



Mulheres e Saúde Ambiental

Informações para Idosas e Indivíduos que Cuidam de Idosas

O meio ambiente afeta a saúde humana de muitas formas. Um ambiente saudável tem efeitos positivos; um ambiente poluído faz mal para a saúde. Alguns dos efeitos negativos recaem particularmente sobre a saúde das mulheres, em especial daquelas acima dos 50 anos.

Agentes poluentes agravam doenças tais como afecções pulmonares e outras doenças crônicas. Doenças crônicas tais como hipertensão, obstrução pulmonar crônica (OPC) e asma são mais comuns em mulheres acima dos 50 em comparação com homens da mesma idade.²

Este folheto informativo oferece informações tanto sobre as medidas que você pode tomar para reduzir sua exposição aos poluentes ambientais quanto sobre as condições que deve estar ciente à medida que você envelhece, especialmente:

- Poluentes no ar que você respira;

- Produtos de limpeza e pesticidas utilizados em casa;
- Exposição anterior ao chumbo e problemas de saúde depois da menopausa resultantes desta exposição.³

Poluição do Ar

A poluição do ar é a contaminação do ar por substâncias perigosas. Exemplos de poluentes do ar incluem, mas não se limitam a:

- Partículas finas, tais como fumaça de veículos e fuligem;
- Gases, inclusive monóxido de carbono e ozônio;
- Vapores liberados pela queima de carvão, óleo ou querosene e tintas e produtos de limpeza domésticos; e
- Fumaça de cigarro, fogões a lenha e fogueiras.

As partículas finas e o ozônio são considerados os poluentes mais perigosos.

Permanecer em casa não necessariamente se constitui uma

As doenças cardíacas são a primeira causa de morte de mulheres acima dos 65.¹

Contate o Centro Nacional de Controle de Venenos se você ou alguém demonstrar sintomas de envenenamento (1-800-222-1222).

proteção contra a poluição do ar. As partículas finas podem adentrar sua casa ou local de trabalho através de janelas ou portas abertas e ar condicionado. Se não houver ventilação adequada, fumaça de tabaco ou vapores de produtos de limpeza podem se concentrar dentro de ambientes fechados e rapidamente degradar a qualidade do ar.



Efeitos da Poluição do Ar na Saúde

- Se você tiver uma doença cardiovascular, a poluição do ar pode causar variações súbitas ou aumentar seu ritmo cardíaco.⁴ A poluição pode piorar a aterosclerose ou doenças coronarianas crônicas, o que pode resultar em enfarto e,^{5,6} possivelmente, morte, em particular entre mulheres após a menopausa.⁷
- Se você tiver uma doença pulmonar, a poluição do ar pode adentrar seu trato respiratório e causar problemas de saúde, inclusive inflamação dos pulmões, dificuldade em respirar e agravamento da asma e da OPC.
- Se você tiver diabetes, a exposição à poluição do ar pode aumentar o risco de enfarto, derrame e outros problemas cardiovasculares.⁸

Como Evitar ou Minimizar sua Exposição à Poluição do Ar

Verifique o índice de qualidade do ar (Air Quality Index – AQI) todos os dias. O AQI informa sobre a qualidade do ar e se ele pode afetar sua saúde. Reduza suas atividades ao ar livre tanto quanto possível em dias em que a qualidade for baixa.

Você pode saber mais sobre o AQI visitando o site www.epa.gov/airnow. Você também pode saber mais sobre a qualidade do ar diária por meio de reportagens de jornais, televisão e rádio.

Pesticidas e Produtos de Limpeza

Os pesticidas e produtos de limpeza na forma de pós, géis, líquidos ou sprays são poderosos agentes químicos usados em casa e nos jardins para limpar superfícies e eliminar pestes. A superexposição a agentes químicos perigosos de pesticidas e produtos de limpeza pode levar a:

- Dores de cabeça;
- Tonturas;
- Contrações musculares;
- Náusea; e
- Fraqueza.

Se você, membros de sua família ou amigos tiverem alguns desses sintomas, chame o centro de controle de venenos mais próximo.

Pesquisas junto a pronto-socorros sugerem que crianças abaixo dos 6 anos de idade são mais vulneráveis ao envenenamento quando em visita a seus avós—onde venenos têm maior probabilidade de estar ao alcance de suas mãos e sem tampas à prova de crianças—que em suas próprias casas.

