

# DICAS DE SAÚDE

PARA MULHERES  
ACIMA DE 50 ANOS

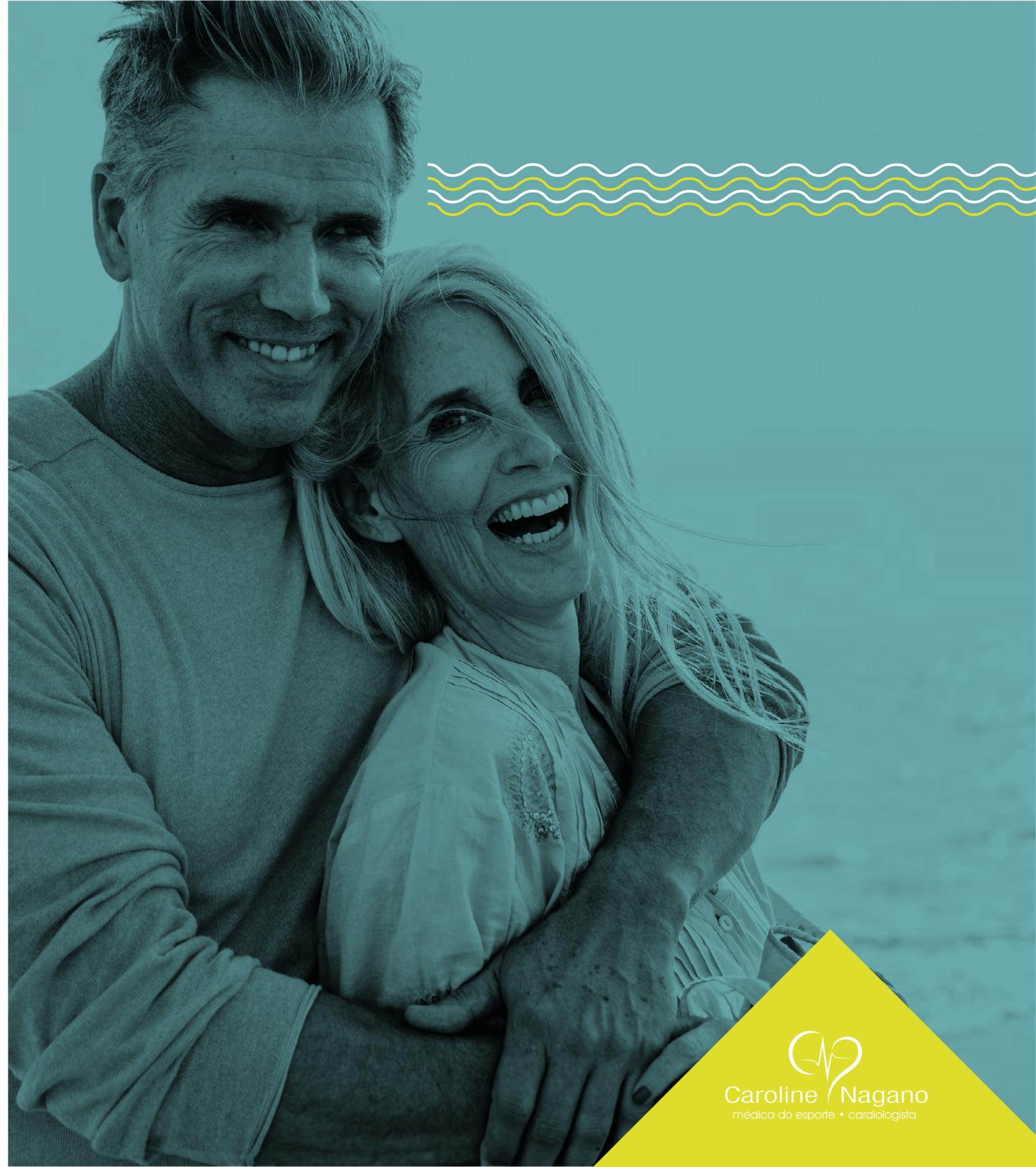
  
Caroline Nagano  
médica do esporte • cardiologista



Essas atitudes vão contribuir com uma qualidade de vida melhor, considerando que **as mulheres têm uma expectativa de vida maior que as dos homens**. No Brasil, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a média de vida das mulheres fica em torno de:



Um estudo publicado na revista biomédica Cell Press, pelos pesquisadores Steven Austade Kathleen Fischer, da Universidade do Alabama (EUA), também apontou que nas sociedades do Ocidente as **mulheres vão mais no médico e tomam mais remédios que os homens**. Mas, embora vivam mais, também estão mais sujeitas a certas doenças, especialmente a partir dos 50 anos.





# Doenças que atingem as **mulheres de 50 anos**

Qualquer máquina tem melhor desempenho nos primeiros anos de uso. Com o tempo, certas peças vão se desgastando e exigem manutenções periódicas.

