

# Os sintomas de ataque cardíaco não são reconhecidos em mais de 50% das mulheres.

**As doenças cardíacas estão aumentando. Elas são a principal causa de morte de mulheres a nível mundial.**



Este projeto é apoiado pela Associação de Ex-alunos Pacientes do Instituto do Coração da Universidade de Ottawa.

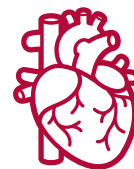
## Os sintomas mais frequentes em mulheres:

- Dor, pressão, aperto ou queimação no peito
- Dor na mandíbula, no pescoço, no braço direito ou nas costas
- Suor extremo
- Falta de ar
- Dor no estômago, náusea ou indigestão

## Outros sintomas que as mulheres podem sentir:

- Cansaço profundo
- Problemas de sono
- Tontura ou vertigem
- Batimentos cardíacos rápidos ou irregulares

As mulheres têm maior probabilidade de apresentar 3 ou mais sintomas, além de dor no peito.



Se achar que está tendo um ataque cardíaco, procure ajuda imediatamente.

**Se possível, ligue para o 911. Não dirija por conta própria.**

**Mulheres e homens podem ter diferentes tipos de doenças cardíacas.**

## Tipos comuns de doenças cardíacas:

- Acúmulo de colesterol nos vasos sanguíneos do coração (doença arterial coronariana)
- Válvulas cardíacas com vazamento ou rígidas que afetam o fluxo sanguíneo (doença cardíaca valvular)
- Batimentos cardíacos irregulares ou rápidos (arritmia)

## As mulheres têm maior probabilidade de ter:

- Rasgo em grandes vasos sanguíneos do coração (dissecção espontânea da artéria coronária)
- Estreitamento dos grandes vasos sanguíneos do coração, limitando o fluxo sanguíneo (vasoespasma coronariano)
- Doença de pequenos vasos (disfunção microvascular)
- Coração enfraquecido devido a um evento estressante (cardiomiopatia de Takotsubo)
- Coração enfraquecido durante ou após a gravidez (cardiomiopatia periparto)



Alguns provedor de serviços de saúde podem estar **menos conscientes das diferenças** entre homens e mulheres.



## As mulheres podem apresentar maior risco de doenças cardíacas.

**As condições a seguir representam um risco maior de doença cardíaca:**

- Certas complicações na gravidez
- Menopausa precoce (antes dos 45 anos de idade)
- Cistos nos ovários e desequilíbrio hormonal (síndrome do ovário policístico)
- Distúrbios inflamatórios e autoimunes (ex.: artrite reumatóide, lúpus)
- Consumo de cigarros
- Diabetes

**As doenças cardíacas são amplamente evitáveis.**

**O que você pode fazer para reduzir seu risco?**

- Ser ativa, manter-se em movimento
- Comer uma variedade de alimentos saudáveis
- Controlar o estresse
- Não fumar o usar tabaco comercial ou cigarro eletrônico
- Limitar o consumo de álcool
- Fazer check-ups regulares (teste de açúcar no sangue, pressão arterial e colesterol)



**PARA CUIDAR DOS OUTROS, VOCÊ PRECISA PRIMEIRO CUIDAR DE SI MESMO.**

**INICIE A CONVERSA.**

**Para apoiar e saber mais sobre a saúde cardíaca das mulheres, sintomas, causas, riscos e o que você pode fazer, acesse [WearRedCanada.ca](https://www.wearredcanada.ca) ou converse com seu provedor de serviços de saúde ou doutor.**



# DOENÇAS CARDÍACAS EM MULHERES

**VOCÊ SABIA?**



[WEARREDCANADA.CA](https://www.wearredcanada.ca) | @CWHHALLIANCE  
**#HERHEARTMATTERS**



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



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