

um dos cuidados que a mulher precisa estar atenta. A partir dos 35 anos, já começamos a perder massa óssea e muscular, o que se intensifica na menopausa. “Portanto, construir e manter uma reserva de músculos e ossos é uma forma eficaz de se preparar para essa fase da vida”, completa.

Da obesidade ao corpo esculpido

Nunca é tarde para cuidar de si e valorizar o próprio corpo. Com esse pensamento, a professora aposentada Rosa Carvalho, de 57 anos, deu um passo decisivo para transformar sua vida em 2022: lançou-se no fisiculturismo, um esporte de alto rendimento. Mas sua trajetória de superação começou muito antes, em 2012, quando enfrentou um grande desafio: a obesidade.

“Em 2012, eu era obesa e sabia que precisava mudar de vida. Comecei a correr, a me cuidar e a emagrecer”, relembra. Com esforço e determinação, Rosa perdeu mais de 20 quilos ao longo dos anos e ganhou uma nova perspectiva de vida. A grande virada, no entanto, veio em 2022, quando recebeu de seu treinador o convite para conhecer o universo do fisiculturismo. Ela aceitou o desafio e, a partir dali, iniciou a preparação para os primeiros campeonatos.

“Entrei para o fisiculturismo não só para adotar um novo estilo de vida, mas para me superar. Estava enfrentando dificuldades e, para não cair na depressão, decidi me dedicar ao esporte. Desde então, ele tem sido uma fonte constante de realização”, relata. Logo no início, Rosa se apaixonou pelo fisiculturismo e por sua nova versão de si mesma. A disciplina tornou-se parte essencial de sua rotina, com uma dedicação intensa aos treinos.

Como em qualquer jornada de alto desempenho, Rosa encontrou desafios. Para ela, o mais difícil da rotina é manter a alimentação rigorosa. “Essa parte é muito sofrida. Principalmente durante a preparação, não dá para fugir da dieta”, comenta. Ainda assim, ela se adaptou a essa realidade. “Onde quer que eu vá, levo minha comida. Se vou comer fora, carrego minhas marmitas e minha balança”, brinca.

Diante de tantas exigências, a recompensa veio em forma de realização pessoal e amor-próprio. “É difícil, o caminho é sofrido, é preciso abrir mão e não desistir. Mas a Rosa de hoje conquistou superação, muita autoestima e aprendeu a não desistir no primeiro obstáculo”, reflete.

MATERNIDADE TARDIA

No passado, engravidar após os 40 anos era raro e visto como algo extremamente arriscado. Porém, com o avanço das carreiras e da independência feminina, cada vez mais mulheres escolhem viver a experiência da maternidade apenas na maturidade. “Isso é possível graças aos avanços nos estudos e nas tecnologias médicas, que têm proporcionado novas orientações, testes e parâmetros para tornar essa experiência o mais segura possível”, explica a endocrinologista Wanessa Stival.

Esse fenômeno também se reflete em mulheres que, após os 40 anos, decidem ampliar a família. É o caso da super modelo **Gisele Bündchen**, que espera seu terceiro filho aos 44 anos.

Para mulheres que desejam seguir esse caminho, Wanessa alerta que, embora seja possível, é essencial adotar cuidados específicos para garantir uma gestação saudável.

“A gravidez após os 35 anos ainda é considerada de risco, exigindo um acompanhamento pré-natal cuidadoso. Os riscos de complicações aumentam e as chances de concepção diminuem progressivamente após essa idade”, explica. Com isso, cuidados como controle de peso, alimentação equilibrada e reposição de vitaminas são essenciais.

“Também é importante cuidar do emocional, já que essa gravidez tende a vir acompanhada de mais preocupações. O apoio familiar e no trabalho é essencial, e práticas como psicoterapia e meditação podem ser muito benéficas”, acrescenta Wanessa. Para se dedicar plenamente à gestação, que está chegando ao sexto mês, Gisele se afastou dos compromissos profissionais e deu uma pausa na carreira de modelo.



Reprodução/The Grosby Group

Rosa também vê sua história como uma forma de inspirar outras mulheres a seguirem seus sonhos. “Esse é o meu verdadeiro objetivo”, ressalta. Em sua página no Instagram (@rosatoledo), ela inspira milhares de pessoas com sua trajetória. “Apesar da idade, a gente pode muita coisa. Muitas mulheres começam e desistem porque acham que estão velhas demais. Outras nem começam, porque se sentem inferiores.”

“Uma mulher, independentemente da idade, pode, sim, ser linda, desejada e maravilhosa”, garante. “O importante é perseguir os sonhos,

independentemente de qualquer julgamento alheio. É saber que não fazemos para os outros, mas para nós mesmas”, finaliza.

Hoje, com 59 anos e dois anos de carreira no fisiculturismo, Rosa já alcançou feitos impressionantes. Ela é 10 vezes campeã da categoria Master no Muscle Contest, um dos campeonatos mais prestigiados de fisiculturismo no Brasil. Além disso, conquistou o cobiçado Pro Card, certificação internacional da Federação Internacional de Fisiculturismo & Fitness (IFBB), que a reconhece oficialmente como atleta profissional.