

À FLOR DA PELE

Espante a irritação “daqueles dias”
e aprenda a conviver com a TPM e a menopausa

Dr. J. Ron Eaker



E11f

Eaker, J. Ron

[Holy hormones. Português]

À flor da pele: espante a irritação “daqueles dias”

e aprenda a conviver com a TPM e a menopausa

/ J. Ron Eaker – 2ª ed. rev. amp.; traduzido por Maria Eugênia da Silva Fernandes. – Rio de Janeiro: Graça, 2013.

360p.; 16 x 23cm.

Tradução de: Holy hormones : approaching PMS & menopause God's way

Publicado anteriormente sob o título: Benditos hormônios!

ISBN 978-85-7343-904-5

1. Menopausa – Obras populares. 2. Menopausa – Aspectos religiosos - Cristianismo. 3. Síndrome pré-menstrual – Obras populares. 4. Síndrome pré-menstrual – Aspectos religiosos – Cristianismo. I. Título. II. Título: Benditos hormônios!

CDD-612.665

DISTRIBUIDOR AMÉRICA DO NORTE

Grace Editorial

1261 E. Sample Rd

Pompano Beach, Fl 33064 – USA

DISTRIBUIDOR EUROPA

Editora Graça Infinita, Lda.

Av. Frei Miguel Contreiras, 16 – D

1700-211 – Lisboa – Portugal

DISTRIBUIDOR BRASIL

Graça Editorial

Cx. Postal 3001

Rio de Janeiro – RJ – 20010-974 – Brasil

DISTRIBUIDOR ÁSIA

Light of Truth Trustee

P.B. 8008

Delhi 110033 – Índia

À FLOR DA PELE

Espante a irritação “daqueles dias”
e aprenda a conviver com a TPM e a menopausa

Dr. J. Ron Eaker

Traduzido por
Maria Eugênia da Silva Fernandes

Editado pela Graça Artes Gráficas e Editora Ltda.



Rio de Janeiro, 2013

À flor da pele:

Espante a irritação “daqueles dias” e aprenda a conviver com a TPM e a menopausa

© 2012, Dr. J. Ron Eaker, 2012
1ª edição, 2000
2ª edição revista e ampliada, 2013

ORIGINAL: “Holy hormones : approaching PMS & menopause God’s way”
P. O. Box 4888
Seattle, WA 98104

Revisão e arte: Graça Editorial
Capa: Julio Carvalho

Reservados todos os direitos de publicação à
GRAÇA ARTES GRÁFICAS E EDITORA LTDA.
Estrada do Guerenguê, 25
(complemento - loja A - Estrada dos Bandeirantes, 1.000)
Taquara - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 22713-003
Caixa Postal 3001 - Rio de Janeiro - RJ - 20010-974
Tel./fax: (0xx21) 2141-5162
faleconosco@gracaeditorial.com.br



DEDICATÓRIA

Ao grande Deus, que nos sara, e à Sua glória.

Às mulheres da minha vida, que me ensinaram sobre o amor, o respeito e a fé: Dot Bouldin (mamãe), Susan (minha esposa) e minhas filhas, Katie e Caroline. Este livro não teria sido escrito sem o encorajamento, o ensino, a compaixão, a tolerância e o amor sem fim dessas pessoas.

Aos meus sogros, Dr. e Sra. William C. Shirley, que não apenas dividem comigo o seu bem mais precioso, sua linda filha, mas também continuam a me inspirar como médico. Bill é um homem realmente apaixonado pelas maravilhas da Medicina.

E, finalmente, às minhas pacientes: que elas leiam, ajam e aprendam a celebrar a vida, bem como tudo o que Deus lhes proveu.



AGRADECIMENTOS

Todo projeto, toda missão e toda paixão têm defensores. Este não é uma exceção. Sem esses defensores, este livro seria apenas um desejo fadado ao “e se...” em minha mente. É com verdadeira alegria que expresso minha gratidão a esses indivíduos (antes que eles não estejam mais entre nós)!

À Marita e Florence Littauer e aos cultos Class, pela inspiração e pelo encorajamento.

À Deb Strubel, por trabalhar “nos bastidores” da edição do livro, o que tornou o manuscrito coerente.

Aos meus parceiros, Dr. G. Pat Williams, Dra. Sarah Speese, Dra. Kerry Kline e Dr. Allan Joseph, por me permitirem ausentar-me de sua presença repetidas vezes.

Ao Dr. David Jones, por seu direcionamento, seu ensino e sua amizade.

À Kathleen Jackson, uma mulher que ama a Jesus e segue o que acredita, por todo o apoio.



