Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Corpo e libido aos 50

Tem fases da vida em que a gente se estranha. O espelho já não devolve a imagem que nos acostumamos a ver. O corpo começa a dar sinais de mudança. A pele responde diferente, o sono muda, o humor oscila e, de repente, aquela vontade que sempre esteve ali, de viver, de sentir, de desejar, parece ter tirado férias.

No consultório, não é raro ouvir mulheres dizendo com certo desconforto que não têm mais libido. Algumas falam baixo, quase pedindo desculpas por sentirem o que sentem. Outras chegam já cansadas, depois de ouvirem por muito tempo que isso é “normal da idade”. Mas a verdade é que ninguém se acostuma com o que machuca. E perder o prazer, em qualquer fase da vida, machuca.

Quando falamos de desejo sexual na maturidade, precisamos primeiro reconhecer que ele existe. E que, mesmo mudando de forma, ele continua sendo parte do que somos. Aos 50, o corpo passa por transformações importantes. A redução do estrogênio afeta diretamente a lubrificação, a elasticidade da mucosa vaginal, a irrigação sanguínea. Tudo isso interfere, sim, na resposta sexual. Mas o desejo não nasce só dos hormônios. Ele nasce do afeto, da autoestima, da presença, da forma como nos sentimos em relação a nós mesmas e ao outro.

Estudos mostram que fatores emocionais pesam tanto quanto os fisiológicos quando o assunto é libido. E não é difícil entender por quê. Muitas mulheres, nessa fase, estão enfrentando múltiplas transições ao mesmo tempo. Filhos saindo de casa, mudanças no casamento, redescobertas profissionais, perdas familiares. Tudo isso afeta o humor, a energia, o olhar sobre si. E como desejar quando estamos esgotadas? Como sentir vontade quando passamos o dia inteiro apagando incêndios e sendo tudo para todos?

É por isso que, antes de qualquer prescrição, é preciso escuta. Cada mulher tem um tempo, uma história, um modo de sentir. Não existe fórmula mágica, e nem precisa existir. O caminho da reconexão passa por escolhas conscientes. Pode envolver reposição hormonal, sim, quando indicada. Pode envolver tratamentos para ressecamento, fortalecimento do assoalho pélvico, terapias de rejuvenescimento íntimo que devolvem não apenas o conforto, mas a confiança. Mas, acima de tudo, passa por um olhar generoso sobre si mesma.

Resgatar a libido é, muitas vezes, redescobrir o prazer em outras áreas da vida. É voltar a caminhar sozinha, a dançar na cozinha, a tocar o próprio corpo sem culpa, a vestir algo que te faz bem, não porque alguém espera, mas porque você quer. É se permitir dizer sim ao que dá alegria, e não ao que pesa.

O desejo não tem data de validade. Ele pode se transformar, ganhar novos contornos, se reinventar com a maturidade. E isso não é uma perda. É uma chance de viver o prazer com mais verdade, com mais liberdade, com menos pressa e mais sentido.

Aos 50, a mulher não está no fim de nada. Está, na verdade, num recomeço potente, onde o corpo fala de outra forma e onde o prazer pode ser ainda mais profundo, porque vem de um lugar de consciência e de escolha.

E não há nada mais bonito do que ver uma mulher se reencontrando com ela mesma. Porque quando isso acontece, o desejo não apenas volta. Ele floresce.

Dra. Bruna Ghetti é médica ginecologista, referência em saúde íntima e longevidade feminina