Conquanto adultos mais velhos somem menos de 3% dos envenenamentos acidentais, eles têm o dobro da probabilidade apresentada por crianças e adultos mais jovens de sofrer danos sérios e 10 vezes a probabilidade de morrer devido à exposição a agentes químicos.¹¹ Ademais, a exposição prolongada a pesticidas tem sido atribuída a problemas de saúde tais como câncer e problemas neurológicos tais como demência.^{12,13}

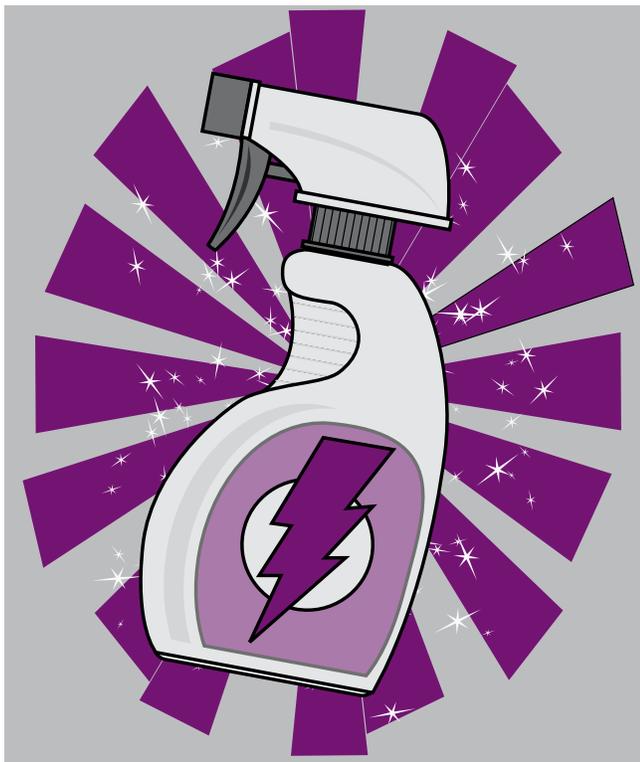
Como Evitar ou Minimizar Sua Exposição a Pesticidas e Produtos de Limpeza

- Mantenha os produtos nas embalagens em que vieram. Leia os rótulos cuidadosamente e siga todas as precauções recomendadas.
- Descarte os pesticidas e produtos de limpeza de acordo com as instruções contidas nos rótulos.

- Ao usar produtos dentro de casa, deixe portas e janelas abertas e ligue um ventilador para que haja bastante circulação do ar.
- Somente use o produto na área onde há problemas. Limite o uso do produto à quantidade recomendada pelo fabricante.
- Nunca utilize produtos para uso externo dentro de ambientes fechados. Certifique-se de fechar as portas e janelas de sua casa antes de aplicar produtos externamente.
- Depois de utilizar estes produtos, sempre lave as mãos e quaisquer outras partes do seu corpo ou roupa que podem ter sido expostas a eles.

Chumbo

Você sabia que o chumbo ao qual você foi exposta anteriormente em sua vida ainda está em seu corpo? O chumbo fica armazenado em seus ossos, onde ele pode não ter nenhum efeito negativo até mais tarde durante a vida. A partir da menopausa, estes depósitos se rompem e liberam no fluxo sanguíneo o chumbo acumulado. Entre as mulheres mais velhas, os níveis de chumbo no sangue podem ser 25%-30% mais altos que antes da menopausa.¹⁴



Você sabia?

- O uso de terapias hormonais para a menopausa pode aumentar seu risco de desenvolver asma.⁹
- Em 2003, mais de 63.000 mulheres morreram de OPC, em comparação com 59.000 homens.²
- O diabetes é um grande problema de saúde das mulheres, em especial entre as afro-descendentes e descendentes de nativos americanos e do Alaska.¹⁰

Estes aumentos, agravados pela exposição ao chumbo na água ou em casa, podem ter efeitos negativos na saúde. Níveis altos de chumbo no sangue podem aumentar seus riscos de ter hipertensão, aterosclerose e disfunções renais.¹⁴ Ademais, o envenenamento por chumbo pode causar a diminuição das funções cognitivas, com sintomas semelhantes à demência.¹⁵

O Que Você Pode Fazer?

- Consulte um médico imediatamente se você tiver sintomas, tais como dores de cabeça, tontura, contrações musculares ou fraquezas.
- Peça ao seu provedor público de água que lhe mande relatórios anuais de qualidade de água. Contrate um laboratório certificado para testar anualmente sua água de poço. Para maiores informações, telefone para o atendimento da EPA (1-800-426-4791 ou www.epa.gov/safewater).
- Se uma pintura com tintas à base de chumbo estiver em boas condições, deixe-a como está; não lixe ou retire estas tintas de nenhum modo.
- Nunca remova tintas à base de chumbo você mesma. Para removê-las chame um profissional habilitado.