SUMÁRIO

Introdução – Outro livro sobre TPM e menopausa?.....	13
Seção I – Estabelecendo o fundamento	
Capítulo 1 – A tríade da cura	25
Capítulo 2 – A natureza, a medicina alternativa e a Bíblia	43
Seção II – “Pensei que já havia superado isso!” A TPM e o resto	
Capítulo 3 – Quem, o que e o porquê da TPM.....	67
Capítulo 4 – O plano de Deus para o alívio da TPM	85
Seção III – É pausa mental ou menopausa?	
Capítulo 5 – A perimenopausa: os anos esquecidos.....	125
Capítulo 6 – Menopausa: puberdade com experiência	149
Capítulo 7 – Chaves para os milagres da meia-idade	161
Capítulo 8 – Opções de tratamento: hormônios.....	175
Capítulo 9 – Opções de tratamento: abordagens complementares...	203
Seção IV – Hormônios, vontade, saúde e fé	
Capítulo 10 – Exercício físico: suando cada dia	239
Capítulo 11 – Dieta e nutrição: alimento para a alma	263

– À flor da pele –

Capítulo 12 – O que fazer quando não há libido	281
Capítulo 13 – Osteoporose: ossos desmineralizados.....	293
Capítulo 14 – O poder de cura da oração	311
Capítulo 15 – Perguntas feitas frequentemente	333
Conclusão – Viva a missão	343
Bibliografia	349



NOTA DOS EDITORES

O objetivo deste livro é oferecer ao leitor informações que possam ser úteis para conseguir uma ótima saúde. Nada nele tem a pretensão de ser uma receita ou recomendação médica.

Converse com um médico antes de implementar mudanças em seu estilo de vida, especialmente se você tiver problemas físicos ou se estiver tomando qualquer tipo de medicação.

A remissão ao uso de medicamentos, ainda que decorrente da experiência clínica do Dr. J. Ron Eaker, não é de responsabilidade da editora, refletindo apenas a opinião do autor.

A editora recomenda, portanto, que a ingestão de medicamentos seja precedida de avaliação específica e adequada prescrição médica. Não tome medicamentos por conta própria, pois isso pode ser prejudicial à sua saúde.



Outro livro sobre TPM e menopausa?

A menopausa não é uma doença. Deixe-me repetir: a menopausa não é uma doença. A TPM¹ não é coisa de sua cabeça. Considero-me um otimista (alguns dizem que sou apenas um pessimista disfarçado), e minha abordagem da meia-idade e da menopausa é de idealismo comunicativo. Debati exaustivamente sobre começar o livro com uma declaração tão negativa como essa. Contudo, quis estabelecer o importante tema desde o começo.

A ideia da menopausa como uma experiência sem escapatória e inevitavelmente ruim está tão impregnada em nossa cultura, que desde o início devo refutá-la. Você não precisa ser uma escrava da TMP e das alterações hormonais. Mesmo que você sinta como se estivesse caindo no abismo hormonal, saiba que há esperança! Esse é o tom para os capítulos que virão. É o tema que será repetido. Deus não projetou as mulheres para se autodestruírem aos 50 anos de idade! Se você tiver de guardar apenas uma informação deste livro, por favor guarde isto: o

conhecimento traz escolhas, as escolhas proporcionam esperança, com a qual, por sua vez, há alegria.

Origens

A meia-idade, a TPM e a menopausa envolvem muitas coisas. Como obstetra e ginecologista, tenho ouvido mulheres designá-las desde algo alarmante a um beco sem saída. Todavia, como este livro se baseia na Palavra de Deus, não descreverei a menopausa de maneira metafórica. Esses períodos são confusos, desafiadores, animadores, decepcionantes, esclarecedores, frustrantes e promissores. É uma salada de sentimentos, ideias e crenças que define a experiência menopáusica.

Como médico, minha abordagem para a meia-idade e a menopausa nos últimos 14 anos de clínica tem sido simples: essa é uma fase de transição natural da mulher. Existem algumas similaridades universais, mas, por causa da fisiologia única de cada mulher, essa época da vida é imprevisível. O que sua mãe experimentou, ou o que a vizinha sentiu pode não ter nada a ver com sua menopausa. Ela não segue regras, mas existe um Guia de usuário. Creio que a Bíblia estabelece o fundamento para qualquer casa resistir às tempestades da meia-idade.

