

Por que as mulheres vivem mais do que os homens?

Category: GERAL, MUNDO

escrito por Maria Luiza | 9 de junho de 2026



As razões exatas para essa maior longevidade feminina ainda não são totalmente conhecidas, mas os cientistas têm algumas hipóteses.

E essas ideias podem até ajudar a entender por que, em algumas espécies, como certas aves, são os machos que levam vantagem na expectativa de vida.

Morrer muito jovem

“Em praticamente todos os países, as mulheres vivem mais do que os homens”, afirma a professora Sarah Harper, diretora do Instituto de Oxford para Envelhecimento da População, no Reino Unido.

Mas, segundo Harper, “essa diferença varia enormemente de país para país”.

Na Rússia, na Ucrânia e no Vietnã, por exemplo, as mulheres vivem cerca de dez anos ou mais do que os homens. Já em países como a Nigéria, a diferença é muito pequena, segundo dados do estudo Our World in Data, feito por pesquisadores da Universidade de Oxford.

Os cientistas atribuem parte dessa variação a diferenças sociais e comportamentais.

Há evidências de que, na Rússia, “um fator realmente muito importante é basicamente o cigarro e o álcool”, hábitos mais comuns entre os homens no país, explica Harper.

Em todo o mundo, os homens também têm maior tendência a adotar outros comportamentos que reduzem a expectativa de vida.

“A alimentação deles costuma ser menos saudável”, afirma Harper, do Instituto de Oxford para Envelhecimento da População.

Ela acrescenta que os homens também tendem a procurar menos atendimento médico, embora “os homens casados tenham uma vantagem, porque normalmente a parceira os leva ao médico”.

Segundo Harper, do Instituto de Oxford para Envelhecimento da População, em muitas sociedades os homens também costumam exercer profissões mais perigosas, além de a masculinidade frequentemente estar associada a maior disposição ao risco.

“Os homens têm taxas muito mais altas de mortes em acidentes de trânsito, violência, homicídios e suicídios”, alerta.

Mas esse cenário está longe de ser imutável.

No Reino Unido, por exemplo, campanhas antitabagismo realizadas nas décadas de 1960 e 1970 ajudaram a reduzir as mortes prematuras entre homens.

“De repente, essa diferença caiu drasticamente”, afirma Harper.

Ainda assim, Harper acredita que a distância entre os homens e as mulheres jamais desaparecerá completamente apenas com mudanças de comportamento, porque “sempre existirá essa diferença biológica” entre os sexos.

Estrogênio versus testosterona

Uma dessas diferenças está nos hormônios.

“Os estrogênios exercem diversas funções de proteção nas mulheres”, afirma a professora Consuelo Borrás, fisiologista especializada em envelhecimento da Universidade de Valência, na Espanha.

Segundo Borrás, esses efeitos vão do controle do colesterol e da regulação do sistema imunológico à prevenção de infecções urinárias e à proteção da saúde óssea e cerebral.

Uma das razões para tantos benefícios é que o estrogênio atua como antioxidante, combatendo partículas nocivas chamadas radicais livres, que se acumulam nas células e contribuem para o envelhecimento.

“Muitos estudos mostram que a perda da proteção oferecida pelo estrogênio na menopausa afeta diversas funções do organismo”, explica Borrás.

“Por exemplo, a osteoporose está ligada ao processo de envelhecimento, claro, mas também à queda nos níveis de estrogênio.”

Quando a terapia de reposição hormonal é administrada às mulheres que precisam dela logo no início da menopausa, muitas dessas funções voltam a melhorar, afirma Borrás.

Por outro lado, o principal hormônio sexual dos homens é a testosterona, associada a comportamentos de maior risco. Borrás, da Universidade de Valência, suspeita que ela também possa ter efeitos prejudiciais no organismo, embora ainda não esteja claro de que forma isso acontece.

Um estudo publicado em 2012 mostrou que eunucos da Coreia histórica, homens castrados que não produziam testosterona, viveram entre 14 e 19 anos mais do que outros homens não castrados da mesma época.

