

# É a sua vez



Ana Célia  
50 anos

Claudia  
41 anos



Aproveite o mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher para reavaliar a sua vida. Será que não está na hora de cuidar mais de você mesma? Elas conseguiram

por **Silvia Regina**  
fotos **Dárcio de Jesus**

Anita  
61 anos



**Q**uem é mulher sabe muito bem o que é correria. É preciso se desdobrar em duas, três, quatro ao mesmo tempo para dar conta de tudo. É o chefe que pega no pé, as crianças que precisam de ajuda para o dever de casa, a empregada que liga dizendo que a despensa está vazia, o marido que cobra mais atenção. Não é fácil! Essa é a rotina da grande maioria das mulheres nos dias de hoje. Com tantos afazeres, é muito comum elas acabarem deixando de lado alguns detalhes importantes, como cuidar de si próprias. Estamos em março, mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher. Será que não está na hora de se entregar a um outro tipo de correria? Aquela que vai lhe dar uma dose extra de prazer e ainda melhorar a sua saúde. Quem sabe o que está faltando para você não seja justamente começar a praticar um exercício físico. Saiba que depois dos 40 anos, o corpo começa a emitir sinais claros de que a idade está avançando e nada melhor do que estar com tudo em cima para enfrentar esses desafios da vida. Pequenas atitudes tomadas no dia-a-dia, agora, podem significar muito lá na frente. Afinal, com a expectativa de vida aumentando a cada década, podemos dizer que aos 40 anos a mulher está, na verdade, começando a sua "2ª idade". Então, ainda dá tempo de recuperar o tempo perdido e se preparar para os próximos 40, 50, 60... Com muita saúde, disposição e qualidade de vida.

## PERÍODO DE MUDANÇAS

Nessa faixa etária, começa a ocorrer alterações fisiológicas — e algumas merecem atenção especial. Uma delas é a proximidade com a menopausa, que provoca uma verdadeira revolução hormonal no organismo feminino. "O declínio da secreção de estrogênio e progesterona alteram a disposição de gordura corporal, favorecendo o seu acúmulo no tronco. O que pode causar doenças cardiovasculares", explica a endocrinologista Adriana Moretti, de São Paulo. A pele vai perdendo a elasticidade, as mucosas ficam mais secas, podem surgir problemas de tireóide e a osteoporose. "Um ano antes da menopausa até sete anos depois, a perda de massa óssea na mulher é três vezes maior que a do homem na mesma faixa", afirma o geriatra Climeu Almada, da Universidade Federal de São Paulo.

## MASSA MUSCULAR

Outra consequência da idade é a perda da massa muscular — ou massa magra. Estudo realizado nos Estados Unidos acompanhou um grupo de voluntários durante 18 anos e constatou que a partir dos 40 anos ocorre uma diminuição acelerada de músculos. A consequência? O aumento de gordura no corpo. "O organismo funciona melhor com mais massa muscular. Ela mexe com o metabolismo, por isso, quem tem músculos fortes pode comer normalmente que não engorda", explica o fisiatra José Maria Santarém, diretor do Instituto Biodelta de Musculação, Ensino e Pesquisa e coordenador do Centro de Estudos em Ciências da Atividade Física (Cecafi), da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Para ajudar, é comum a mulher que sempre malhou diminuir — ou até mesmo abandonar — esse hábito com a idade. "Ela passa a freqüentar jantares e outros eventos, aumentando também a ingestão calórica. Daí ganharem peso com o passar dos anos", explica Carlos Alberto Werutsky, responsável pelo Departamento de Atividade Física e Exercício da Associação Brasileira de Estudos Sobre Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO). E o aumento nos ponteiros da balança pode causar hipertensão, alteração da taxa de colesterol e triglicérides, e diabetes do tipo 2. Mas os danos pela falta de massa magra não param por aí. Com o músculo mais fraco, a estrutura muscular precisa se esforçar mais para se manter em pé, ocasionando também dores nas costas. De acordo com a endocrinologista Adriana Moretti, o acúmulo de gordura ainda pode ocasionar problemas ortopédicos, como artrose de joelhos e coluna, varizes e um risco maior de desenvolver câncer de mama e do endométrio.

## ATIVIDADE FÍSICA SEMPRE

A luz vermelha acendeu? Então está na hora de virar a mesa. Além dos exames médicos necessários para avaliar a saúde, outra pedida é botar o corpo para se mexer. "Com o passar dos anos nossas reservas orgânicas funcionais vão se perdendo. Isso caracteriza o processo de envelhecimento. É preciso repor esse estoque", adverte o geriatra Almada. Segundo ele, praticar algum tipo de exercício aeróbico, como nadar, pedalar, correr e caminhar é fundamental — e o mais indicado — para suprir essa perda natural e acelerar a queima de calorias. Para ter efeito, porém, eles precisam ser praticados de três a quatro vezes por semana com duração de uma hora. Mas só um profissional pode recomendar a frequência exata. Quem está fora do peso deve optar por exercícios na água, como a hidroginástica. Ela ajuda a eliminar os quilos em excesso sem prejudicar as articulações. Outra modalidade muito recomendada pelos médicos é a musculação. "Ela repõe a massa muscular e diminui o tecido gorduroso", diz Almada. Além de acelerar a perda de peso, enrijecer os músculos, prevenir a osteoporose e diminuir o risco de quedas. O ideal é associar a musculação com a atividade aeróbica.

## NUNCA É TARDE

A boa notícia é que nunca é tarde para começar. O tecido muscular apresenta uma grande plasticidade e responde à medida que é solicitado. Se estimulados, até mesmo os músculos de uma pessoa idosa podem se fortalecer e ganhar tônus. Se você já se convenceu a suar, lembre-se que é preciso consultar um médico antes. Entre outros exames, ele vai lhe pedir um teste ergométrico. Realizado em esteiras ou bicicleta ergométrica, ele verifica se há alguma anomalia cardíaca durante o esforço físico e qual seu nível de condicionamento. Daí, quem sabe, você não será a próxima a nos contar a sua história de superação. Como é o caso das nossas personagens Anita, Cláudia e Ana Célia, mulheres acima dos 40 que descobriram nos esportes o segredo para uma vida saudável, prazerosa e muito promissora.