gravidez que não queria; pois tinha decidido ter apenas um filho - aquele que sabia poder criar com todas as condições. Para além do encargo que tinha com os pais idosos a morar em sua casa - estava a prestar-lhes cuidados numa

altura em que não havia fraldas descartáveis, centros de dia e lares como os de hoje. Uma criança nesse tempo não teria graça nenhuma.

A grande questão que não saía da sua cabeça era pois “*o que é que leva a que um organismo entre em falência assim num espaço de trinta dias?*”. Dentro de todas as patologias que podiam estar relacionadas com esta menopausa precoce foi ilibada de todas essas possibilidades. Contudo, havia um novo quadro científico que começava a ser estudado em que relacionava este fenómeno com a vivência de um choque emocional intenso capaz de anular a presença de menstruação. “*E foi aí que fui encaixada, fui encaixada e estou convencida que fui muitíssimo bem encaixada. (...) Eu e a família tínhamos sofrido no mês anterior um choque emocional muito grande, tínhamos falecido um jovem de vinte e três anos (...) que nos era muito querido (...) ainda hoje o recorde com muita mágoa a muita saudade – e sem dúvida nenhuma aquela morte foi tenebrosa e estou convencida que tive um choque emocional*”. Sobre este acontecimento pouco se alarga, mas não tem dúvidas que foi esta a causa, porque tudo o resto parece não fazer sentido para o seu caso.

Embora relutante em relação à medicação foi aconselhada pela médica a iniciar um tratamento para prevenir uma osteoporose que já se começava de manifestar. Com muita má vontade começou na terapia hormonal com os pensos que colava à pele. Como tomava banho de manhã e à noite, foi-lhe difícil conseguir mantê-los no lugar sem que estes descolassem. Tentou vários sítios: nas coxas, nas nádegas, no peito – onde a desaconselharam com medo que potenciasses cancro da mama – e sem sucesso; em jeito de graça dizia à médica que o próximo lugar seria na planta dos pés, porque com a protecção dos sapatos nunca se iriam descolar e permaneceriam em posição.

Com estes percalços não consegue precisar o tempo que levou a fazer a terapia e também havia o factor do preço, que era exponenciado por tantas substituições que tinha que fazer e a desmotivava a continuar com este tratamento. Deixou aquilo de lado. Como a ciência também vai de modas veio a hora em que muito se falava nos benefícios da soja para o controlo que alguns sintomas por causa do estrogénio natural da sua composição. Experimentou os comprimidos à base de soja que logo largou porque não lhes achava piada nenhuma; e tentou começar a comer soja granulada para, quem sabe, aliviar um pouco o papel da carne da sua alimentação: “*eu também fui comprar o estupor dos granulados de soja para fazer guisado (...) francamente! Quer*

dizer, ainda hoje tenho presente essa imagem de um tacho à minha frente parecia carne e não era carne". Não foi por aí. Diz ter muito respeito pelos caprichos da natureza e aceitou-os com alguma resignação - que é como quem diz: aceitou o seu corpo a mudar sem o tentar contrariar muito, *"opá, a minha avó não tomou nada disso. Morreu com noventa anos – no tempo dela morrer com noventa anos era um feito. (...) morreu magra e a cavar as batatas dela (...) nunca quebrou nada"*.

Nunca quebrou nada e morreu sem grande conhecimento do que seria tudo isto. Ela e muitas outras mulheres que ainda nos nossos dias deixam de ir à ginecologista quando passam a gravidez. Mulheres que por desconhecimento sofrem as consequências vaginais da menopausa sem procurar a ajuda de um clínico. Para Normélia o fenómeno físico que mais a perturbou a partir deste tempo foi a secagem das mucosas, *"e eu pergunto-me se uma mulher casada se não tem acesso, não tem sequer conhecimento que há algo na farmácia que o pode ajudar a ultrapassar (...) deve ter um sofrimento brutal. Porque, estou convencida, que é daí (...) que surgem muitos casos de rejeição do marido e do companheiro. (...) Porque é absolutamente impossível ter uma relação sexual com uma mucosa seca"*. Para ela diz que foi a grande diferença, mas soube ultrapassá-la pelos conhecimentos que tinha consequentes do meio médico em que trabalhava, mas também porque tem como essencial a visita regular à ginecologista. Mas, como dizia, no tempo da sua avó era bem pior. Os ginecologistas eram os professores de Coimbra onde as mulheres só vinham para morrer, tal era a complicação em que se encontravam. A sua mãe nunca foi a nenhum. Passou pela gravidez e pela menopausa com o conhecimento mínimo que tinha, porque nesse tempo pouco se falava destas coisas entre mães e filhas; a sexualidade era um tabu difícil de transpor. Ainda se lembra quando foi menstruada aos doze e só sabia o que aquilo era pelas conversas com as colegas mais velhas. Ficou feliz porque se sentiu a tornar mulher – era uma coisa normal e essencial ao corpo feminino que lhe trouxe a alegria também de experienciar. Com a sua mãe só falou depois *"(...) porque havia cuidados de higiene a tomar e (...) [o] processo de chegar a esses cuidados de higiene era através da mãe. E ela lá foi comprar (...) aquelas toalhetas de feltro que se lavavam todos os meses"*. Mas nem tudo era transparente; porque, de facto, sabia que o período era normal apesar de não ter realmente a noção que *"a partir daí, podia ser mãe"*. Conversas havia muitas, tal como

existia tanta ignorância. Esse seu contentamento foi construído sobre uma concepção “ (...) *muito obscura, muito negra, muito cinzenta*”.

Hoje Normélia quer acreditar que a conversa seja outra. Para o bem e para o mal as telenovelas foram os instrutores de muitos assuntos sociais que, pela primeira vez, se falam de forma aberta pelas tramas de novelas mais ou menos levianamente. Contudo a banalização diz não ser sempre positiva. Fala-se muito agora destas coisas de menopausa, a vida na terceira idade e tudo isso; mas tudo de forma ultra romanceada. Nem todas as mulheres lidam tão bem com estes problemas como se faz crer e nem todas acabam felizes como as do ecrã. Ali todas as avós fazem mil e uma actividades, saltam de pára-quadras e são lindas e frescas. A vida é muito diferente. É a sua, foi a da sua mãe e, certamente, a da sua avó.

Quando Normélia nasceu, já a sua avó deveria estar a passar pela menopausa e no que toca à sua mãe também pouco se lembra – tinha-se mudado para estudar em Coimbra, só ia a casa de férias, “*portanto, houve uma separação física muito grande*” entre as duas e memórias como esta não foram partilhadas.

Não tem as memórias familiares, mas certamente carrega as do trabalho. Todo o pessoal com quem trabalhava acreditava que aquilo iria terminar numa gravidez. Muito se enganaram e foram três anos de sintomas com os quais diz ter convivido tranquilamente, pois no seu caso “*há coisas que não me preocupam*”. Do que mais se lembra dos primeiros tempos foram os calores nocturnos que muito contrariavam a sua anterior condição de pessoa friorenta, “*eu vou para casa e estou sempre a arrefecer*”. Mas acontece que nessa altura – e agora recorda-se que tudo pode ter mesmo começado antes de imaginar que pudesse estar grávida – deitava-se com tanto calor apenas conseguindo adormecer com os pés de fora, “*quando eu durmo quase todo o ano de meias nos pés!*”. E depois acordava de noite, mas nada que a incomodasse de sobre maneira. Aliás, saber que estava a entrar na menopausa foi um alívio; menos uma dor de cabeça - para quem se assume como uma representante da geração de iniciação à pílula.

Pílula essa que foi uma grande revolução que abraçou com normalidade, mas que se esquecia de tomar, por vezes, e que tinha tempos de condicionamento pela disponibilidade da carteira, porque era outra época e outras acessibilidades. Fruto destas circunstâncias teve que tomar uma decisão difícil que foi mais um teste à sua relação com o marido. Uma falha na toma da pílula conduzia a uma gravidez acidental que

Normélia se viu forçada a contornar com um aborto. Os tempos eram outros e não havia a pílula do dia seguinte, nem ela achava que na sua vida pudesse ter condições para mais uma criança. Teve o filho que sempre quis e aquele que sempre soube poder criar com todas as condições; por isso não viu outra solução que não recorrer à ginecologista para que lhe desse um toque no útero capaz de provocar o aborto. Soluções pouco ortodoxas, na altura, para resolver o seu problema.

