



**HER
HEART
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

DOENÇA CARDÍACA EM MULHERES: MENSAGENS PRINCIPAIS



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

DOENÇAS CARDÍACAS
ESTÃO **AUMENTANDO**



ESTA É A **PRINCIPAL**
CAUSA DE MORTE EM
MULHERES NO MUNDO
INTEIRO



Mais de 50% das mulheres **não reconhecem** os sintomas de infarte.



Os tipos de doenças do coração podem ser **diferentes para mulheres** e homens.



O **risco** de doenças do coração **pode ser maior** em mulheres do que em homens.



Há muito que **todos nós** podemos fazer para **reduzir esse risco**. As doenças cardíacas podem ser **prevenidas** na maioria das pessoas.



Para poder cuidar dos outros, você deve cuidar de você mesma. **Inicie essa conversa com as mulheres ao seu redor.**

Dúvidas? Visite WearRedCanada.ca ou consulte seu médico ou médica.



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

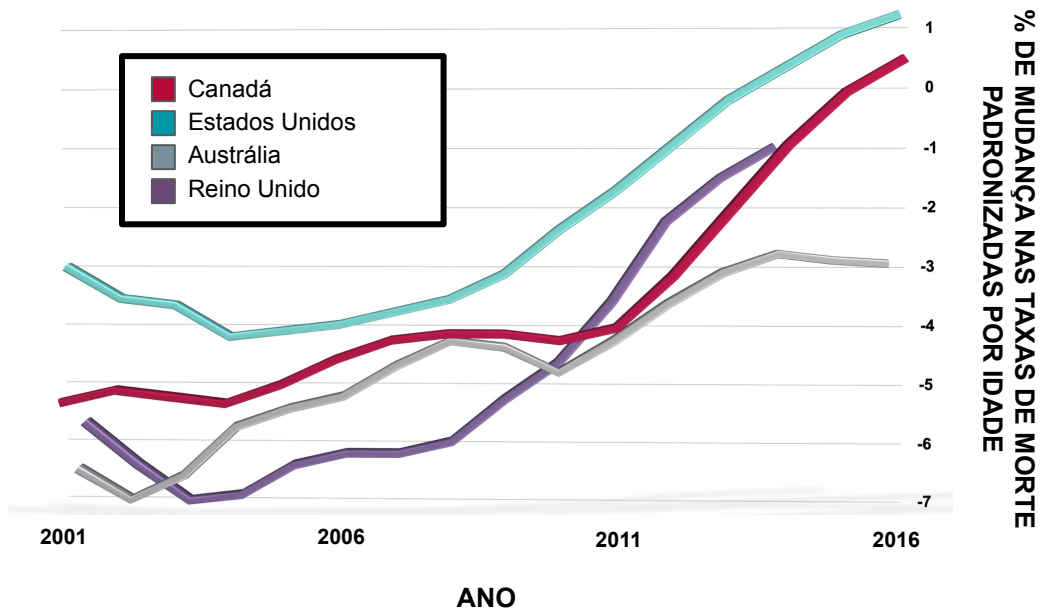
As doenças do coração estão aumentando e são a **principal causa de morte** em mulheres no mundo inteiro.

Dúvidas?

Visite WearRedCanada.ca ou consulte seu médico ou médica.

MENSAGEM PRINCIPAL 1

ESTATÍSTICAS SOBRE MORTALIDADE OBTIDAS DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MENSAGEM PRINCIPAL 2

Mais de **50%** das mulheres **não reconhecem** os sintomas de infarte.

3+

As mulheres com infarte têm mais chance de apresentar **3 ou mais** sintomas além da dor no peito do que homens com infarte.



Se você acha que alguém está tendo um infarte, busque atendimento médico de emergência imediatamente.



SINTOMAS DE INFARTE RELATADOS POR MULHERES MAIS FREQUENTEMENTE

- Dor no peito ou desconforto (ex.: sensação de pressão, aperto ou queimação)
- Dor no queixo, pescoço, braço ou costas
- Suor excessivo sem motivo
- Falta de ar
- Dor de estômago ou desconforto, ou sensação de enjoo ou indigestão

OUTROS SINTOMAS ASSOCIADOS À DOR NO PEITO

- Fraqueza ou fadiga sem motivo
- Dor nas costas, ombro ou braço direito
- Distúrbios do sono
- Tontura ou vertigem
- Batimentos cardíacos rápidos ou irregulares



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MENSAGEM PRINCIPAL 3

Os tipos de doenças do coração **podem ser diferentes** para mulheres e homens.



Tipos comuns de doenças do coração:

- Doença da artéria coronariana (infarte)
- Doença das válvulas cardíacas
- Arritmia (batimento cardíaco irregular)

As mulheres têm maior chance do que os homens de sofrer:

- Dissecção espontânea de artéria coronária (SCAD)
- Vasoespasmo das artérias coronárias
- Disfunção microvascular coronariana (doença dos pequenos vasos)
- Cardiomiopatia (doença do músculo cardíaco) de Takotsubo (induzida por estresse)
- Cardiomiopatia periparto (coração enfraquecido durante ou após a gravidez)

Alguns profissionais de saúde podem não saber das diferenças entre homens e mulheres.

Dúvidas? Visite WearRedCanada.ca



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MENSAGEM PRINCIPAL 4

O **risco** de doenças do coração pode ser **maior** em mulheres do que em homens.



As seguintes situações levam a um risco maior de doença cardíaca:



Certas complicações da gravidez
(ex.: parto prematuro, diabetes ou hipertensão durante a gravidez, pré-eclâmpsia)



Menopausa precoce
(Antes dos 40 anos)



Síndrome do ovário policístico



Distúrbios inflamatórios sistêmicos ou autoimunes
(ex.: artrite reumatoide, lúpus)



Tabagismo
(Mulheres têm um risco 3x maior de infarte devido ao tabagismo do que homens)



Diabetes mellitus
(Mulheres com diabetes têm 3x mais chance de morrer de doença cardíaca do que homens diabéticos)

Dúvidas? Visite WearRedCanada.ca ou consulte seu médico ou médica.



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MENSAGEM PRINCIPAL 5

Há muito que **todos nós** podemos fazer para **reduzir esse risco**. As doenças cardíacas podem ser **prevenidas** na maioria das pessoas.



**Faça exercício,
movimente-se**



**Tenha uma
alimentação
saudável e
variada**



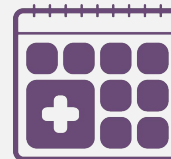
**Controle
o seu estresse**



**Não use
cigarro ou
vaporizadores
de nicotina**



**Limite seu
consumo de
bebidas
alcoólicas**



**Faça check-ups
regularmente**
(teste de glicose no sangue,
pressão arterial e colesterol)

Para poder cuidar dos outros, você deve cuidar de você mesma.

Visite WearRedCanada.ca ou consulte seu médico ou médica.