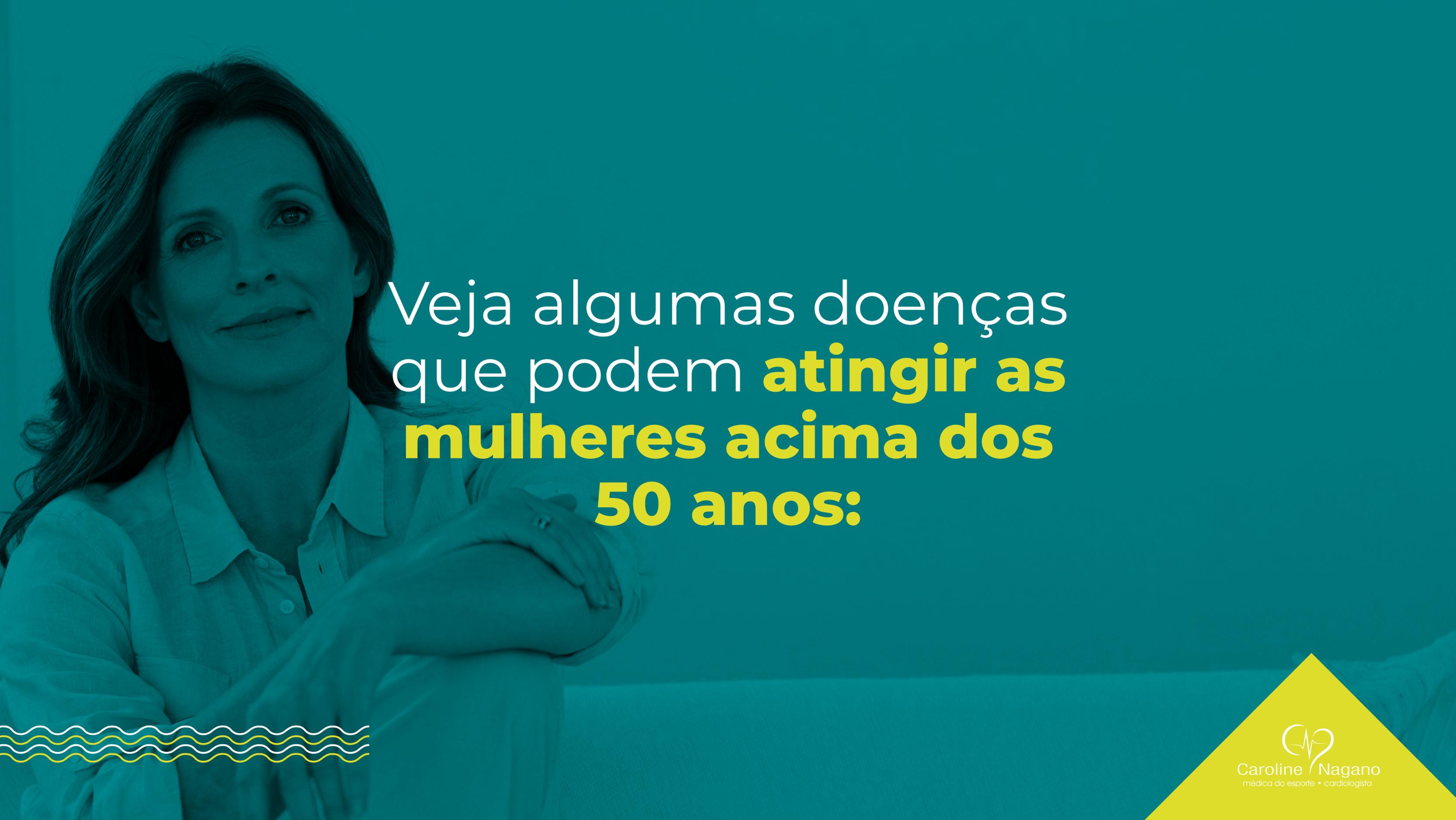


Considerando o que o corpo humano também é um tipo de máquina, composta de sistemas e órgãos, também **exige cuidados constantes**, especialmente quando a mulher chega nesta faixa etária.

Esses desgastes do corpo podem contribuir para que **mais de 50% das mulheres comecem a sofrer com fraturas ósseas nos quadris e ombros**.

Além disso, nesta idade, as mulheres também ficam sujeitas a um aumento de peso e a função muscular também começa a diminuir.



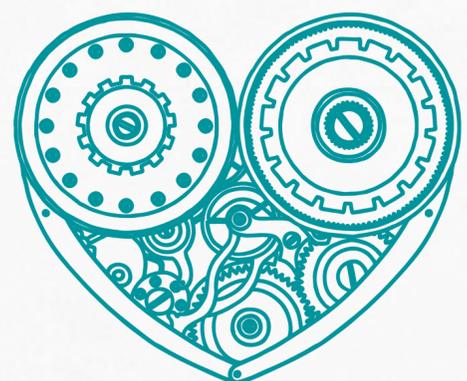


Veja algumas doenças  
que podem **atingir as**  
**mulheres acima dos**  
**50 anos:**



O **infarto do miocárdio**, também conhecido popularmente como ataque cardíaco, é atualmente a **principal causa de mortalidade no mundo junto com o AVC** (Acidade Vascular Cerebral) ou derrame cerebral. Em 2017, isto representou 30% de todos os óbitos registrados no Brasil.

Dados do ano passado da Organização Mundial da Saúde apontaram que:



# 17,5 MILHÕES

de pessoas morrem no mundo em decorrência de **doenças do coração**.

Esses números vêm crescendo ao longo dos anos nas mulheres brasileiras, por consequência do envelhecimento natural e do estilo de vida não saudável. Além disso, a jornada tripla da mulher moderna aumentou o estresse e a ansiedade, que são fatores que também as deixam mais suscetíveis aos problemas cardíacos.

**INFARTO**



# O que muda nas mulheres?

- ▶ Mulheres tem 52% mais chance.
- ▶ Mulheres podem ter infarto sem dor típica no peito, com outros sinais e sintomas como: dor nas costas, náuseas, queimação no estomago, suor e falta de ar.
- ▶ Após a menopausa, aumenta-se o risco cardiovascular, devido à queda hormonal do estrogênio.
- ▶ Mulheres têm coração menor e artérias mais finas, o que pode tornar o infarto mais fatal para elas.
- ▶ Apesar do alto risco, poucas mulheres visitam o cardiologista regularmente.