Todos os meios eram ilegais, mas não demoviam – de todo – quem precisava, mesmo, de a eles recorrer. A Espanha só ia a elite e como o procedimento da ginecologista não surtiu efeito lá teve que recorrer aos serviços de uma parteira. *“Clandestino, mas numa parteira credenciada, que era parteira da maternidade e que tinha em casa um pequeno consultório. Tinha sempre um suporte médico se alguma coisa corresse mal, porque há sempre a hipótese na hemorragia não parar. E aí havia sempre o suporte na maternidade”*. Mas o ideal era mesmo evitar a maternidade; sabe que poderia ter encontrado alguém compreensivo – afinal há tanta gente com os mesmos problemas -, mas também havia os fundamentalistas religiosos que achavam tudo aquilo uma afronta à religião e um crime contra a moral social. E esses casos são casos de polícia, o que de certeza poria em cheque o trabalho de Normélia no hospital, convicta de que teria sido sujeita a um inquérito. De todos os males, o menos.

Foi para casa sem nada de mal lhe ter acontecido. Chama à decisão sua, sem a influência do companheiro que lhe soube reconhecer que tinha o direito de agir com soberania sobre o seu corpo; embora, Normélia desconfie o desconforto dele com a sua atitude. Foi uma decisão unilateral cujas consequências carrega até hoje um episódio muito pesado e nada fácil; *“ não dou o meu agrená, não dou suporte a nenhuma jovem. Porque não acredito na resistência do outro. Eu fui capaz de assumir, decidir e fui em frente ... e nunca tive qualquer pesadelo”*. Contudo reconhece que nem sempre as coisas fluem da mesma forma: *“por exemplo, acompanhei uma amiga (...) num contexto duríssimo da vida (...) ela já tinha dois cachopos e avançou para um aborto (...) porque estava numa fase na vida de muita indecisão e portanto ... ela nunca se perdoou. Nunca se perdoou até hoje. E para tentar perdoar-se a si própria avançou para uma gravidez (...)”*.

Assume-se com uma pessoa racional e há coisas que não podem ter margem para grandes complicações. Foi esta questão do aborto e foi a menopausa como fase na sua

vida. Vai já da sua maneira de ser. Da sua maneira de ser e as circunstâncias: a morte do jovem familiar, o ter que cuidar dos pais e do filho, que ainda estava a crescer, e era um tempo em que precisava de se focar na sua profissão. Prefere ver as coisas por um prisma mais optimista. Aos quarenta anos era tão magrinha que cabia num tamanho trinta e seis, hoje anda pelo quarenta e quatro – fruto da calcitonina tomava para controlar a osteoporose e que a fez começar a ganhar peso sem nunca ter conseguido voltar atrás. Diz-lhe o médico de família que ganha uma média de um quilo por ano, “*ó que sorte, se eu morrer aos cem anos façam-me aí as contas pra ver com quanto é que eu morro!*”. Aceita as coisas como são, já que não é fundamentalista em relação a nada disto nem relativamente à alimentação, “*sou um mamífero mas não sou ruminante. Portanto, não me venham com aquela dieta de um prato de ervas, que eu tenho incisivos, caninos e molares*”.

Come de forma normal e sempre o fez. Se há coisa que lhe metia confusão era em Inglaterra as pessoas terem desaprendido a cozinhar. Por lá todas iam aos supermercados comprar as latas de comida que traziam empilhadas umas nas outras: as para as crianças, as para os adultos e as para os animais. Uma vez por lá descobriu naquele centro comercial, onde tinha medo de ir, um mercado onde vendiam bacalhau seco e peixe fresco. Na companhia do marido foi lá - num fim-de-semana - comprar um pargo e um casal de idosos aproximou-se dela para saber o que ela tencionava fazer com aquilo; e assim percebeu que era uma das poucas pessoas naquela zona que comprava comida para preparar em casa. Fez-lhe impressão, mas percebe que tudo era fruto do alívio que teve que ser dado às mulheres quando começaram a assumir o trabalho nas fábricas depois dos homens terem sido chamados para a guerra.

Apesar de alguns dos seus cuidados, depois dos sessenta deixou de se forçar a comer o que não gosta; “*durante anos, aí durante vinte anos (...) eu fiz o sacrifício da minha vida que era todos os dias de manhã beber um copo de leite (...) depois fiz sessenta anos e disse: chega de sacrifício (...) acho que aquilo me fazia mais mal que bem*”. Não esconde as mazelas da idade, a osteoporose e as dores nas articulações; ou o colesterol “*do tamanho da torre da universidade*”. São coisas que chegam com a idade e não há nada a fazer senão tentar remediá-las com o comprimido que tem que tomar de manhã a precaver o colesterol de trepar ainda mais. Mas não se deixa enganar: a

natureza não se domina de qualquer maneira e hoje, ao contrário do que se vaticina, não se envelhece menos – envelhece-se de maneira diferente.

As pessoas acham estranho de se denominar de idosa, mas não é? Tem sessenta e seis anos e já não é jovem, segundo diz; *“agora o que eu quero é chegar e se tiver mais dez anos de vida tentar manter-me mobilizada e não me aclimatizar aqui ao sofá”*. O raio da velhice está em tudo, num corpo onde tudo começa a obedecer mais devagar: é a mobilidade das pernas mais lenta, é o pensamento mais arrastado e até as pálpebras de demoram mais a abrir e a fechar. É o seu corpo caprichoso a precisar de mais atenções, *“de vez em quando ralho com ele, mas depois tenho que me render; ele tem sempre razão”*.

Mas há outras coisas. Hoje é mais vaidosa e usa a sua disponibilidade económica ao serviço de se embelezar mais um pouco. Vai ao cabeleireiro, faz as unhas dos pés e das mãos; *“venho mais bonita para casa e venho mais aliviada de cinquenta euros (...) venho muito feliz, venho mais bonita”*. São coisas que apenas cimentou com a idade, pois no seu trabalho no hospital sempre tentou aprimorar-se para aqueles que precisavam de uma imagem de conforto: *“os doentes, os pacientes ...gostam de ser cuidados por gente cuidada”*; gente essa que tem a obrigação de mostrar a sua melhor imagem, porque um ar leve e airoso num contexto tão pesado não tem preço. É o que diz ao filho e à nora - ambos médicos - porque disso ela percebe; há quarenta anos no hospital *“deu-me tempo pra desenvolver pensamentos e gosto”*. É a opinião que quem diz saber do que fala e o diz sem constrangimentos. Outra coisa que se ganha com o tempo.

Mas infelizmente envelhecer é uma equação com muito mais perdas que ganhos. E o casamento pode ser o espelho disso mesmo; *“ou há um conhecimento mútuo da evolução biológica do ser humano ou está o desentendimento estabelecido”*. Descem as carnes, a libido torna-se mais escassa e atracção sexual diminui – há quem defenda que chega mesmo a desaparecer, mas esse não é o seu caso. Ela continua lá, mas a libido é fisiológica e é condicionada pela secura das membranas e pelas alterações de sensibilidade no órgão sexual da mulher – *“isso leva a incompatibilidades brutais se não houver um ... se o casal não tiver conhecimento (...) do que está a acontecer e procurar emendar, corrigir (...) aí é que entra e muito bem o envelhecimento activo”*. Há que emendar as situações e hoje há várias hipóteses nas farmácias; os lubrificantes

são coisas que passam a ser normais com a idade e ajudam à estabilidade emocional do casal. É um outro domínio da evolução social que se conquista, onde as mulheres ganham outros terrenos e expressam muitas das suas necessidades. A menopausa já não pode ser vista como a “*reforma sexual da mulher*”. Nunca pensou dessa forma pois tudo lhe aconteceu dentro de um casamento, que apesar das turbulências, considera estável; “*não tinha um companheiro valdevinos ... que saísse de casa para ir pró café (...) que me levasse a pensar: “olha eu já não sirvo apara nada e agora tu vais, aí pelas capoeiras, à procura de frangas novas”*”.

Por ventura tem momentos em que pensa que pode ter feito deduções muito levianas. Ou talvez não, porque o seu casamento está sedimentado sobre uma amizade que considera mais forte que o amor em si e que perdura para lá dele. São coisas que muita gente não percebe, mas Normélia sabe que se o seu matrimónio tivesse fim “*ia chorar, eu sei que ia ficar numa situação difícil, porque aos sessenta e cinco anos² se calhar sentia, se calhar era aos sessenta e cinco anos que eu ia sentir-me segregada como não senti aos quarenta. Ia sentir-me retirada (...) dum projecto de vida, dum projecto de sociedade. Mas eu costumo dizer: “mas opá eu ainda te passava uma carta de recomendação, porque eu acho que tu mereces”*”.

² À data da entrevista, de onde foi extraído este excerto, ainda não tinha feito sessenta e seis anos.

Glória Fernandes

Glória é aos setenta e seis anos uma mulher de muitas palavras. Conversar é, para ela, um prazer quando a deixam falar das coisas que gosta e contar como foi a sua vida. O filho já lhe havia dito que a sua história dava um livro, e ela não tem qualquer tipo de problemas de nos tentar mostrar porquê. É um ritmo acelerado – aquele que usa para se exprimir – em contraste com o vagar com da locomoção; uma maldade imposta pelas suas pernas já cansadas e pela sua bacia há muito torta, que só aceitam avançar pelo auxílio de uma bengala que não larga. É um corpo velho, “(...) *mas na minha cabeça tenho cinquenta e poucos, se calhar. E nem sei ... eu às vezes brinco tanto, tanto com esta idade (...) eu ainda sou um cachopo. Os velhos voltam a meninos (...) mas está cá o peso, está cá idade, está cá tudo*”.