Como Jesus disse no evangelho de Lucas:

É semelhante ao homem que edificou uma casa, e cavou, e abriu bem fundo, e pôs os alicerces sobre rocha; e, vindo a enchente, bateu com ímpeto a corrente naquela casa e não a pôde abalar, porque estava fundada sobre rocha. Mas o que ouve e não pratica é semelhante ao homem que edificou uma casa sobre terra, sem alicerces, na qual bateu com ímpeto a corrente, e logo caiu; e foi grande a ruína daquela casa.

Lucas 6.48,49

– Introdução –

Contidas nas páginas sagradas do Antigo e do Novo Testamento, estão instruções facilmente aplicáveis às mudanças da meia-idade, à TPM e à menopausa. Previna-se contra as tribulações desses períodos. Estabeleça seu fundamento na sabedoria e na direção da Palavra.

Nas páginas seguintes, mostrarei como a Bíblia tem um plano para a menopausa. Não existem os “Dez Mandamentos” para essa fase. Entretanto, a sabedoria e o direcionamento obtidos tanto no Antigo como no Novo Testamento podem ser tranquilamente aplicados à sua vida.

Tom Minnery, escrevendo para a edição estadunidense da revista Cristianismo Hoje, disse:

[Quando] eu era mais jovem, costumava crer que certos princípios eram verdadeiros por estarem na Bíblia. Contudo, depois de muito ler sobre pesquisa social, passei a ter um novo olhar sobre isso. De fato, certos princípios estão na Bíblia por serem verdadeiros e ajudarem todos, independentemente de aceitarem-nA ou rejeitarem-nA.

Os princípios bíblicos fornecem caminhos seguros para a felicidade diária em meio à transição.

Sou um “tradicionalista em recuperação”. Ensinaaram-me que a menopausa se tratava com remédios e que, se não funcionassem, seria necessária mais medicação. Rapidamente, descobri que essa filosofia não só era muito limitada, mas também possivelmente perigosa. Aprendi essa verdade não em livros ou na faculdade, mas por meio de pacientes com quem trabalhei.

Imagine a surpresa e confusão de um jovem médico aprendendo com suas pacientes! Tornei-me, novamente, um estudante, aprendendo com os outros o que somente eles podiam transmitir com sua vivência. Comecei

a compreender que uma pessoa que ensina a si mesma tem um tolo como professor. Essas maravilhosas e corajosas mulheres fizeram-me entender que o tratamento mais comum para os sintomas da menopausa era, geralmente, o mais bem-sucedido. Entretanto, as mulheres não estavam satisfeitas com suas opções, e muitas descobriam que o tratamento era pior que os sintomas.

Uma senhora expressou bem: “Os médicos têm o dever de dar a nós, mulheres, o melhor tratamento possível. Entretanto, cada pessoa é responsável por sua própria saúde. Nós, as pacientes, precisamos de ajuda, direção e alguém com quem desabafar”. Essa se transformou em minha missão – e a missão deste livro: fazer o melhor que eu puder, com base no meu conhecimento, para ajudar, direcionar e, o mais importante, ouvir. Não me esqueço de outra observação que ela fez: nossa saúde é responsabilidade nossa. Palavras poderosas e desafiadoras!

○ problema

Minha percepção da insatisfação geral entre as pacientes foi confirmada quando li que apenas 17% das mulheres na menopausa nos Estados Unidos submetiam-se a algum tipo de reposição hormonal, e que mais de 80% destas tinham parado depois de dois anos! Não foi difícil entender que algo estava errado.

O burburinho crescente ressoava. As necessidades das mulheres não estavam sendo supridas. Se três quartos das pessoas que começaram o tratamento com insulina para diabetes o interrompessem, haveria complicações. De modo semelhante, se você acreditasse na premissa de que os hormônios são essenciais à saúde e que quase três quartos das mulheres que iniciam sua reposição param depois de um tempo, teríamos uma crise de saúde generalizada. Eu não via isso acontecer em minha própria clínica.

– Introdução –

Comecei a questionar a advertência de que os hormônios seriam essenciais à saúde pós-menopáusicas. Será que, se eles não fossem usados, haveria terapias alternativas? Para responder tais questões, embarquei em um programa de autoestudo para ver o que eu poderia oferecer. Não pude encontrar um único texto que combinasse minhas crenças nas Escrituras e meu desejo de oferecer mais opções às mulheres com menopausa. Como Paulo escreveu em sua carta aos Romanos: *Porque tudo que dantes foi escrito para nosso ensino foi escrito, para que, pela paciência e consolação das Escrituras, tenhamos esperança* (Rm 15.4).

