

## Sinais de alerta ...

### Ataque cardíaco

Dor no peito, relacionada ou não com o esforço.  
Palpitações, especialmente se relacionadas com o esforço.  
Perdas de consciência.

### Trombose

Falta de força num membro ou em dois membros do mesmo lado.  
Tonturas, desequilíbrio, alterações da fala.



PROGRAMA EDUCACIONAL PARA A PREVENÇÃO  
DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES NA MULHER PORTUGUESA



COMISSÃO DE APOIO DA INICIATIVA NACIONAL  
DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR  
NA MULHER

Apoio:



COMISSÃO DE APOIO DA INICIATIVA NACIONAL  
DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR  
NA MULHER



Apoio:





## A mulher e as doenças do coração.

BemMeQuero é pessoal. É tudo sobre o seu risco cardiovascular. As suas escolhas. O seu próprio controlo.

A mulher enfrenta 6 grandes factores de risco para a doença cardiovascular, que pode prevenir, controlar ou tratar.

Pressão arterial elevada, colesterol elevado, tabaco, sedentarismo, obesidade ou excesso de peso e diabetes.

### Pressão arterial elevada... uma doença silenciosa.

Inicialmente não tem sintomas. A pressão arterial elevada força o seu coração a trabalhar mais que o normal, o que pode prejudicar as suas artérias e levar a um enfarte do miocárdio (*ataque cardíaco*) ou a um acidente vascular cerebral (*trombose*).

A probabilidade de aumento da pressão arterial é maior quando há história familiar de hipertensão arterial, excesso de peso, na menopausa, na gravidez. Meça regularmente a sua pressão arterial. Hábitos de vida saudáveis e eventualmente um medicamento receitado pelo seu médico manterá a sua pressão arterial em valores correctos.

Mantenha-a sempre abaixo de 140/90 mmHg, é uma escolha BemMeQuero.

### Colesterol elevado... números de risco.

O colesterol, uma gordura do sangue, pode acumular-se nas paredes das artérias sob a forma de placas, podendo torná-las mais estreitas. Estas placas com colesterol podem romper-se e formar trombos que impedem a passagem do sangue. Se o trombo ocluir uma artéria do coração, causa um ataque cardíaco (ou enfarte do miocárdio). Se ocluir uma artéria do cérebro, causa uma trombose (ou AVC).

Para baixar os níveis de colesterol, faça regularmente exercício e uma dieta pobre em gorduras. O médico pode ter que receitar medicamentos, que não deve deixar de tomar.

O colesterol é fácil de medir, basta uma picada no dedo, feita na Farmácia, ou uma análise ao sangue.

Mantenha o seu colesterol total abaixo de 190 mg/dl, é uma escolha BemMeQuero.

### Fumar... não "talvez" e não "um dia"!

O tabaco mata. A mulher que fuma tem um maior risco de morrer de um ataque cardíaco ou de uma trombose. As mulheres que usam anticoncepcionais e fumam têm um risco 6 a 8 vezes maior de ataque cardíaco.

A solução pode não ser fácil, mas é uma escolha pessoal. Deixe de fumar, é uma escolha BemMeQuero.

### Sedentarismo... comece a mexer-se.

A inactividade contribui para o risco de doença cardíaca ou cerebrovascular. A actividade física de apenas 30 minutos por dia, pode ajudar a reduzir o seu risco cardiovascular por controlar o colesterol, a diabetes, a obesidade e ajudar a baixar a pressão arterial.

Fale com o seu médico antes de iniciar um programa de exercício. Fazer um programa de exercício adaptado ao seu caso, é uma escolha BemMeQuero.

### Obesidade e excesso de peso... emagreça o seu risco.

Se tem demasiada gordura corporal – especialmente na cintura – o risco de ser hipertensa, ter colesterol e triglicéridos elevados, diabetes, doença cardiovascular ou AVC, aumenta.

O perímetro da cintura e o Índice de Massa Corporal (IMC) são medidas adequadas para aferir a gordura corporal.

Valores recomendados:

Perímetro da cintura - mulher <88 cm.

IMC – entre 18,5 e 25.

Combater a obesidade ou excesso de peso, é uma escolha BemMeQuero.

### Diabetes... controlar para viver.

A maioria da comida que ingerimos, transforma-se em glicose, um açúcar, que o nosso corpo utiliza como fonte de energia. O pâncreas, um órgão perto do estômago, produz insulina que ajuda a glicose a entrar nas células. Quando se tem diabetes, o organismo ou não produz insulina suficiente, ou não a consegue usar como devia, ou os dois casos. Isto faz com que o nível de açúcar no sangue seja muito elevado.

As mulheres com diabetes têm um risco de morte por doença cardiovascular 2 a 4 vezes superior ao das mulheres não diabéticas.

O seu médico pode aconselhá-la.

Se o seu nível de açúcar no sangue for elevado – superior a 110 mg/dl em jejum, consulte o seu médico.

Controlar a diabetes, é uma escolha BemMeQuero.