No entanto, os dados têm limitações e, por razões óbvias, não podem ser reproduzidos experimentalmente. Ainda assim, as

evidências observadas em alguns animais também sugerem que machos castrados tendem a viver mais.

Os hormônios podem representar uma peça importante no quebra-cabeça da longevidade, mas estão longe de explicar tudo.

“Existem muitos fatores envolvidos, e conhecemos apenas alguns deles. Acho que se trata de um processo extremamente complexo”, afirma Borrás, da Universidade de Valência.

Pistas da evolução

Para tentar entender melhor essa diferença, alguns cientistas passaram a olhar além dos humanos.

Não somos a única espécie em que as fêmeas vivem mais. Isso também acontece com muitos mamíferos, como leões, ovelhas, orcas e camundongos.

Curiosamente, entre as aves ocorre o contrário: os machos costumam ter a maior expectativa de vida.

Uma das pistas pode estar nos diferentes cromossomos sexuais.

“Nos mamíferos, as fêmeas têm dois cromossomos X, enquanto os machos têm apenas um X e um Y”, explica Johanna Staerk, pesquisadora do Instituto Max Planck de Antropologia Evolutiva, na Alemanha.

Uma das teorias sugere que possuir dois cromossomos X dá às fêmeas uma vantagem de sobrevivência porque, “se houver uma mutação em uma das cópias, ainda existe outra capaz de compensar o problema”, afirma Staerk.

“Já nos machos, como existe apenas um cromossomo X, essas mutações podem ser mais prejudiciais.”

Nas aves, porém, são os machos que possuem duas cópias do mesmo cromossomo, chamado Z nesse grupo, enquanto as fêmeas têm um cromossomo Z e outro W.

“Isso pode ajudar a explicar por que, entre mamíferos, as fêmeas vivem mais, enquanto nas aves são os machos que vivem mais”, sugere Staerk.

Mas um estudo publicado por ela em 2025 indica que a explicação pode ser mais complexa.

“Descobrimos que as espécies monogâmicas não apresentam diferenças tão marcantes entre machos e fêmeas”, afirma.

“Já espécies não monogâmicas, como gorilas e leões, nas quais os machos competem por várias fêmeas, mostram diferenças muito maiores.”

Ela suspeita que, nesses casos, os machos tenham evoluído priorizando características que exigem grande gasto de energia, como corpos maiores ou galhadas grandes para atrair parceiras, em detrimento da longevidade.

Mas com as fêmeas a evolução pode ter seguido outro caminho.

Uma das hipóteses é que, em espécies nas quais as fêmeas cuidam dos filhotes, “especialmente em espécies de vida longa, como humanos e grandes primatas, é vantajoso que a mãe viva mais para conseguir criar os descendentes até a fase adulta”, afirma Staerk.

Mais tempo e mais limitações

Mas nem tudo são vantagens para as mulheres.

Embora vivam mais do que os homens, pesquisas indicam que elas também convivem por mais tempo com doenças não fatais ao longo da vida, como dores lombares, depressão e dores de cabeça.

“As mulheres tendem a ter respostas imunológicas mais fortes, mas isso também pode levar a doenças inflamatórias”, explica Harper, do Instituto de Oxford para Envelhecimento da População.

“Além disso, temos sistemas muscular e esquelético um pouco menos resistentes.”

“A biologia dos homens os torna mais vulneráveis à morte, enquanto a biologia das mulheres as torna mais vulneráveis a incapacidades”, conclui Harper.

Os três especialistas, no entanto, fazem questão de ressaltar que a biologia não determina completamente o destino das pessoas.

“As diferenças biológicas são profundamente influenciadas pelo ambiente e pelo comportamento”, afirma Borrás, da Universidade de Valência.

Segundo Borrás, homens e mulheres deveriam prestar atenção a fatores como alimentação, atividade física, sono e níveis de estresse, não apenas “para viver mais, mas também para viver melhor”.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
09/06/2026/07:21:56

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)

- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogreso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
-Site: www.folhadoprogreso.com.br e-mail: folhadoprogreso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*