Glória teve uma infância feliz que diz que nunca soube aproveitar. Nunca faltou comida em cima da mesa e - mal ou bem - nunca passou frio nem andava com os pés descalços. Era uma riqueza simbólica para o que se via naquele tempo – nas décadas de 30, 40 e 50 do século passado –, onde predominava uma pobreza sustentada num regime que pouco ou nada dava aos que mais precisavam. “*O meu pai chamavam-no rico, mas ele não era (...) trabalhava muito*”, e por isso – diz Glória – deu cabo da saúde.

Nascida no dia de reis de 1937, Glória foi embalada por um inverno rigoroso, de chuva intensa por meio ano. Filha de uma mulher com vários problemas de saúde (principalmente os cardíacos que determinaram a sua causa de morte), hoje acredita que a sua mãe tenha passado muito para a criar; mas que, apesar de todas as complicações, a alimentou ao peito e, por tal, a admira. Cresceu em São Martinho do Bispo bastante elucidada pela vida difícil que os seus pais levavam para pôr o pão em cima da mesa: o seu pai no seu negócio da serralharia e a sua mãe nos afazeres da terra e dos animais, num bocado de terreno que mantinha arrendado.

Sempre houve necessidade de contenção, mas o que se criava caseiramente era tão delicioso, que mesmo pouco, valia por toda a fartura possível de ser comprada nos supermercados de hoje. Lembra-se de uma vez em que faltou açúcar em casa e, pelas imposições de circunstância, se habituou a beber o leite e o cafezito com canela (para lhe disfarçar o amargo), e, mesmo agora, carrega esse costume de infância – são as

pequenas memórias de criança que lhe ficaram e dão para, de vez em quando, saborear; mas sem o gosto do leite caseiro, da cabra que a sua mãe cuidava, para completar aquela memória brilhante no meio da tristeza das medidas do regime de Salazar. Um tempo onde muito se prezava uma “*pobreza honrada*” (Rosas, 2001), num país onde faltam as ambições e muitos se conformavam com o seu destino; “*o ser pobre mas honrado, pautava o supremo desiderato salazarista do viver habitualmente, paradigma da felicidade possível*” (Rosas, 2001).

Era uma infância feliz, principalmente na medida de comparação com os níveis de desgraça alheios, maioritariamente superiores; mas que há altura pareciam encurtar pelo desejo que tinha de andar livre pela rua. Isso o seu pai não deixava. Foi habituada a andar nos eixos, sem grande necessidade de ser repreendida; por isso, diz que nunca foi habituada a levar pancada – continha-se com as ambições de extravasar pois não queria que as ameaças dos seus pais se materializassem para a acção. Contudo, há sempre episódios de afirmação e Glória, contra a indicação do seu pai, decidiu depois de fazer a instrução primária que estudar não era mais para si.

Aliciada pelo jeito que tinha para a costura seguiu a sua aprendizagem ao cuidado de uma modista da sua aldeia, que lhe alimentava aquele carinho que já tinha pelo mundo do vestuário. Já bordava renda à mão, com uma agulha, desde os cinco anos, e já sabia costurar à máquina aprendendo ao ver a mãe fazer numa “*(...) daquelas máquinas de barco antiga que era das primeiras máquinas a sair feitas em 1880 que estava lá [em casa], em ferro*”. Um exemplar que lhe aguçava a curiosidade e lhe despertava o empenho que sempre depositava nas suas maiores paixões. Esta sua veia para costura sempre lhe serviu - mesmo já casada, quando começou a fazer algumas coisas por encomenda, num jeito de *hobby* - de forma a conseguir equilibrar o orçamento familiar. Depois começou a costurar só para si “*(...) quando comecei a levar dois contos de réis [por uma saia e] (...) queriam mais barato. E eu disse assim: “não; então vai comprá-las feitas”*”. O preço por querer fazer as coisas bem-feitas, como lhe tinham ensinado; e isso requeria mais dedicação monetária que aquela que estavam, estas mulheres, dispostas a ceder.

Com a escola também encontrou incompatibilidades. Primeiro ficou um ano atrasada por ter nascido em Janeiro e já só ingressou na primeira classe com sete anos. Foi um ano de retenção que diz ter sido escusado. Finalmente quando entrou não

conseguiu acompanhar uma professora por muito tempo, tal era a rotatividade de pessoas a ensinar e, cada uma, a explicar à sua maneira – não há aluno que agüente tanta inconstância e isso desmotivou-a a continuar. Sabia que era esperta, conhecedora da matéria e com gosto de aprender: *“eu aprendi a fazer tudo. Aqueles problemas com quarto, cinco, seis e sete operações (...) fui ao quadro, por vezes, explicar às outras (...) eu respondia tudo, só o que é aquilo que me perguntava, não fazia mais nem menos”*. E por não mostrar tanto como sabia não lhe deram a distinção de melhor aluna. Sempre lhe tocou não ter sido a aluna escolhida pelos professores quando veio fazer exame oral a Coimbra, na Escola de Santa Cruz; e não ter ganho o Camões – o livro, dado aos melhores alunos – que sempre quis (e que comprou anos mais tarde com a pirraça de ainda não o ter). Ao invés, ainda se lembra de terem dado a distinção a uma miúda que estava para lá a espremer tudo o que sabia sem, aparentemente, saber grande coisa.

Depois de sair da escola, e entre aprender a costurar, foi trabalhar para a serralharia do pai, para o que hoje seria determinado como trabalho de escritório: *“fui ajudar na escrita (...) fazer pagamentos ao banco, formar letras. Eu aprendi isso tudo. Ia à Câmara todos os meses (...) era aos dez contos que pagava na Câmara – na tesouraria (...) passava lá a hora de almoço”*. Executava o que lhe mandavam, fazia-se valer naquilo que era precisa e também era uma espécie de moça de recados naquele negócio do seu pai. Dele ainda se recorda como um homem trabalhador, atacado por depressões constantes, que lhe levaram a melhor. Já antes de morrer afastou-se deste seu negócio que delegou ao filho recentemente retornado da tropa, e que falhou na gestão desta herança familiar. Diz que o seu pai era um homem vaidoso com a imagem, sempre preocupado em andar em condições com a roupa airosa e engomada. Um homem que punha Coelho entre parentes, no meio do seu nome, porque era essa a sua alcunha e doutra forma ninguém conhecia o António Fernandes. Analfabeto até tarde, aprendeu a ler e a escrever, já adulto, para dar rumo ao negócio que tencionava abrir. Já a sua mãe nunca aprendeu a decifrar as palavras que via escritas por todo o lado; contudo, diz Glória, nunca lhe passavam a perna em questões de números – era uma mulher analfabeta, mas que *“a vender na praça ninguém a enganava”*.

Dois mundos adaptados à sua necessidade, ambos a lutarem pela sua maneira de não serem esmagados entre todas aquelas situações que podem fazer uma pessoa cair na

toca do lobo. O seu pai sabia como dar a volta aos contornos de uma vida mais madrastra: *“era um homem que só tinha amantes que trabalhavam em pensões que ele ia lá e jantava de graça”*. Glória assume que em termos de brio também puxou um bocadinho ao pai; até gostava de se exhibir, mas não de vaidade. Lembra-se que sempre quis cortar o cabelo, mas o seu pai tal não lhe permitia e Glória, sem perceber a razão, acatava a sua vontade, porque mais uma vez tinha sido educada assim, a andar direitinha no eixo do seu pai. Só quando já estava casada, há algum tempo, é que se atreveu a ir ao cabeleireiro para arriscar o penteado que queria. Havia aquela ideia que as mulheres com cabelo curto eram mal vistas, e nem as universitárias usavam, com o medo de não despertar o interesse dos rapazes.

Pois é, a vida é assim; *“a vida é um engano e (...) fui muito enganada”*. Poderia ser esta a frase para definir tudo o que se passou na vida de Glória a partir do momento em que deu de caras com o pai dos seus filhos, na inocente idade de treze anos; *“aí é que foi muito bonito! Ele pequenito, eu pequenita; é como os ratos. E os ratos são amorosos, os ratos só por morte é que os casais se desfazem”*.