# GRUPOS DE RISCO

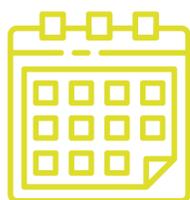
- ▶ Mulheres com históricos familiares de doenças no coração;
- ▶ Quem tem colesterol alto;
- ▶ Diabéticas;
- ▶ Fumantes;
- ▶ Mulheres expostas a muito estresse;
- ▶ Obesas;
- ▶ Que usam entorpecentes;
- ▶ Sedentárias

# MULHERES CORREM MAIS RISCOS DE MORRER APÓS INFARTO:

O risco de mortalidade feminina após um infarto ocorre porque, comparado ao sexo masculino, as mulheres levam mais tempo para sinalizar os sintomas e alertas que precisam de ajuda, além de terem artérias mais finas.

Por isso, é importante que tomem um cuidado redobrado e fiquem atentas a possíveis sinais de problemas no coração.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, estima-se que, ao final deste ano, quase 400 mil brasileiros morrerão por doenças do coração e da circulação.



São mais de 1.000 mortes por dia



Cerca de 43 por hora

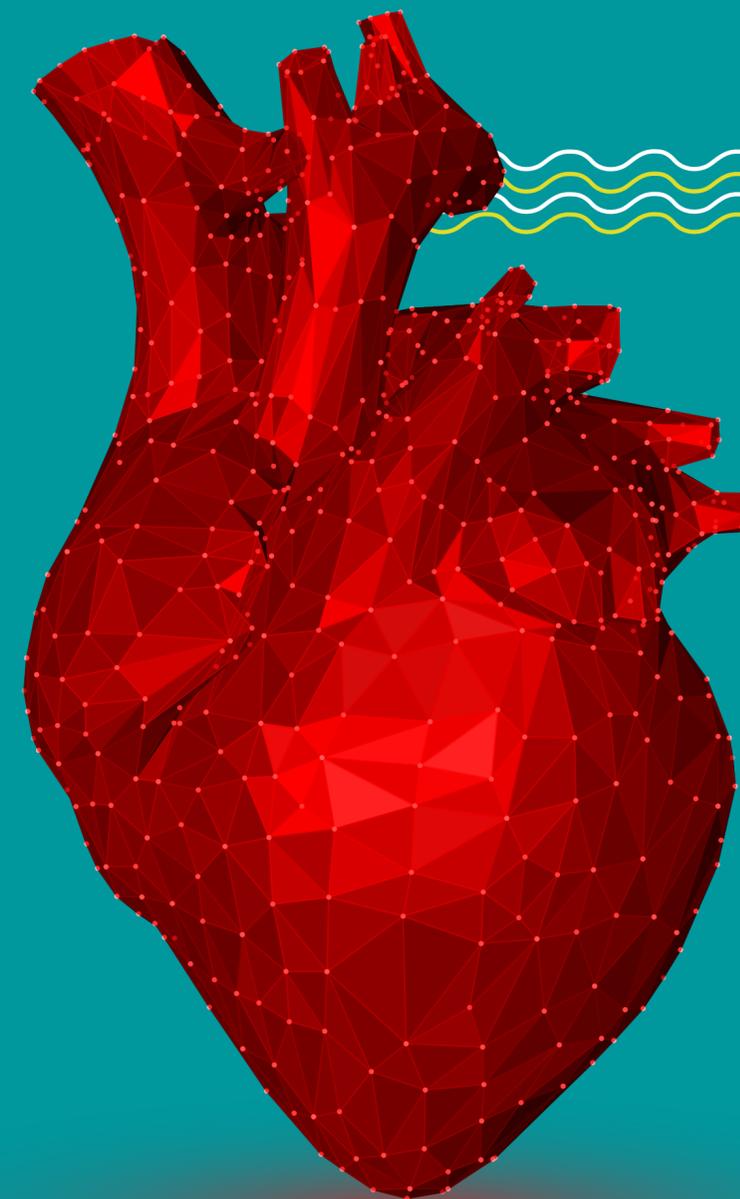


1 morte a cada 1,5 minutos



## AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES CAUSAM:

- ▶ O dobro de mortes que aquelas devidas a todos os tipos de câncer juntos;
- ▶ 2,3 vezes mais que as todas as causas externas (acidentes e violência);
- ▶ 3 vezes mais que as doenças respiratórias;
- ▶ 6,5 vezes mais que todas as infecções incluindo a AIDS.



## COMO EVITAR?

- ▶ Controlando as doenças que aumentam o risco de infarto, como a hipertensão arterial, diabetes, tabagismo, colesterol elevado e obesidade.
- ▶ Evitando o excesso de gordura abdominal. Ter como meta uma cintura abdominal menor que 102cm em homens e 88cm em mulheres (realizar a medida na altura do umbigo).
- ▶ Praticando exercícios físicos, cerca de 150 minutos semanais de intensidade moderada, no mínimo de três vezes na semana, com práticas em torno de 50 minutos. Dê preferência para os exercícios aeróbicos para evitar as doenças cardíacas.





- ▶ Evitando o excesso de alimentos industrializados, açúcares, carboidratos refinados ou que contenham gorduras trans e dando preferência para as frutas, verduras, alimentos integrais e carnes magras.

- ▶ Controlando a ansiedade e o estresse.