Aprendi com minhas pacientes que estavam nessa jornada. Na verdade, muitas têm sido minhas companheiras ao longo dessa estrada e ainda aprendem comigo hoje. Trata-se de um processo em andamento.

Direção bíblica

Há muito tempo, compreendi que o melhor Guia para a vida é a Bíblia. É um manual que podemos aplicar desde nosso nascimento até a morte. Abraham Lincoln disse: “Este grande livro [a Bíblia] é a melhor dádiva concedida por Deus ao homem. Se não fosse por Ele, não conseguiríamos distinguir o certo do errado”.

Entendi esse conceito perfeitamente, mas fui lento em traduzi-lo para a maneira de cuidar de minhas pacientes. Se as palavras e os ensinamentos das Escrituras são um molde sobre o qual padronizamos a vida, então por que essas instruções não poderiam ser aplicadas às mulheres que eu via todos os dias lutando com as questões da meia-idade? É óbvio que poderiam.

Isso não me veio muito rápido. Tenho a tendência de ser lento para ouvir com meus ouvidos espirituais. Contudo, a persistente voz divina

finalmente rompeu minhas barreiras. Esse foi um daqueles momentos de luz. Por anos, eu dera palestras e seminários sobre abordagens alternativas para a TPM e a menopausa, mas sentia que a mensagem estava incompleta.

Então, enquanto preparava uma palestra sobre o poder de cura da oração, uma antiga informação de uma palestra que eu havia assistido sobre menopausa de alguma maneira veio à minha memória (algumas pessoas dizem que a coincidência é só o jeito de Deus permanecer anônimo). O Senhor é um Deus de cura, e eu lidava com incontáveis mulheres que precisavam de cura da mente, do corpo e do espírito. Que combinação!

Estou convencido de que é a única maneira de todas as peças se encaixarem. Essas mulheres que lutavam contra mudanças hormonais tinham todo o conhecimento sobre abordagens médicas tradicionais e alternativas; contudo, ainda batalhavam para conseguir paz interior. O que faltava era o terceiro componente: o espírito. Faltava às minhas pacientes experimentarem a alegria e a paz verdadeiras durante essa fase de transição, a diretriz e a segurança das Escrituras.

O Dr. S. I. McMillen escreveu em seu fascinante livro *None of these diseases*: “A obediência aos preceitos bíblicos ainda é um dos modos mais eficazes para prevenir muitos dos sofrimentos da humanidade”.²

A saúde e a teologia cristã são tão interligadas que acreditei haver uma fonte de recursos disponíveis, com revelações bíblicas específicas para tratar das mudanças físicas e emocionais da menopausa. Comecei procurando por livros que descrevessem a abordagem bíblica para a meia-idade. Pesquisei exaustivamente, usando todas as formas de investigação. Terminei de mãos vazias. Mesmo na supervia de informação, a internet, fui incapaz de localizar quaisquer fontes compreensíveis que tratassem desse tópico adequadamente.

Havia milhares de livros, fitas e vídeos sobre menopausa, e volumes sobre abordagens alternativas. Entretanto, não fui capaz de encontrar um livro compreensível que observasse especificamente princípios bíblicos que pudessem ser aplicados à meia-idade e à menopausa. Então, a ideia para este livro desenvolveu-se a partir da necessidade de uma referência que orientasse as pacientes que queriam um guia com base bíblica, cientificamente correto e aplicável à meia-idade e à menopausa.

Este livro foi concebido por meio de bastante oração e ajuda de muitas pessoas. O trabalho de parto foi intenso, e o nascimento, doloroso. Contudo, como no nascimento de uma criança, o resultado foi compensador.

A abordagem natural

Tenho a tendência de olhar para os modos “naturais” de abordar a menopausa. Creio que Deus nos equipou com todas as ferramentas para termos uma vida saudável, feliz e produtiva. As informações sobre ervas, ensinamentos complementares, oração, dieta e exercícios ajudarão. Também sei que, para algumas pessoas, as abordagens convencionais dessa transição (especialmente quanto ao tratamento de sintomas) são úteis e bem-sucedidas.³

Meu histórico está ligado à medicina tradicional, e sei que isso é de Deus. Este livro é sobre escolha e responsabilidade, sendo ambos princípios bíblicos. A Nova Versão Internacional da Bíblia tem 78 registros para a palavra **escolha**. A carta aos Romanos, capítulo 12, ressalta a importância da responsabilidade pessoal. Deus proveu muitos caminhos para uma menopausa feliz. Você deve escolher o seu. Este livro lhe dá opções, detalhando as consequências e estimulando você a agir.