Teve um começo promissor, ao ser cortejada no caminho para a missa – era um vizinho seu que vinha sempre no seu encalço na saída da igreja ao domingo de manhã. Não foi a primeira a dar fé do que se passava, foi alertada por uma outra vizinha que a chamou à atenção dum rapaz que vinha sempre atrás dela. Sabia, contudo, que se quisesse parecer desinteressada não podia olhar para trás. Mas olhou, e logo percebeu que estava perdida, *“sempre ouvi dizer que olhos azuis são traição”* e a letra da canção voltou a acertar mais uma vez no seu caso. Namoraram oito anos com todas as condições que antigamente se impunham: ele à sua janela submisso pela presença do pai de Glória que temia, e que só o deixou entrar naquela casa poucos dias antes do casamento.

Não estava á espera do que lhe ia acontecer, enamorada que estava por um homem que lhe parecia a concretização de todas as suas aspirações: cortejou-a com respeito, tratava-a bem e aos filhos e era um daqueles homens que *“falava a cantar”* – *“ele cantava assim muito bem a palavra”*. Mas as coisas não correram como tinha planejado. *“Eu perdi, faz de conta que era, um ídolo; caiu do pedestal, partiu-se, escangalhou-se todo – o que era lindo caiu, partiu-se. E isso, a mim, deu-me uma grande volta aos sentimentos”*. Descobriu, já depois dos seus três filhos terem nascido e

já estarem quase criados, que o marido vivia paralelamente com uma amante, há vários anos; uma mulher que o sustentava e com quem podia extravasar todas as fantasias sexuais interditas no seu casamento com Glória – é uma “ (...) *mulher que faz sexo todo, tanto oral como anal, faz tudo. (...) ele bem que me quis desviar, eu é que não fui nessa*”.

Não há perdão em Glória para o falecido – como o trata -, e ainda hoje não consegue falar para ele. Também porque, contra a sua vontade, ainda são casados. Ele jurou que ela não seria de nenhum outro homem; se bem que Glória não vê que o impedimento esteja no papel – afinal ela só estaria a retribuir na mesma moeda e o que quer fazer - ou não -, neste ponto, só o deve à sua consciência. Não arranjou outra pessoa, apesar de todas as oportunidades que teve – até havia um senhor que lhe despertou interesse – mas teve medo de sair (outra vez) magoada; “ (...) *quem é enganado uma vez, não sabe se não vai ser duas ou três*”. Acredita que teria tido luz verde dos seus filhos, que sempre a incentivaram a fazer o que quisesse.

Como se não bastasse, fica amargurada só de pensar que ele ainda é seu herdeiro e pode ficar com o que lhe foi deixado pelos seus pais – e sabe que é mais um capricho para que ele não se queira divorciar.

A união de ambos começou, há mais de cinquenta anos, quando tinha vinte e dois anos e se casou com este homem oito meses mais velho. Apaixonados, na altura, foram viver para uma casa que o pai de Glória lhes arranjou e como ele ganhava bem – dava para sustentar os dois – ela foi para casa tratar de cuidar da lida doméstica e preparar a chegada dos filhos. Teve a filha mais velha aos vinte e cinco anos e assim, de rajada, em menos de cinco anos, teve os outros dois. Descobriu que estava a primeira vez grávida num sonho; numa viagem simbólica em que sonhou com noz-moscada. Foi uma espécie de premonição que serviu para resolver o dilema, num tempo em que ninguém ia ao ginecologista por causa de questões relacionadas com a gravidez. A ausência de menstruação não era uma equação a ter em conta no seu caso, porque havia muita irregularidade nos seus ciclos; e já tinha tido falsos alarmes, por isso não ligava, “(...) *porque nós mulheres não temos os períodos todos da mesma maneira (...) eu não tinha dores, não sabia quando é que tinha nem quando não tinha (...) e então acontece que em menos de cinco anos eles nasceram*”.

Três filhos, três cesarianas. Três operações que, naquele tempo, eram muito invasivas, mas que, garante, não lhe causaram complicações por ai além. Teve que ser assim. Aos quinze anos a descer as escadas do sótão distraída, a cantar a música que passava na rádio, caiu e partiu a bacia. Sem nunca ter conseguido voltar ao que era - resultante da negligência de nunca ter ido ao médico tratar deste problema - ficou com a bacia torta e, conseqüentemente, nunca pôde ter filhos de parto natural.

Pior que as cesarianas e as anestésias, diz que foi o sofrimento que teve ao amamentar a filha mais velha: a bebé puxava pouco pelo leite, o que levou a que ele deixasse de cair naturalmente. Tinha dores horríveis no peito e até ficou de cama, com febre, sem que nenhum medicamento lhe conseguisse aliviar toda aquela situação. O problema foi resolvido pela sabedoria popular que a sua mãe carregava, e que hoje ao contar – diz Glória – há quem a ache doida, porque estas coisas já ninguém acredita que tragam resultados; foi a sua mãe comprar um taleigo³ que encheu com farinha e colocou, pela manhã, sobre o peito de Glória. Nesse dia à tarde o leite soltou-se e aliviou todo o seu mal-estar, voltando o seu peito a ficar desinchado “ (...) *com um remédio tão antigo caseiro*”.

As suas gravidezes foram desejadas e não se recorda de grandes sintomas ou complicações de nenhuma das vezes; “ (...) *deve ser muito mau*” para aquelas pessoas que têm o azar de passar grande parte do tempo a vomitar. No seu caso, só se sentiu um pouco enjoada, ao início, na primeira gravidez, quando tentou comer uma sopa de feijão verde. Mas, mais uma vez, o conhecimento popular lhe valeu – “*Eu escolhia daquele [feijão verde] tenrinho (...) partido só à mão (...) Uma senhora já com muita idade é que me ensinou. E depois fica muito melhor*”.

Com os filhos, o seu marido sempre foi muito correcto ao ensiná-los como deveriam respeitar a mãe e o pai. “*Um dia caiu a sopa no mel*” e, aí, teve um vislumbre que as coisas estão a mudar quando viu-o deixar de dar um beijo aos filhos, na chegada ou partida – estava fora do seu controle, há aquela altura, perceber o porquê. “*Um dia atirei a pedra ao charco e a pedra afundou-se*”. Já desconfiada, uma noite - depois de ter cozinhado a sopa que ele mais gostava, para o jantar, e o ter visto sair tão apressado e aprumado, sem comer – confrontou-o com a possibilidade de ele ir ter com outra mulher. Nessa noite Glória viu o seu casamento ali, desfeito; mesmo sem nunca ter

³ Saco de pano usado para transportar comida.

oficialmente terminado, foi naquele momento que diz ter ficado sem marido – afundado ao mesmo tempo que submergia toda uma história com muitos anos. Começou uma guerra entre ambos que só terminou muito depois, quando ele – finalmente – se resolveu a sair de casa.

Lembra-se de ir acampar com os filhos nas férias e ele ficar em casa, pensava ela que a trabalhar; hoje sabe que estava com a amante e o círculo de amigos dela, que era composto por pessoas de uma classe social mais alta, gente que ela conhecia por ter um grande posto na Caixa Nacional de Contas. “*Ele era tão idiota, que às vezes chamavam-lhe doutor, que ele andava com aquela gentalha toda*”. Ainda hoje ele não trabalha, diz Glória; é a amante que o sustenta – ele nunca quis trabalho e assim se deixou estar com a mulher que lhe pagava as contas.

Glória sabe hoje que vários eram aqueles que tinham conhecimento desta outra vida que ele tinha, mas nunca foram capazes de o denunciar. Não percebe porque nunca o fizeram, porque, assim, negaram-lhe a oportunidade de ter construído uma vida diferente, onde porventura só teria tido a filha mais velha; ou quem sabe não tinha mesmo casado – porque descobriu, depois, que já era enganada mesmo em tempos de namoro. Casou-se iludida com a sua religiosidade aparente e com um carácter que imaginava ser o dele. Erros crassos que hoje lamenta, mas nada podia fazer à altura, deslumbrada que estava, “*ele montou-me um castelo*”.

Hoje já se vê um pouco contra “*(...) a lei do que devia ser*”; mas considera que, nos nossos dias, o casamento deve ser uma decisão muito mais reflectida, se possível depois de uma fase de vida conjunta para ver se há um entendimento. É preferível fazer, assim, um desvio do que é tradicional, em vez de se estarem a casar hoje e a descasarem amanhã. Ou pior, suportar um casamento onde haja violência doméstica – pelo menos nisso ele foi correcto; nunca se sentiu fisicamente ameaçada pela sua presença. Agora tudo é mais relaxado: por exemplo, tem uma neta que dorme com o namorado em casa dos pais e não acha isso mal – é diferente ao seu tempo. Acha graça é ao “*(...) genro que era tão cheio de coisinhas [que] não sei como é que ele caiu*”.