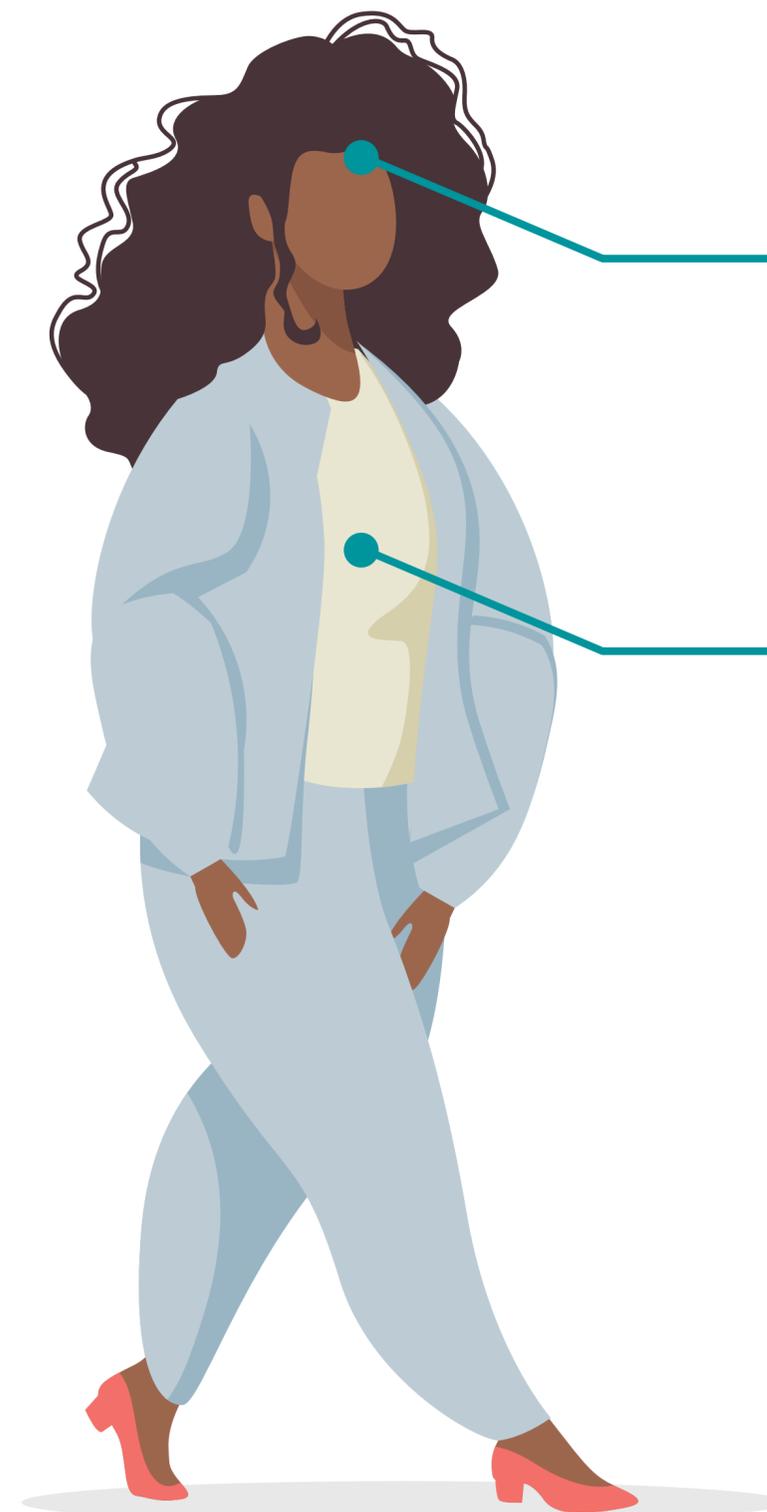
- ▶ Tendo uma boa noite de sono.

**Saiba que:** os exercícios aeróbicos protegem a saúde dos vasos sanguíneos, diminuindo o acúmulo de gordura nas artérias devido à liberação de hormônios como óxido nítrico. Este tipo de exercício também aumenta o chamado bom colesterol, melhora a irrigação do coração com a formação de novas artérias, reduz a inflamação que esta doença pode trazer, diminuindo o risco de infarto fatal.

# HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)

Atualmente, a pressão alta é a doença crônica mais comum do Brasil. Quem não conhece alguém que tenha hipertensão?

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão, mais de 36 milhões de pessoas são hipertensas no país, sendo do sexo feminino o mais prevalente. A hipertensão, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, também é a causa de:



**80% DOS AVCS**  
(acidente vascular cerebral)

**60% DOS INFARTOS**

Como a idade é um fator de risco, é costumeiro verificar a alteração na pressão arterial por volta de 45 anos.

- ▶ 12 x 8 é a pressão normal
- ▶ A partir de 14 x 9 já é considerada alta



Apesar de rotineira entre os brasileiros, a doença não recebe a determinada importância pelos pacientes, provavelmente por ser silenciosa. Assim, somente 30% da população de hipertensos brasileiros têm a doença controlada.

O tratamento, ao contrário do que muitos compreendem, não depende somente de medicamentos. Envolve uma mudança do padrão alimentar com o objetivo de redução de peso e controle do sódio, além do início de exercícios físicos.

A doença não tem cura, mas pode ser controlada com essas duas medidas educativas. Quando as pessoas não conseguem realizar esta parte do tratamento, normalmente há necessidade do uso cada vez maior de medicamentos para o controle da doença.