O maior problema em combinar as abordagens tradicional e complementar para a saúde é achar que uma exclui a outra. Isso é uma ideia triste e limitadora, pois impede que muitas pessoas compreendam as opções que Deus oferece. É limitadora, uma vez que tais abordagens aparentemente distintas estão, na realidade, interligadas, quando se busca a verdadeira aplicação bíblica para alguém. Não tenho a pretensão de dizer que Deus dá ordens apenas para que sigamos abordagens “naturais”, pois isso seria arrogante de Sua parte.

Acredito que a escolha e a responsabilidade pessoal são as chaves para uma menopausa feliz, e este livro ajudará você a escolher a chave certa para a sua fechadura. Alguns indivíduos mal informados sentem que, se você abordar a saúde com soluções “tradicionais” da medicina moderna, “escolherá o caminho mais fácil” ou “poluirá seu corpo”. Se você evita os remédios tradicionais em favor de ervas e remédios caseiros, é tachado de “fanático pela mãe natureza” pela Medicina convencional. Essas caracterizações refletem mais sobre os acusadores que sobre os acusados. Tenho encontrado tanto naturalistas de mente fechada como tradicionalistas de mente aberta. O segredo é o equilíbrio. Creio que ambas as abordagens podem ser da parte de Deus.

Existe um conceito profundamente errado de que a ciência e a Bíblia não são compatíveis. A realidade é que as duas são complementares. A Conferência Geral de 1972 da Igreja Metodista Unida publicou uma declaração que dizia:

Toda verdade tem sua fonte no Deus da verdade, de forma que nossos esforços para discernir as conexões entre fé e ciência, graça e natureza, são úteis no desenvolvimento de uma doutrina crível e comunicável.

A relação entre a ciência e a Bíblia gerou debates e obras acadêmicas durante séculos. A passagem de Hebreus 11.3 declara: *Pela fé, entendemos que os mundos, pela palavra de Deus, foram criados; de maneira que aquilo que se vê não foi feito do que é aparente.*

A ciência e tudo o que a rodeia fazem parte do Universo natural. São, portanto, de Deus. A hipótese primordial é de que Ele é o Autor da criação. Entenda que não estou igualando a ciência ao tradicionalismo ou a Bíblia ao naturalismo, encenando uma pseudocompetição entre o certo e o errado. Essa é uma tentativa de mostrar que *no princípio era o Verbo*, e que a autoridade se estende hoje aos assuntos de vida e saúde.

Sem esse entendimento, todo este livro é inválido. A revista Time de 5 de março de 1990 publicou um artigo de Michael D. Lawrence concernente a uma nova evidência sobre a queda de Jericó. Lawrence disse: “Em assuntos da fé, a ciência nunca pode fornecer as respostas finais”. A **fé** e os **fatos** proverão à mulher de meia-idade uma invencível combinação.

O Dr. McMillen escreveu:

A ciência médica está ainda descobrindo como a obediência às prescrições antigas salvou os hebreus primitivos dos flagelos das pragas epidêmicas. A pesquisa médica constantemente comprova o poder sem fim da prescrição divina para as doenças modernas.³

Os temas deste livro são muitos, porém simples. Primeiro, a menopausa é uma mudança normal. Segundo, Deus tem um plano para permitir que você celebre verdadeiramente qualquer mudança. Terceiro, há escolhas que toda mulher precisa fazer, e questões importantes devem ser respondidas.

Essa é uma oportunidade para viver apaixonadamente e cumprir sua missão, a qual não está completa até que o Senhor decida que é hora de ir para casa. Certa ocasião, li sobre um famoso pregador, ao qual tinham perguntado quando ele acharia que seu propósito na vida estaria cumprido. Ele respondeu: “Se eu ainda estiver respirando, não estará cumprido!”.

Este é o momento de fazer um balanço do passado e escolher seu caminho para o futuro. A escolha é sua. É uma escolha difícil – se não, impossível – de se fazer sem informação e direção sólidas.

Na clínica médica e na cirurgia, temos um ritual chamado consentimento informado. É um processo pelo qual um paciente, que passa por um procedimento cirúrgico, é informado de todas as complicações e alternativas daquele procedimento. É, portanto, responsabilidade do paciente fazer qualquer pergunta que tenha e, então, munido de todas as informações, concordar ou não com o procedimento. Lendo este livro, você será apresentada a uma grande quantidade de informação. Entretanto, a última palavra será sua.

1. ETTINGER; LI; KLIEN, 1996, p. 185-89.
2. MCMILLEN, 1963, p. 15.
3. Ibid., p. 15.