Contudo, acha que muita coisa se perdeu; todas estas aventuras mais desinibidas desvirtuaram a mulher do seu exemplo mais digno: a Virgem Maria. A mulher devia andar mais “*direitinha (...) ser só pós filhos e pró marido! Respeitar o marido, não pôr assim o pezinho mais além que o outro! Hoje não é assim*”. Não há ainda uma

sociedade capaz de respeitar as mulheres em pleno; a mudança foi grande, mas há muitas mulheres que continuam a ser discriminadas pelos homens que ainda não a vê como igual. Glória diz que a igualdade só apareceu em alguns aspectos. Pelo menos, hoje uma mulher pode escolher ser o que quiser e não fica, irremediavelmente, confinada aos trabalhos anteriormente mais associados ao universo feminino e a casamentos mais convenientes, muitas vezes levados contra os seus anseios mais íntimos; “(...) *no meu tempo a pobre da mulher estava arrastada ... só se fosse para a fábrica trabalhar (...). Para serem professoras primárias tinham que casar com um professor primário ou até alguém com um curso superior, senão não tinham ordens de casar com um agricultor ou lavrador, rico ou pobre*”.

O tempo em que fala Glória é aquele da sua juventude, durante o Estado Novo, onde o papel social da mulher muito passava pela glorificação da mulher dona de casa e educadora dos filhos – os futuros homens da nação (Cova & Pinto, 1997). Mais afectadas pelo analfabetismo que os homens (36,7% contra 24,9%, em 1960, respectivamente), as mulheres, que procuravam o mundo do trabalho durante a década de 60, estavam confinadas, grandemente, a vários ramos industriais (sobretudo têxtil) que lhes foram disponibilizados pela emigração masculina para a guerra colonial (Cova & Pinto, 1997). A participação da mulher no mercado do trabalho ficava sob a alçada do cônjuge, que Código Civil de 1967, tinha pleno direito de chefia de todo o agregado doméstico (Bebiano, 2003). A mulher era, pois, remetida ao “*governo da casa e, como se tal não fosse suficientemente restritivo, [estava] impedida até de abandonar livremente a residência conjugal, de exercer uma profissão independente, ou de passar as fronteiras se para tal não possuísse assentimento formal, por escrito, do pai do cônjuge*” (Bebiano, 2003). Do mesmo código, o artº. 1636º. declarava que a falta de virgindade feminina na data do casamento era suficiente para a anulação legal do mesmo; e foi aceite, até à entrada da década de 70, que um homem que assassinasse a esposa em situação de flagrante adultério, pudesse ver uma redução na sua pena – dadas as condições bastante maleáveis que dispunha no artº. 461º. do mesmo Código Civil (Bebiano, 2003).

Apesar de todo o que mudou, “ (...) *ser mulher tem muita complicação*”. É difícil levar a vida dignamente quando se procura respeitar o próximo, mas principalmente a própria. Por vezes é difícil para uma mulher manter este respeito e

amor-próprio. Foi menstruada pela primeira vez no dia de reis, na mesma data em que completava treze anos. Uma idade mais complicada, quando é complicado de gerir as mudanças corporais que vão aparecendo. Sempre foi baixinha e isso não mudou. Cresceram-lhe os peitos e a barriga começou a aumentar – *“sempre fui barriguda”*. E com estas mudanças não lidou da melhor forma; tentou esconder o seu corpo que mudava, cuja nova morfologia não aceitava, cheia de complexos. Era mais um drama exterior, porque já sabia do que se tratava tudo isto. A mãe sempre se prontificou a responder às suas questões – não fosse ela fazer asneiras – e, de qualquer maneira, também *“aprendi com as da rua o que a minha mãe não me dizia”*. A mesma curiosidade que a levou, com o irmão, a roubar cigarros ao pai, para ver como era; levava-a a questionar todas estas coisas que ocorriam, mas, de forma similar, já a tinha antecipado no recrutamento de informação. Um dia, numa das suas vindas a Coimbra, comprou um livro sobre fecundação, gravidez e parto numa feira do livro em frente à igreja Santa Cruz. Tratava, pois, as coisas pelos nomes, mas a capacidade de lidar com um corpo em mutação era algo que não vinha ensinada no livro: aprendeu por si, com a resignação de que estava a entrar num território de ser mulher.

Considera esta menarca prematura a causa da osteoporose que lhe fragiliza os ossos. Não é um sinal de idade, pois quando entrou na menopausa, aos quarenta e dois anos, descobriu que a doença já estava num estado avançado. Hoje, precisa que a ajudem a levantar-se quando cai, porque sozinha não se consegue desenrascar; e já lhe custa caminhar: para ir para o centro de dia têm que a ir buscar a casa, de carro, embora more mesmo ao cimo da rua. Apesar de doentes, *“estes ossos aqui pesam chumbo”*.

A descoberta que tinha osteoporose deu-se na mesma altura em que teve que ser submetida a uma intervenção cirúrgica para a remoção de um quisto no útero. Quando acordou, depois da cirurgia, foi informada que para além do útero, também os ovários e todo o resto do seu sistema reprodutor interno tinham sido limpos, pois o quisto já se começava a alastrar. Aceitou com resignação a vontade do médico. Já farta de operações pensa que preveniu mais uma, ao ser-lhe tudo retirado de uma vez só.

Fruto das circunstâncias entrou em menopausa clínica, mas gostava que tudo tivesse acontecido naturalmente. E acredita que teria sido mais tarde. Diz que quanto mais tarde se tem a menopausa, menos sintomas aparecem – como foi o caso da sua mãe, que, para além de ter engravidado pela última vez (do irmão de Glória) já com

trinta e nove anos, foi menstruada mais tarde que a filha, para lá nos quarenta e dois anos; o que contribuiu para não ter recordações de ouvir a sua mãe a queixar-se com este tipo de problemas. E depois disso também vai com a “*constituição da pessoa*”, e há coisas que “*são hereditárias [há] qualquer coisa que já vem de trás*”.

Recorda-se de ouvir comentários maldosos, acerca de outras mulheres, por causa dos calores da menopausa que diziam que elas tinham bebido demais - isso consigo nunca aconteceu. Notou que se começou a sentir pior e que as suas características de Capricórnio se evidenciaram mais ainda. “*Sim (...) os Capricórnios, segundo reza a lenda, são um bocadito tristonhos. Mas, às vezes, dá nas deles saltarem e fazerem, brincarem como as cabras. Mas eu nunca foi dada a muitas brincadeiras. Eu fui sempre introvertida*”. Sempre introvertida e com vergonha de tudo; mas por essa altura sentia-se ainda mais abatida, chateada e aborrecida. A sua vida sentimental também estava a decair, com o marido a sair de casa, o que ajudou a aumentar a negatividade desta situação mais complicada. Começou a ter problemas a dormir e a ter que tomar medicação para descansar. Hoje, já são dois os comprimidos: um de noite e um de manhã para passar melhor o dia, que acompanha com chá de alface, um acrescento para conseguir andar melhor. É mais uma daquelas coisas que toma com a esperança que faça bem, porque se “*engrenarmos que aquilo vai fazer bem, até é capaz de fazer; mas se começarmos a duvidar, acho que nem que seja para nos fazer bem, não nos faz nada ...*”.

Não se lembra de mais sintomas para além de andar mais triste e em baixo. Já estava elucidada para este período e para os seus sintomas e garante que não se sentiu menos mulher quando deixou de ter a capacidade de se reproduzir. Até porque, embora ter sido mãe tenha sido muito importante na sua vida, sabe que há mulheres que não têm nunca essa oportunidade – por escolha ou por determinação biológica – e não são nem mais, nem menos por isso. É o caso das suas netas. A mais velha já está perto dos trinta, mas não quer ser mãe; a vida não está para isso. E muito embora adorasse ser bisavó, sabe que não pode pedir-lhes tal coisa, em tempos tão difíceis e exigentes como os que vivemos.

Hoje passa os seus dias no centro de dia, onde lhe disponibilizam algumas actividades para matar o tempo. Gosta muito de pintar e adorava aprender a fazer *origamis*. Também gostava de aprender a mexer num computador; acredita que se

tivesse dinheiro não hesitaria a comprar um para se aventurar nesse mundo que lhe é estranho, mas fascinante – “*eu entretinha-me a ver [as técnicas do centro de dia a mexer nos seus portáteis pequeninos] e elas mostravam e explicavam, pronto, eu gostava de estar a ver. Eu era capaz de lá mexer*”. Acha que o mais importante, mesmo na sua idade, é o continuar a aprender e ter disposição para aceder a novos mundos. Muito gostava de ter tido os dez contos mensais, por cada disciplina, para dar na Universidade Sénior: teria ido estudar história universal e arqueologia que são as coisas que mais gostava de ter aprendido. Há tanta coisa que não sabe, que nem consegue imaginar a extensão de todo esse desconhecimento.