## COMO EVITAR A HIPERTENSÃO?

- ▶ Manter-se com o peso adequado, ou melhor, com a composição corporal adequada, sem excesso de gordura. Isto porque o peso tem relação direta com a pressão arterial;
- ▶ Praticar exercícios físicos frequentemente, por volta de 150 minutos semanais de intensidade moderada. O mínimo deve ser três vezes na semana com duração de 50 minutos;
- ▶ Saiba que: exercícios aeróbicos também são muito importantes para combater essa doença, porque favorece a vasodilatação no organismo, o que diminui a pressão arterial, regula e equilibra hormônios relacionados ao controle da pressão arterial;



- ▶ Exercícios aeróbicos também ajudam no controle do estresse;
- ▶ Durma entre 7 e 8 horas por noite. Um sono reparador equilibra os hormônios que regula a pressão arterial. Quem não dorme bem à noite ou tem sono irregular, no dia seguinte, tem a pressão arterial mais alta.
- ▶ Controlar a ansiedade e estresse é ideal, porque o estímulo nervoso simpático excessivo, com liberação de hormônios, como adrenalina e cortisol, reflete na pressão arterial.
- ▶ Para quem já tem a doença, as visitas com cardiologistas devem ser de 6 em 6 meses para avaliação de controle de doença e exames laboratoriais de rotina.

# OBESIDADE

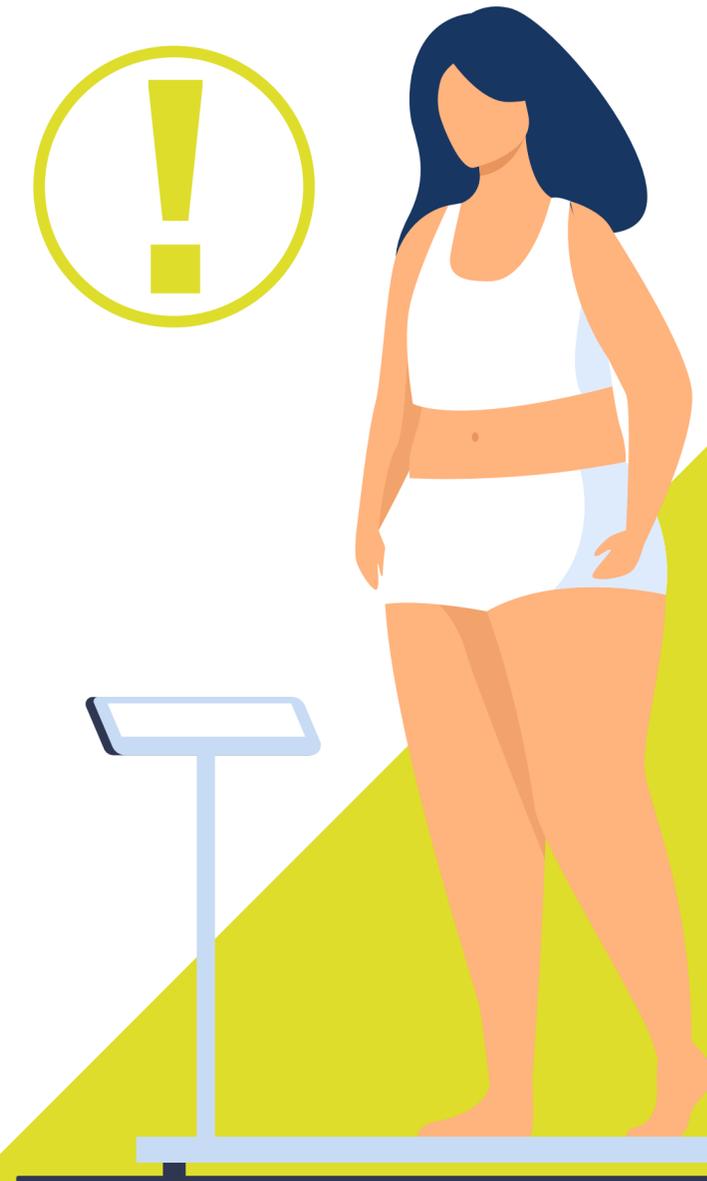
Com o avanço dos anos, é certo que os ponteiros da balança também vão começar a subir, principalmente para aquelas mulheres que não adotam hábitos saudáveis.

A partir dos 40 anos, há um maior acúmulo de tecido gorduroso no organismo mesmo sem ocorrer uma mudança no padrão alimentar devido à lentidão do metabolismo que ocorre com o avançar da idade.

Essa mudança no organismo feminino tem relação com a diminuição dos hormônios sexuais. Com isso, a perda da massa magra e o acúmulo de gordura é praticamente um processo natural do envelhecimento.

Isso significa que o corpo requer menos calorias que antes para se manter em atividade. Entre 40 e 60 anos perdemos aproximadamente 200g de músculo e ganhamos 600g de gordura.

Nessa idade o mais recomendável é que a dieta seja controlada por um especialista.



## COMO EVITAR A OBESIDADE FEMININA?

- ▶ Aumente o gasto calórico praticando exercícios;
- ▶ Praticar musculação é importante para compensar a prática de massa magra;
- ▶ Faça check-ups com uma certa frequência para saber se não está com problemas na glândula tireoide;
- ▶ Modifique seus hábitos alimentares. Procure um nutricionista para lhe auxiliar nesta fase, para que a mudança seja gradual e duradoura;
- ▶ Neste momento de lentidão de metabolismo é adequado diminuir as quantidades de comida e evitar alimentos muito calóricos.

# OSTEOPOROSE

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), 25% das mulheres acima dos 50 anos possuem a doença.

Embora o problema atinja os dois sexos, as mulheres são realmente as mais prejudicadas após a menopausa, pela queda do hormônio estrogênio. A doença ocorre por enfraquecimento dos ossos, que ficam reduzidos e com menos qualidade, resultando em maior risco de fraturas.

