



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.



As causas 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](http://WearRedCanada.ca) ou consulte seu médico ou médica.



**HER HEART MATTERS**  
WEAR RED CANADA • FEB 13

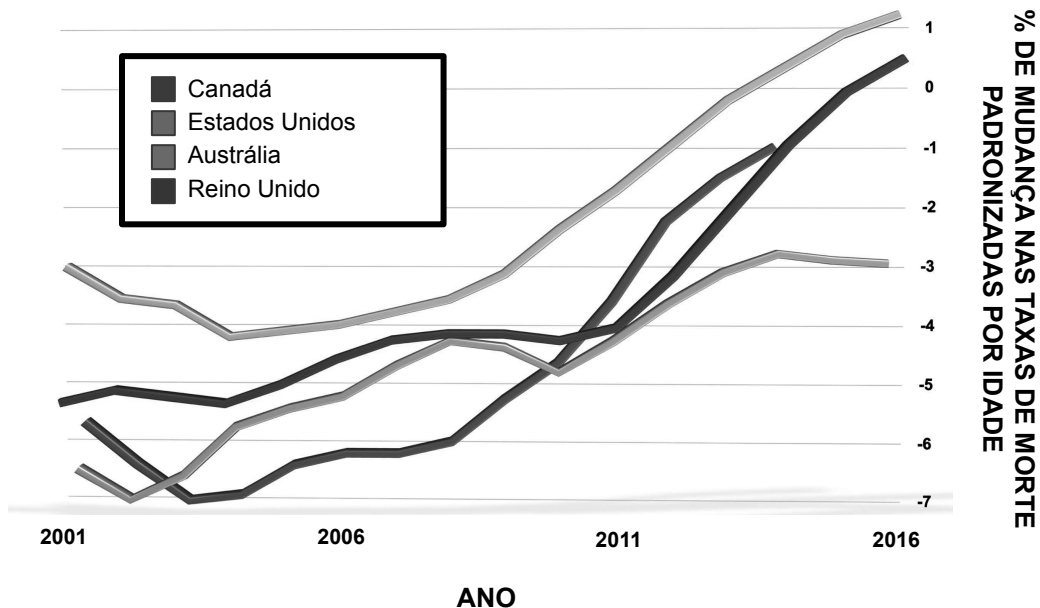
As doenças do coração estão aumentando e são a **principal causa de morte** em mulheres no mundo inteiro.

### Dúvidas?

Visite [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) ou consulte seu médico ou médica.

## MENSAGEM PRINCIPAL 1

ESTATÍSTICAS SOBRE MORTALIDADE OBTIDAS DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE





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



As causas de doenças do coração podem ser diferentes para mulheres e homens.



### Causas 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](https://www.WearRedCanada.ca)**



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](http://WearRedCanada.ca) ou consulte seu médico ou médica.**



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](http://WearRedCanada.ca) ou consulte seu médico ou médica.