Agora percebe o quando se arrepende de não ter continuado na escola. Podia ter sido professora. Mas pronto, agora vai remediando com o fascínio que tem pela leitura; lê tudo desde que tenha interesse, desde as revistas gratuitas que lhe metem na caixa do correio, como os romances da Agatha Christie (os seus favoritos). Este gosto já vem de longe. Mesmo antes do 25 de Abril costumava ler muito e até coisas que não eram permitidas ler – principalmente a uma mulher. A sua fome de saber como era na Rússia levou-a a ler, numa noite de rajada, *A 25ª Hora*: “*era duma senhora que já faleceu, que era minha vizinha; e o marido levou-o lá para emprestar que era um livro proibido! E então era só assim á socapa (...) E, então acontece que a senhora leu-o numa noite (...) [e] eu li-o numa outra noite*”. Apesar das atrocidades ali narradas, teve sempre a noção que os comunistas não seriam o que diziam deles. Mesmo depois, com a democracia novamente estabelecida, continuaram as insinuações que foram complicadas de combater. Sempre se arrependia de não votar nos comunistas, porque tinha muita gente na sua terra a fazê-lo e, no fundo, achava que “*eles é que andavam com razão*”. Era uma estupidez, a de dizerem que “*comiam meninos ao almoço – comiam agora meninos o almoço – eles comem é as meninas (...) mas assim num sítio delicado; não é à mesa, de faca e garfo*”.

Fala assim de sexualidade de forma desinibida, porque era muito curiosa e muitas vezes procurava ver outras coisas para além daquelas que conhecia. Não se metia em muitas aventuras com o marido, mas procurava na revista *Maria* algumas concepções sobre o *Kama Sutra* – porque era lá que vinham as primeiras figurinhas a preto e branco a exemplificar algumas posições contidas no livro, que lhe era inacessível por ser demasiado caro para comprar. Casou-se a saber o que era

teoricamente um preservativo; mas diz só ter, de facto, visto um quando o marido, um dia, levou para casa. Ao início, Glória até pensava – por causa da embalagem – de se tratar de chocolates, mas depois logo se apercebeu que aquilo eram as chamadas “*camisas de Vénus*” de que ouvia falar.

Não casou virgem e evitava engravidar por um método muito mais arcaico que a inovação do látex. Era como dizia o saber popular, “*tira fora que vem lá gente*”; e assim se preveniam as gravidezes indesejadas, num universo em que não eram tolerados abortos. Diz que era uma altura em que apareciam muitas raparigas grávidas, sem um pai assumido para os filhos e que isso teria dado um desgosto brutal aos seus pais. E, como tal, era o método do coito interrompido a solução procurada; porque, diz, como não se falava tão abertamente nestas coisas, a curiosidade era muito maior. Era o prazer do sexo exponenciado pelo gosto de estar a fazer o que não devia – e isso, sabe, dava-lhes um gozo tremendo.

Foram todos aqueles anos antes da decepção e “*se eu quiser imaginar, fecho os olhos e eu estou a ver em filme tudo o que se passou*”. Passa muito tempo em casa, na sua solidão, a pensar em tudo o que se aconteceu. Afasta a dor do passado com as preces religiosas que vai dizendo até adormecer – é melhor que um comprimido. Vê na sua devoção um conforto espiritual, que vale muito pelo alívio na espera de um dia melhor.

Apesar de ler muito sobre coisas relacionadas com a ciência e os mistérios da terra, diz que é através da Bíblia que percebe algumas coisas respeitantes ao nosso mundo. Não tem problemas com a criação, mas causa-lhe algum estranhamento terem sido criadas tão poucas pessoas ao início, “*(...) que é depois os filhos da Eva eram dois: o Abel e o Caim, mas o Caim matou o Abel por inveja. Depois eles tiveram que ter mais filhos, não é? Depois casaram irmãos com irmãos! Ele disse: “crescei e multiplicai-vos”*”. Gasta parte da sua energia a tentar perceber o que não sabe, como os mistérios dos pólos ou como é que a água se segura?

Gostava de ser dez anos mais nova para ter mais tempo para entender certas coisas; pois apesar de tudo “*gosto de viver, apesar de não ser rica, de não ter dinheiro*”. E o dinheiro é um problema. Como nunca descontou – mesmo com o marido fora de casa, ele continuou a dar-lhe dinheiro para a casa e para a medicação -, tem uma reforma de 370€, conseguida pelos filhos, através de subsídio qualquer da Segurança

Social. Mas já foi cortada este ano, tal como foi cortada a comparticipação nos medicamentos que toma; “(...) *porque* [o Estado] *quer que os velinhos morram*”. Acredita que não pode fazer muito por Portugal a esta altura; já não pode trabalhar e resta-lhe tentar viver o melhor possível até ao último dia. A ler, a fazer as palavras cruzadas e a sopa de letras que vêm no Diário de Coimbra. E ainda deita cartas para si, porque também aprendeu.

Acredita muito nas cartas e nos signos: isso lá há-de ter alguma influência, porque, de outra forma, Deus não teria criado os astros – se eles estão lá servem para alguma coisa. São muitas as perguntas que vêm à sua cabeça e tem muitas coisas que não sabe em que acreditar; aquilo do *Homo sapiens* evoluir do macaco parece-lhe tudo muito fictício e nem sabe o que está certo ou não. A Deus reza pela companhia e conforto, mas é como tudo: “*nós também temos que ir evoluindo com o que vai aparecendo*”.

Considerações Finais

Num primeiro olhar sobre as histórias de vida destas mulheres percebemos que embora a menopausa, apesar de ser um acontecimento comum, foi vivida de diferentes formas pelas três.

Primeiro, constatamos logo estar na presença de três fenómenos diferentes: uma menopausa natural, uma menopausa precoce e uma menopausa clínica. Além da diversidade de experiências, outro lado destas histórias de vida foi a revelação de distintos modos da chegada da menopausa: todas já sabiam que tal seria inevitável, mas ela apareceu de modos diversos e assim condicionou todo o processo relacional destas mulheres com a mesma.

No caso da Dona Fátima, a menopausa chegou de forma natural e aguardada com a expectativa de vir pôr fim aos inconvenientes da menstruação, principalmente na poupança com as dores menstruais. A Dr^a Normélia recebeu a menopausa com alívio, mesmo numa fase precoce, pela impossibilidade de poder engravidar daí para a frente e pelo descartar da hipótese de estar perante uma gravidez indesejada naquela idade (aos quarenta anos). Já a Dona Glória concedeu à menopausa o estatuto de efeito colateral do quisto que tinha no útero e que já alastrava para os ovários - foi uma imposição clínica que teve que acatar pela legitimidade do médico sobre o seu corpo, no momento da cirurgia. Podemos pois afirmar que menopausa foi recebida por todas elas de forma positiva: nos dois primeiros casos a menopausa veio acabar com desconfortos e as preocupações inerentes à menstruação; no caso da Dona Glória a menopausa foi a consequência de um fim de um problema de saúde e, como tal, representa um desfecho feliz.

Dada a diversidade de situações, só no caso da Dona Fátima vislumbramos uma mulher a chegar a uma idade natural da menopausa, e de acordo com a média dos países ocidentais (49.4 anos segundo os dados apresentados no estudo de Kaczmarek de 2005), ao começar a ter os primeiros sintomas aos 48 anos e a ficar definitivamente sem o período menstrual quase dois anos depois.

A Dr^a Normélia, como já lhe havia sido explicado pela médica, não parece relacionar-se com os factores que podem antecipar a chegada da menopausa: foi mãe, tinha um bom rendimento e um nível de escolaridade elevado, tinha um IMC baixo (só

começou a ganhar peso com a medicação para a osteoporose), não era fumadora (apenas convivia largamente com fumadoras durante os tempos da universidade) e a idade da menarca não foi muito cedo – aliás, todas as três tiveram a primeira menstruação mais ou menos pela mesma altura, entre os 12 e os 13 anos.

No caso da Dona Glória não podemos alargar-nos muito no que diz respeito a este ponto, porque a única variável que influenciou a idade da sua menopausa foi mesmo só o seu estado de saúde; e todas as condicionantes que definiram a idade da menopausa nas outras duas entrevistadas, no seu caso só agiriam com possibilidades cuja concretização jamais saberemos qual teria sido.

Dada esta primeira abordagem mais técnica, verificamos que, na definição dos determinantes para a idade da menopausa, este trabalho pecou pela falta de resultados conclusivos. Ainda para mais, quando uma das mulheres entrevistadas entrou em menopausa clínica – facto que por si só a teria excluído da maioria dos estudos sobre o tema. O sumo deste trabalho está, então, na vivência destas mulheres durante este processo e na forma como lidaram (e lidam) com esta nova fase, onde já não estão aptas a se reproduzir.

Uma das coisas com a qual mais me identifiquei, na recolha de informação bibliográfica para este trabalho, foi perceber que me havia acontecido o mesmo que a Emily Martin (1989) há altura das suas entrevistas. Para mim, como para Martin, foi complicado pôr estas mulheres a falar exclusivamente de menopausa, por algum tempo, entre as conversas que tínhamos. E isto aconteceu porque, para elas, a menopausa não é uma coisa isolada que tenha acontecido à margem de tudo o resto que se passava nas suas vidas naquela altura. A menopausa estava presente não só nos seus corpos, mas também na dinâmica do trabalho, do casamento ou até da separação. O salto que faziam entre os diferentes tópicos era tão natural, porque, de facto, este processo e as suas consequências são parte de um conjunto maior que não se divide em parcelas; era parte integrante do seu quotidiano e interferia com todos os outros aspectos que estavam a acontecer.