Um perigo é que a doença ocorre de forma silenciosa, sem sintomas, e muitas vezes, só acaba sendo descoberta quando acontece alguma fratura.

As estatísticas indicam que:

Aos 50 anos de idade, 1 a cada 3 mulheres irá sofrer uma fratura ao longo da vida.

Para as mulheres, o risco de fratura de quadril é mais alto do que o risco combinado de câncer de mama, ovário e útero.



## COMO EVITAR A OSTEOPOROSE?

- ▶ Alimentação rica em cálcio, vitamina D e proteínas é uma forma de evitar a osteoporose:
- ▶ Cálcio pode ser encontrado em leite e derivados, como queijos e iogurtes, além de vegetais verdes escuros, como brócolis e espinafres, e também em frutas secas e peixes;
- ▶ A necessidade de cálcio deve ser em torno de 1200-1500mg por dia. Isso corresponde a 1 copo de leite (250mg de cálcio), 1 copo de iogurte (300mg) e 1 fatia de queijo (300mg);
- ▶ É preciso ter atenção especial para portadores de intolerância à lactose, doença inflamatória intestinal ou doença celíaca (intolerância ao glúten), que podem ter risco maior de osteoporose pela má absorção intestinal de cálcio ou diminuição no consumo da dieta.

- ▶ Mas fique atenta porque a necessidade alimentar de cálcio e vitamina D varia de acordo com a idade, segundo estudos da Academia Nacional de Medicina dos Estados Unidos:



## MULHERES DE 51 A 70 ANOS:

- ▶ Cálcio: 1200 mg/dia
- ▶ Vitamina D: 600 UI (Unidade Internacional/dia ou 30mcg/ml/dia)
- ▶ Proteína (46 gr/dia)

A principal fonte de vitamina D vem da exposição ao sol, que desencadeia a síntese na pele. No entanto, a insuficiência de vitamina D tornou-se um problema global devido a fatores como o crescente estilo de vida em ambientes fechados, situação observada pelos médicos nos consultórios.

## PREVENÇÃO

- ▶ Necessários 15-20 minutos de sol por dia para estimular a produção;
- ▶ Poucos alimentos são naturalmente ricos em vitamina D, podemos citar: peixes gordurosos como salmão, sardinha, atum enlatado, gema de ovo e cogumelos.

Porém, muitas vezes é necessário o uso da suplementação para garantir os níveis sanguíneos adequados.

## EXERCÍCIOS FÍSICOS:

É importante lembrar que os exercícios causam microtraumas sobre os ossos, que estimulam as células responsáveis pela regeneração deste osso, deixando mais forte e diminuindo as perdas.

Por isso, sempre ao iniciar qualquer programa de exercícios físicos deve consultar com médico antes (cardiologista ou médico do esporte preferencialmente).

Os melhores exercícios são os resistidos (com carga) podendo usar pesos livres, aparelhos ou fitas de borracha. A musculação é a atividade mais indicada para prevenção de osteoporose e segura nesta faixa etária.





## BOA NUTRIÇÃO:

► Manter-se no “peso” adequado também é importante para prevenção da osteoporose. Isso significa que tanto a desnutrição quanto a supernutrição (avaliadas através do IMC) são fatores de risco.

## CUIDADO COM O ESTILO DE VIDA:

Embora não esteja entre os principais fatores causadores de osteoporose, o estilo de vida também pode afetar a saúde óssea.

## IMC IDEAL: 20-25 KG/M2



## CONSUMO DE ÁLCOOL

Se uma mulher decidir beber, a moderação sempre será o mais indicado para a saúde óssea, isso significa que até 2 taças de vinho (120ml) não terão impacto negativo em seu organismo.

Riscos tanto para homens como para mulheres:

- ▶ Consumo acima de 2 unidades de álcool por dia: pode aumentar o risco de sofrer uma fratura por fragilidade;
- ▶ Consumo de 4 unidades de álcool por dia: pode duplicar o risco de fratura.





## CONSUMO DE CAFEÍNA

A cafeína aumenta a perda urinária e fecal de cálcio e, em combinação com uma dieta pobre em cálcio, tem o potencial de afetar de forma adversa a saúde óssea.

Um estudo sueco sugere que o consumo de 330mg de cafeína por dia, o que representa 4 xícaras (600ml), poderia estar associado a um aumento de 20% no risco de fraturas osteoporóticas em comparação com um consumo de cafeína inferior a 200mg por dia.

Mas, aumentar a ingestão de cálcio em 40mg para cada xícara consumida de café contendo cafeína poderia contrabalancear o potencial para perda.

## SARCOPENIA

Com o crescimento do envelhecimento no mundo, estima-se que em 2050 haja 2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo. E, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) de 2016, a população idosa do Brasil vai ser triplicada a partir de 2030.