Onde Posso Aprender Mais?

Envelhecimento e Saúde Ambiental

A Aging Initiative (Iniciativa do Envelhecimento) da EPA (Agência de Proteção Ambiental) trabalha para proteger a saúde de adultos mais velhos dos perigos ambientais por meio do gerenciamento de riscos e estratégias de prevenção, educação e pesquisa. Para maiores informações sobre a Aging Initiative, visite o site www.epa.gov/aging.

Idosos e Qualidade do Ar

http://airnow.gov/index.cfm?action=static_olderadults

Qualidade do Ar

Agência de Proteção Ambiental
Índice de Qualidade do Ar
www.airnow.gov

Qualidade do Ar Interno

www.epa.gov/iaq/

Casas Sem Fumaça

www.epa.gov/smokefree/

Saúde Ambiental

MedlinePlus

www.nlm.nih.gov/medlineplus/airpollution.html

Doenças do Coração e Derrame

Associação Americana do Coração

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4786>

Doenças Pulmonares

Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm>

Associação Americana do Pulmão

<http://www.lungusa.org>

Saúde da Mulher

Centro Nacional de Pesquisa para a Mulher e Famílias

<http://www.center4research.org/>

Departamento Americano de Serviços Humanos e da Saúde

<http://www.4women.gov/>

Notas de Fim

- 1 Centros para a Prevenção e Controle de Doenças, http://www.cdc.gov/DHDSP/announcements/american_heart_month.htm
- 2 Associação Americana do Pulmão, <http://www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK900E&b=34706&ct=3052283>
- 3 Muldon, S.B.; Cauley, J.A.; Kuller, L.H.; Morrow, L.; Needleman, H.L.; Scott, J.; Hooper, F.J.; Effects of blood levels on cognitive function of older women.
- 4 Associação Americana do Coração, <http://www.americanheart.org/presenter/jhtml?identifier=4419>
- 5 Brook, R.D.; Franklin B.; Cascio W.; Hong, Y.; Howard G.; Lipsett, M.; Luepker, R.; Mittleman, M.; Samet, J.; Smith Jr, S.C.; and Tager, I., 2004. Air pollution and cardiovascular disease. *Circulation* 109:2655-2671. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/109/21/2655>
- 6 Zanobetti, A.; and Schwartz, J., 2007. Particulate air pollution, progression, and survival after myocardial infarction. *Environmental Health Perspectives* 115(5):769-774.
- 7 Miller, K.A.; Siscovick, D.S.; Sheppard, L.; Shepherd, K.; Sullivan, J.H.; Anderson, G.L.; and Kaufman, J.D., 2007. Long-term exposure to air pollution and incidence of cardiovascular events in women. *N Engl J of Med.* 365(5):447-458.
- 8 Zanobetti, A. and Schwartz, J., 2002. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics are more susceptible? *Epidemiology* 13(5): 588-592
- 9 Barr, R.G.; Wentowski, C.C.; Grodstein, F.; Somers, S.C.; Stampfer, M.J.; Schwartz, J.; Speizer, F.E.; and Camargo, C.A. 2004. Perspective study of postmenopausal hormone use and newly diagnosed asthma and chronic obstructive pulmonary disease. *Arch Intern Med.* 164: 379 – 386.
- 10 Departamento Americano de Serviços Humanos e de Saúde, <http://www.4women.gov/minority/americanindian/diabetes.cfm>.
- 11 Dados do Centro Nacional de Controle de Venenos, 1993-1998.
- 12 Dich, J.; Zahm, S.H.; Hanberg, A.; and Adami, H., 2004. Pesticides and cancer. *Cancer Causes & Control*,8(3), 420-443.
- 13 Kamel, F. and Hoppin, J.A., 2004. Association of pesticide exposure with neurologic dysfunction and disease. *Environmental Health Perspective*, 112(9),950-958.
- 14 Nash, D.; Magder, L.S.; Sherwin, R.; Rubin, R.J.; and Silbergeld, E.K., 2004. Bone density-related predictors of blood lead level among per- and postmenopausal women in the United States. *American Journal of Epidemiology*, 160, 901-911.
- 15 Carpenter, D.O., 2001. Effects of metals on the nervous system of humans and animals. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 14(3), 209-218.



Portuguese translation of: *Women and Environmental Health*

Publication Number EPA 100-F-07-051