Para a Dr^a Normélia parece-nos ser mais evidente esta relação da menopausa com outras matérias, já que foi um outro acontecimento da sua vida (a perda de um ente querido) que provavelmente lhe antecipou este processo. Mas, além disso, a menopausa veio abrir um espaço no casamento para a despreocupação de uma nova gravidez; uma

nova fase em que poderia continuar a explorar a sua sexualidade sem a nuvem do stress, que seria um novo aborto. No caso da Dona Fátima, a menopausa veio encadeada no processo natural das coisas, o corpo envelhece e, a determinada altura, deixa de ser capaz de se reproduzir. Depois desta fase, foram só mais oito anos de trabalho para poder assumir em pleno as funções de avó, que tanto gosta e sem as quais não se imaginaria. Para a Dona Glória a menopausa, para além de estar directamente relacionada com o seu estado de saúde, estava também relacionada com um período de separação perturbado por um estado de espírito - já de si - bastante negativo e que foi reforçado pelas alterações de humor próprias desta fase.

Para a Dr^a Normélia e para a Dona Glória a menopausa não parece ter tido grande impacto no seu dia-a-dia. No primeiro caso porque, diz a própria, tinha mais com que se ocupar e há coisas às quais não atribui muita importância – e a menopausa foi uma delas. Para a segunda, a menopausa era um mal menor no âmbito do que se passava na sua vida: um casamento no fim da linha e o marido a sair de casa para ir viver com outra mulher. Para a Dona Fátima a menopausa foi um tormento, por todos os sintomas que teve, alguns dos quais pensava que pudessem ser incapacitantes. Aqui encontramos uma grande diferença entre elas: a menopausa não foi uma experiência difícil de aguentar, apenas, para as duas mulheres que não tiveram um alargado quadro de sintomas.

Para a Dr^a Normélia a principal diferença deu-se ao nível da secagem das mucosas vaginais, e depois diz só ter notado calores nocturnos que a acordavam, mas não a perturbavam por aí além; a Dona Glória notou-se mais em baixo e tristonha, mais metida em si na fase posterior à operação de remoção do seu aparelho reprodutor; já a Dona Fátima debatia-se com afrontamentos muito violentos, ansiedade, irritabilidade, tensão arterial elevada, incontinência e um mal-estar constante - que a levou a assumir que teria problemas de coração.

Em relação ao uso da Terapia Hormonal de Substituição (THS), esta só foi administrada do caso da Dona Fátima e no caso da Dr^a Normélia, mas, em ambas as situações, por recomendação das ginecologistas (médicas mulheres nos dois casos) e não por pedido das utentes. A THS não foi bem acolhida por nenhuma das duas: no caso da Dr^a Normélia porque não tinha grande paciência para cumprir todas as indicações, mas mesmo assim conseguiu aguentá-la alguns anos e com diferentes procedimentos -

mas não sabe precisar o tempo por causa de todas as intermitências a que o seu descuido conduzia; e relativamente à Dona Fátima, porque acabou por se sentir mal ao longo do procedimento com a mudança para os selos, que lhe causaram hemorragias e a levaram a desistir dos três anos de toma de hormonas.

Apesar das mudanças ocorridas nesta fase, as três afirmaram já estarem elucidadas para o que estava por vir. A curiosidade motivava-as a querer saber mais, apesar de nenhuma ter muito presente esta mesma fase vivida pelas suas mães – quer pela distância ou pela falta de partilha de informação, o que sabiam dizem ter sido adquirido por si (através da leitura e do que viam nos meios de informação). Além de que, aqui, não pode ser ignorado o facto de a Dr^a Normélia trabalhar num sítio privilegiado (os Hospitais da Universidade de Coimbra) e a Dona Fátima ocupar um cargo de relevo na Administração Regional de Saúde, o que lhes permitia aceder a um universo mais alargado e profundo de conhecimentos médicos. A relação próxima com o conhecimento médico, mas, sobretudo, a liberdade económica, que o emprego representava, assume-se como indispensável para Dr^a Normélia e para a Dona Fátima. Serem financeiramente independentes dos maridos, pôde-lhes ter trazido um grau de satisfação superior com a vida e isso ter potenciado a forma como lidaram com a menopausa – na relativização do período pelo qual estavam a passar. Para além de ambas terem carreiras sólidas, viviam também um casamento estável que não ficou abalado por todas estas mudanças fisiológicas que lhes estavam a ocorrer. Já no caso da Dona Glória a história foi outra: a sua instabilidade emocional, resultado de um casamento falhado, era o seu principal problema. Para além de que nunca pôde procurar alternativas na realização profissional, uma vez que dependia do marido financeiramente (mesmo quando ele já não estava a viver em sua casa).

Um ponto partilhado pelas três é a convicção de que a menopausa não diminuiu a sua feminilidade. Sentem-se mulheres na mesma medida em que se sentiam quando eram menstruadas; e com excepção da Dona Glória – que nunca mais deu espaço a uma nova relação -, a Dona Fátima e a Dr^a Normélia continuam sexualmente activas. Dizem que o mais importante nesta fase é a compreensão entre o casal sobre as mudanças corporais inevitáveis. Estas mudanças têm que ser naturalmente aceites e a secura das mucosas vaginais pode ser controlada com a aplicação de vários produtos, que se encontram disponíveis na farmácia. A Dr^a Normélia defende, pois, o envelhecimento

activo nesta área; porque, como também admite a Dona Fátima, o desejo sexual e a libido vão diminuindo com o avançar do tempo.

Todas falaram abertamente de sexo e da importância do mesmo na vida das pessoas – a menopausa (roubando a expressão à Dr^a Normélia) não é a reforma sexual da mulher; no caso da dona Glória as coisas só tomaram esse rumo porque teve medo de voltar a ser enganada e preferiu não arriscar outra desilusão. Não me apercebi, nos três casos, que fosse atribuída alguma conotação religiosa a qualquer episódio narrado relacionado com a sexualidade. Com a Dona Fátima e a Dona Glória - duas católicas convictas e praticantes - todos os episódios, desde a menarca até à menopausa, foram descritos recorrendo a termos científicos e encarados como processos biológicos – como eventos naturais a ocorrer no corpo feminino, que passa a ter a capacidade para gerar uma nova vida, mas que depois a perde no curso do envelhecimento.

A questão da relação menopausa e envelhecimento esteve presente em todas as histórias de vida, não tanto como representando a aproximação da morte, mas como a entrada num tempo em que começam a aparecer problemas de saúde (a tensão arterial e o aumento das infecções urinárias que passaram a preocupar a Dona Fátima); ou no agravamento dos problemas já existentes (no caso da Dona Glória os problemas em dormir e a osteoporose; e a osteoporose da Dr^a Normélia). Também foram relatados outros problemas de saúde, que apareceram por essa altura, mas que não foram relacionados directamente com a menopausa por estas mulheres (o exemplo da tensão arterial da Dr^a Normélia).

Embora todas tenham dito que não se sentiam menos femininas com a menopausa, a verdade é que foram relatados, nos três casos, situações reveladoras de um certo constrangimento relativamente a esta fase. A Dona Glória demonstrou-se aliviada por nunca ter tido afrontamentos, pois era comum que os homens assumissem as mulheres rosadas, pelo calor, como estando alcoolizadas. Já a Dona Fátima e a Dr^a Normélia explicaram como os sintomas de menopausa poderiam ser um empecilho no mundo do trabalho: no caso da Dona Fátima, tinha medo que a tomassem por descontrolada ou perdida, caso a vissem corada e a transpirar anormalmente; e a Dr^a Normélia falou mais genericamente, mas explicou como é importante para uma mulher, que queira singrar na sua carreira, se comportar de uma forma mais masculina – e não lhe restam dúvidas como estas fragilidades, aparentes, seriam viradas contra a própria

mulher. Apesar de algumas ideias mais reticentes, consideram que se fala mais hoje na menopausa e que já não é um tabu, como era antes, entre mãe e filha.

Todas destacaram a importância que hoje a mulher tem no mundo do trabalho e enfatizaram a necessidade da independência feminina, aos mais variados níveis; contudo, todas se definiram como mulher na medida em que foram mães. Ser mãe é, para todas elas, fulcral para a sua definição do eu (e nenhuma pensa que poderia ter sido de outra forma) e ser avó é uma parte indispensável das suas vidas. Todas gostariam de ser bisavós, e todas pensam que esse dia não vai chegar tão cedo – seja pelos netos serem muito pequenos (Dr^a Normélia) ou porque a vida está demasiado complicada para os jovens darem um passo tão importante (Dona Fátima e Dona Glória).