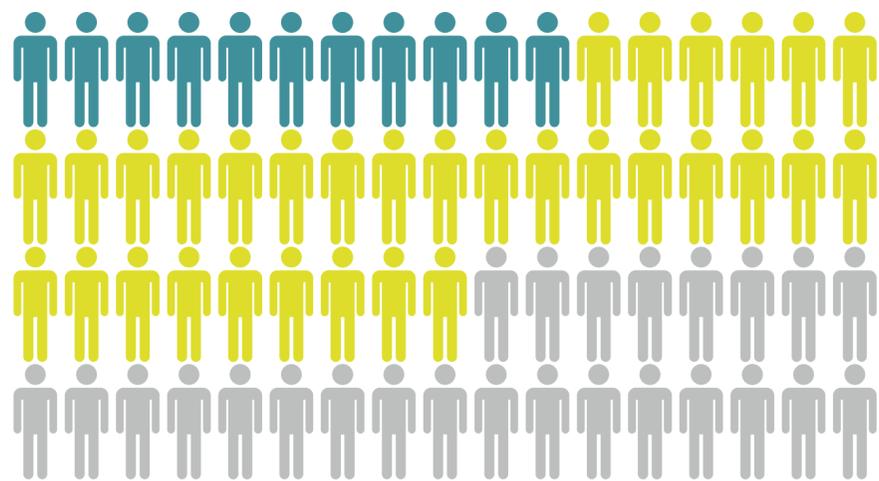
Então, o termo sarcopenia merece muita atenção da saúde pública, assim como acontece com doenças como pressão alta, osteoporose e obesidade.



O termo vem do grego: sarx quer dizer músculo e penia, perda. E, nem todo mundo conhece o termo, mas sarcopenia nada mais é do que a perda da massa muscular que ocorre com o envelhecimento.

Essa condição comum entre os idosos, que é a diminuição da musculatura, ocasiona perda da força e função muscular influenciando negativamente na saúde.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia:



● 15% dos brasileiros têm a doença a partir dos 60 anos de idade

● 46% na faixa dos 80 anos

A perda da massa muscular começa a partir dos 40 e aumenta com o tempo, e se não estivermos atentos podemos enfrentar vários problemas ao passar dos 65 anos – como fraqueza, dores articulares, dificuldade de locomoção, aumento do risco de quedas e diminuição da qualidade de vida.





## COMO EVITAR A SARCOPENIA?

- ▶ Exercícios físicos: os melhores são resistidos (com carga) podendo usar pesos livres, aparelhos ou fitas de borracha. A musculação é a atividade mais indicada para prevenção de sarcopenia e segura nesta faixa etária:
- ▶ Ingestão proteica adequada: ao passar dos anos (principalmente após os 50) ocorre uma preferência por parte da população de carboidratos com detrimento de proteínas nas refeições, quando na verdade a necessidade proteica ao longo dos anos aumenta;
- ▶ Recomendação: ingestão de proteínas de 1.0 – 1.2g/kg de peso corporal por dia;
- ▶ Manutenção dos níveis adequados de vitamina D, seja através do sol, alimentos ou suplementação (igual ao descrito em Osteoporose).

## DISTÚRBIOS DO SONO

A Associação de Ginecologia e Obstetrícia do Estado de São Paulo revela que as mulheres sofrem 30% a mais de distúrbios do sono que os homens.

Especialmente na menopausa, as mulheres poderão ser acometidas por esses problemas devido à queda dos hormônios progesterona, que tem o potencial de favorecer o sono, e o estrogênio, que também vai favorecer a diminuição dos níveis de serotonina.

Associado a isto temos a queda mais acentuada da melatonina (inicia-se com 40 anos), hormônio que entre outras funções melhora a qualidade do sono e diminui a temperatura corporal.





Hoje sabe-se que a distúrbios ligados ao sono, como insônia, privação do sono – apesar de controversa a maioria dos estudos considera como privação menos que 7 horas por noite – e apneia obstrutiva do sono são relacionados ao surgimento de várias doenças.

Podemos citar:



**Males cardiovasculares  
como AVC**



**Infarto e Hipertensão  
arterial**



**Arritmia e  
Obesidade**

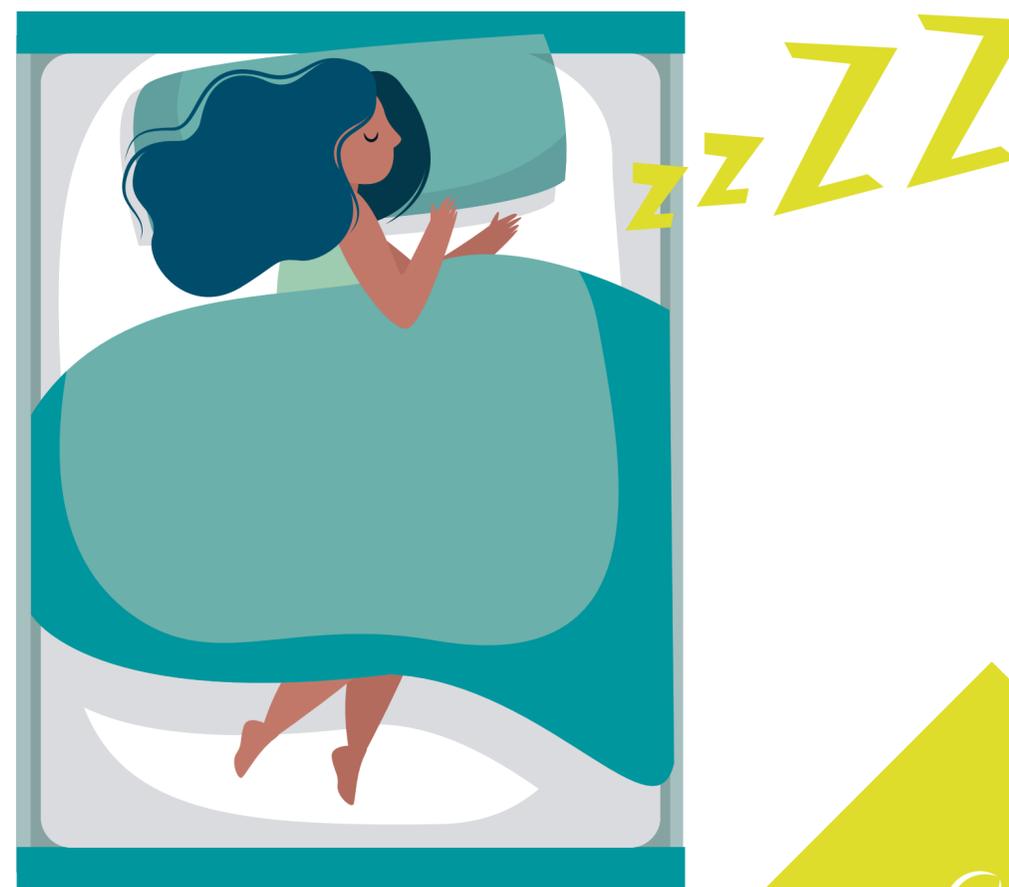
Além disso, as mulheres também podem ter comprometida a qualidade de vida com sonolência diurna, déficits de desempenho cognitivo e motor, alterações de humor e irritabilidade.