As três consideram que muito evoluiu, no que concerne ao papel da mulher na sociedade, nas últimas décadas – principalmente a partir do 25 de Abril. Hoje a mulher pode controlar o seu destino e lutar pelo que quer. Consideram mais fácil a construção e progressão de uma carreira, apesar de acharem que é uma tarefa muito complicada a gestão de um casamento e filhos com um emprego ambicioso – principalmente nos casos da Dr^a Normélia e da Dona Fátima, que lutaram para atingir esse equilíbrio. Mas apesar de algumas melhorias, para elas ser mulher continua a ser um papel difícil de desempenhar: ser mãe, construir uma família, ter um emprego, procurar ser independente e tudo o mais que se ambicione – e conseguir equilibrar tudo num mundo cada vez mais competitivo.

Bibliografia

Astbury-Ward, E. 2003. Menopause, sexuality and culture: Is there a universal experience?, in *Journal of the British Association for Sexual and Relationship Therapy* **18**(4): 437-445

Ayatollahi, S . M.; Ghaem, H.; Ayatollahi, S. A. 2005. Sociodemographic factors and age at natural menopause in Shiraz, Islamic Republic of Iran, in *La Revue de Santé de la Méditerranée Orientale* **11**(1/2): 146-154.

Ayers, B.; Forshaw, M.; Hunter, M. 2011. The Menopause, in *The Psychologist* **24**(5): 348-352.

Ayranci, U.; Orsal, O.; Orsal, O.; Arslan, G.; Emeksiz, D. 2010. Menopause status and attitudes in a Turkish midlife female population: an epidemiological study, in *BMC Women´s Health* **10**(1): 1-14

Bauld, R.; Brown, R. 2009. Stress, psychological distress, menopause symptoms and physical health in women, in *Maturitas* **62**(2): 160-165

Beauvoir, S. 1976. *O Segundo Sexo: Volume 2: A Experiência Vivida*. Amadora: Bertrand.

Bebiano, R. 2003. *O Poder da Imaginação: Juventude, Rebeldia e Resistência nos Anos 60*. Coimbra: Angelus Novus.

Bromberger, J.; Meyer, P.; Kravitz, H.; Sommer, B.; Cordal, A.; Powell, L.; Ganz, P.; Tyrrell, K. 2001. Psychologic Distress and Natural Menopause: A Multiethnic Community Study, in *American Journal of Public Health* **91**(9): 1435-1442.

Costa, G.; Gualda, D. 2008. Conhecimento e Significado Cultural da Menopausa para um Grupo de Mulheres, in *Rev Esc Enferm USP* **42**(1): 81-89.

Costa, G.; Gualda, D. 2010. Antropologia, etnografia e narrativa: caminhos que se cruzam na compreensão do processo saúde-doença, in *História, Ciências, Saúde – Manguinhos* **17**(4): 925-937.

Cova, A.; Pinto, A. 1997. O Salazarismo e as Mulheres: Uma Abordagem Comparativa, *in Penépole* **17**: 71-94.

Estanque, E.; Bebiano, R. 2007. *Do Activismo à Indiferença: Movimentos Estudantis em Coimbra*. Lisboa: Imprensa Ciências Sociais.

Foucault, M. 1994 [1976]. *História da Sexualidade I: A vontade de Saber*. Lisboa: Relógio D'Água.

Galbarczyk, A.; Jasienska, G. 2013. Timing of natural menopause covaries with timing of birth of first daughter: Evidence for a mother-daughter evolutionary contract?, *in HOMO – Journal of Comparative Human Biology* **64**: 228-232.

Gold, E.; Bromberger, J.; Crawford, S.; Samuels, S.; Greendale, G.; Harlow, S.; Skurnick, J. 2001. Factors Associated with Age at Natural Menopause in a Multiethnic Sample of Midlife Women, *in American Journal of Epidemiology* **153**(9): 865-864.

Hakimi, S.; Mirghafurvand, M.; Seiedin, S. 2010. Comparative study of climacteric symptoms in perimenopausal and postmenopausal women in Tabriz, Islamic Republic of Iran, *in EMHJ* **16**(11): 1165-1169.

Hannez, U. 2003. Being there... and there... and there!: Reflections on Multi-Site Ethnography, *in Ethnography* **4**(2): 201-216.

Hawkes, K.; O'Connell, J.; Jones, N.; Alvarez, H.; Charnov, E. 1998. Grandmothering, menopause, and the evolution of human life histories, *in Proc. Natl. Acad. Sci. USA* **95**: 1336-1339.

Kaczmarek, M. 2005. Intra-population age variation at natural menopause and underlying past reproductive events: a case of Polish women, *in Acta Medica Lituanica* **12**(1):15-21.

Lewis, O. 1970. *Os Filhos de Sánchez*. Lisboa: Moraes Editores.

Li, L.; Pu, D.; Zhao, Y.; Wan, C.; Sun, L.; Shen, C.; Sun, W.; Yuan, Z.; Shen, Q.; He, X.; Jiang, J.; Luo, N.; He, Y.; Qian, Q.; Cai, P.; Zhang, M. 2012. Factors associated

with age of natural menopause and menopausal symptoms in Chinese women, in *Maturitas* [versão pdf].

Lock, M. 1993. *Encounters with Aging: Mythologies of Menopause in Japan and North America*. London: University of California Press.

Lock, M. 1998. Menopause: Lessons from Anthropology, in *Psychosomatic Medicine* **60**: 410-419.

Lock, M.; Kaufert, P. 2001. Menopause, Local Biologies, and Cultures of Aging, in *American Journal of Human Biology* **13**: 494-504.

Luborsky, J., Meyer, P., Sowers, M., Gold, E., Santoro, N. 2002. Premature menopause in a multi-ethnic population study of the menopause transition, in *Human Reproduction* **18**(1):199-206.

Martin. E. 1989. *The Woman In The Body: A Cultural Analysis of Reproduction*. Boston: Beacon Press.

Martinez, J.; Palacios, S.; Chavida, F.; Pérez, M. 2013. Urban-rural differences in Spanish menopausal women, in *Rural and Remote Health* **13** [versão pdf].

McMunn, A.; Breeze, E.; Goodman, A.; Nazroo, J.; Oldfield, Z. 2006. Social determinants of health in older Age, in *Marmot, M.; Wilkinson, R. (ed.) Social Determinants of Health*. Oxford: Oxford University Press.

Mota, M. 2000. Vinte anos de transplantação renal dos Hospitais da Universidade de Coimbra, in *Acta Urológica Portuguesa* **17**(4): 15-30.

Okeke, T.; Anyaehie, U.; Ezenyeaku, C. 2013. Premature Menopause, in *Ann Med Health Sci Res* **3**(1): 90-95.

Ornat, L.; Martínez-Dearth, R.; Muñoz, A.; Franco, P.; Alonso, B.; Tajada, M.; Pérez-López, F. 2013. Sexual function, satisfaction with life and menopausal symptoms in middle-aged women, in *Maturitas* **75**: 261-269.

Palacios, S.; Henderson, V.; Siseles, N.; Tan, D.; Villaseca, P. 2010. Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographic region, in *CLIMACTERIC* 13: 419-428.

Priberam. 2013. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, in <http://www.priberam.pt/dlpo/default.aspx?pal=menopausa> [acedido a 14-09-2013].

Poirier, J.; Clapier-Valladon, S.; Raybaut, P. 1999. *Histórias de Vida: Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora.

Reynolds, R.; Obermeyer, C. 2005. Age at Natural Menopause in Spain and the United States: Results From the DAMES Project, in *American Journal of Human Biology* 17: 331-340.

Rosas, F. 2001. O salazarismo e o homem novo: ensaio sobre o Estado Novo e a questão do totalitarismo, in *Análise Social* XXXV(157): 1031-1054.

Rozenfeld, S. 2007 [2004]. Terapia hormonal para a menopausa (TH): múltiplos interesses a considerar, in *Ciência & Saúde Coletiva* 12(2): 437-442.

Sociedade Portuguesa de Ginecologia; Sociedade Portuguesa de Menopausa. 2004. *Consenso e Estratégias: Para a Saúde da Mulher na Pós Menopausa* [versão pdf.].

Tao, M.; Teng, Y.; Shao, H.; Wu, P.; Mills, E. 2011. Knowledge, Perceptions and Information about Hormone Therapy (HT) among Menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Synthesis, in *PLoS One* 6(9): 1-10.

Trench, B., Gomes dos Santos, C. 2005. Menopausa ou menopausas?. in *Saúde e Sociedade* 14(1): 91-100.

Walker, .M.; Herndon, J. 2008. Menopause in Nonhuman Primates?, in *Bio Reprod.* 79(3): 398-406.