Por exemplo, a privação crônica de sono leva à desregulação hormonal, que faz aumentar o desejo por alimentos mais calóricos como doces e gorduras no dia seguinte.

## COMO EVITAR?

- ▶ Tenha um horário determinado para ir deitar que lhe corresponda a pelo menos 7 horas de sono e respeite-o. Dê a devida importância ao sono;
- ▶ Ao chegar perto da hora de dormir diminua o estímulo luminoso, com o uso de televisões, celulares, tablets, pois a luz inibe a secreção do hormônio melatonina associada à qualidade do sono;
- ▶ Trate a ansiedade. Esta é uma das principais causas de insônia;
- ▶ Mantenha-se no peso adequado. A obesidade pode desfavorecer a ventilação e respiração durante o sono, atrapalhando a qualidade, mesmo naqueles que não apresentam a apneia do sono.
- ▶ Pratique exercícios físicos regularmente;
- ▶ Não beba muitos líquidos perto da hora de dormir;

- ▶ Se necessário, ao dormir use máscaras para diminuir a luminosidade;
- ▶ Procure um profissional da saúde adequado para tratar distúrbios do sono para uma melhor qualidade de vida.



# É IMPORTANTE A PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Apesar das doenças cardiológicas terem um comportamento hereditário fortemente envolvido, o desenvolvimento desses males estará relacionado ao estilo de vida de cada mulher.

Sendo assim, saiba que algumas mudanças nos hábitos de vida podem proporcionar ao coração todo cuidado que merece.

## VAMOS BUSCAR ESSAS MUDANÇAS?

- ▶ Mexa-se: pratique regularmente exercícios físicos ou pelo menos deixe seu dia mais ativo durante a sua rotina;
- ▶ O ideal são exercícios físicos 5 vezes na semana: 3 vezes com aeróbicos de intensidade moderada e 2 vezes de exercícios com peso.





## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE

### FÍSICA:

Aumento do colesterol bom e diminuição do ruim; controle da pressão arterial; controle dos níveis de açúcar no sangue; favorecimento da perda de gordura e o aumento da massa muscular; ajuda no controle de ansiedade e, por fim, melhora da qualidade do sono.

- ▶ Seu coração reflete o que você come! Uma alimentação equilibrada, sem excesso de açúcar, sal, industrializados, carboidratos ruins e gorduras, diminuirá os riscos de ter pressão alta, obesidade, diabetes e outras doenças.
- ▶ Evite o cigarro e o fumo passivo;
- ▶ Aprenda a controlar o estresse;
- ▶ Respeite seus limites, realize atividades de lazer com frequência, faça exercícios físicos.

Mudar alguns hábitos não é uma tarefa fácil. Procure achar um real motivo que dê energia suficiente todos os dias para impulsionar a seguir em frente.

Mas, tenha paciência! As mudanças devem ser graduais, porém terão resultados muito benéficos.





**DRA. CAROLINE NAGANO**

**CRM 145.246 • RQE 55.136**

**RQE 77.291**

A Dra. Caroline Nagano é médica especialista em Cardiologia, Medicina Esportiva e Clínica Médica e tem entre os focos de sua atuação profissional a prevenção de doenças cardiovasculares típicas, para uma melhor qualidade de vida, e um envelhecimento ativo e saudável.

Poder ajudar as pessoas a se manterem saudáveis ou a recuperarem seu bem-estar é a sua meta. Acredita que, atualmente, para um bom atendimento médico, não basta estar atualizado cientificamente. É necessário humanização junto, além de muitas vezes o bom senso.

## FORMAÇÃO ACADÊMICA:

- ▶ Residência médica em Clínica Médica pelo Hospital Tatuapé
- ▶ Residência médica em Cardiologia pelo Hospital do Coração (HCOR)
- ▶ Especialização em Ecocardiografia pelo HCOR
- ▶ Pós-graduada em Medicina Esportiva
- ▶ Título de especialista em Cardiologia em Sociedade Brasileira de Cardiologia
- ▶ Título de especialista em Ecocardiograma pelo Departamento de Imagem Cardiovascular
- ▶ Título de especialista em Medicina Esportiva pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte (SBMEE)
- ▶ Autora de 4 capítulos do livro: “Guia Prático de Cardiologia” – HCOR



 (11) 98908-9519

 (11) 4563-3475

 Rua Borges Lagoa, 1070 - 11º andar - Sala 115  
Vila Mariana - São Paulo/SP

 @dra.carolinenagano

 Dra. Caroline Nagano

 [www.carolinenagano.com.br](http://www.carolinenagano.com.br)

Toque nos ícones e interaja! 

  
**Caroline Nagano**  
médica do esporte • cardiologista