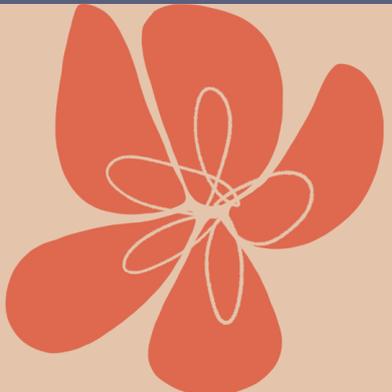


World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Doença Cardiovascular:

O que a mulher precisa de saber

O cancro da mama é frequentemente aceite como a principal causa de morte e incapacidade na mulher. Na realidade, é a doença cardiovascular. O número de casos de doença cardiovascular é alto. e continua a aumentar. Mas ao ter um maior conhecimento acerca das causas e o impacto da doença cardiovascular, pode então tomar medidas mais adequadas para redução do risco.

Aqui está o que todas as mulheres deveriam saber ...



O que é a doença cardiovascular ?

O termo “doença cardiovascular” atualmente engloba um grande número de doenças, incluindo a doença coronária que consiste no bloqueio ou espasmo das artérias que levam o sangue ao coração. Esta situação impede que o coração seja corretamente perfundido e pode condicionar sintomas como dor/peso no peito ou falta de ar. Chamamos a isto angina. Se não for controlada, pode causar um ataque cardíaco



Existem também outros tipos de doença cardiovascular. A **insuficiência cardíaca congestiva** é cada vez mais frequente nas mulheres. Ocorre quando o coração não consegue bombear de forma suficientemente eficaz pelo que começa a ficar colectado no pulmão e pernas juntamente com outros fluidos corporais.

A **insuficiência cardíaca congestiva** é muitas vezes causada pela doença coronária, tensão arterial elevada ou diabetes bem como outros fatores menos comuns. Se tem insuficiência cardíaca congestiva pode sentir fadiga, falta de ar - especialmente quando faz exercício ou se desloca - e inchaço dos pés e das pernas.

Accidente isquémico transitório (AIT) e acidente vascular cerebral (AVC) são também formas de doença cardiovascular. Estes são eventos súbitos que podem provocar uma série de sintomas como alterações na visão ou na fala, fraqueza facial nos braços e nas pernas bem como confusão mental.

Porque é que a doença cardiovascular está a aumentar na mulher ?

Cada vez mais a mulher – particularmente a mulher jovem - apresenta tensão arterial elevada, obesidade e diabetes. Esta situação está a conduzir a um aumento das doenças cardiovasculares, que se verifica tanto nas mulheres mais jovens como nas mais velhas. Prevê-se que esta tendência se mantenha. Ao compreender os diferentes factores de risco, podem tomar -se medidas para reduzir as hipóteses de contrair doença cardiovascular. E, quanto mais cedo atuar, melhor.



A relação entre fatores reprodutivos e doença cardiovascular.

Há outra importante peça do puzzle que a mulher precisa de estar consciente. Estudos recentes descobriram que as experiências reprodutivas ao longo da vida da mulher (incluindo a menstruação, gravidez, os tratamentos do cancro da mama e menopausa) podem afectar o risco de desenvolver doença cardiovascular numa fase mais tardia da sua vida. A consciencialização deste facto pode ajudar a determinar o seu risco individual.

O impacto da menstruação: Se a mulher inicia os seus períodos menstruais quando é muito jovem ou tem história de ausência ou de ciclos irregulares (no caso da síndrome de ovário poliquístico por exemplo) pode condicionar um aumento de risco cardiovascular numa fase mais tardia da sua vida.

O impacto das complicações na gravidez: As complicações na gravidez ou no pós parto incluindo a pressão arterial elevada podem levar ao aumento de risco de doença cardiovascular.

O impacto do tratamento do cancro da mama:

Uma mulher submetida a tratamento de cancro da mama pode lesar o coração devido a alguma quimioterapia, radioterapia e antagonistas dos estrogénios. Tudo isto pode aumentar o risco de desenvolver insuficiência cardíaca e bloqueio das artérias coronárias.

O impacto da menopausa:

Se a menopausa ocorrer sobretudo em idades mais jovens (abaixo dos 45 anos) ou numa idade que é considerada prematura (antes dos 40 anos) pode aumentar de forma acelerada o risco de doença cardiovascular. Contudo se a menopausa ocorrer por volta dos 51 anos pode levar também a um risco acrescido de desenvolver a doença. A menos que exista uma boa razão para não o fazer, recomenda-se o uso da terapêutica hormonal da menopausa em particular na mulher com menopausa prematura e precoce para reduzir o risco de doença cardíaca.



Reduzir o risco de doença cardiovascular

Há medidas positivas que pode adotar para prevenir a maioria dos eventos cardiovasculares – ataques cardíacos, insuficiência cardíaca e AVC. E, embora seja verdade que existem algumas exceções, na maioria dos casos consegue identificar os factores de risco numa fase inicial e tomar medidas proactivas, podendo assim prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Trata-se de fazer escolhas de estilo de vida positivas para manter uma boa saúde cardiovascular. Os cinco factores mais importantes a ter em conta em relação ao estilo de vida são:

- Não fumar
- Praticar atividade física regular
- Alimentação saudável
- Manter um peso saudável
- Dormir o suficiente

Se incorporares isto na vida do dia a dia , os benefícios potenciais são enormes.

Um estudo de investigação demonstrou que pode aumentar a sua esperança de vida em mais de 14 anos. E não é só a sua saúde cardiovascular que vai melhorar. A tensão arterial, açúcar e colesterol no sangue terão um impacto positivo – e como cada uma destes fatores estão também associados a uma maior probabilidade de desenvolver problemas cardiovasculares no futuro, a saúde cardíaca irá beneficiar. Em alguns casos, pode ser necessária medicação para a ajudar a alcançar os resultados desejados.

Fale com o seu médico sobre este assunto.



Uma abordagem passo-a-passo para melhorar a saúde cardiovascular das mulheres

O primeiro passo é reconhecer que a saúde cardiovascular é uma prioridade máxima para a mulher. Fale com o seu médico e peça-lhe para calcular o seu risco individual de desenvolver doença cardiovascular. Não se esqueça de o informar sobre o seu ciclo menstrual, gravidez e historial de menopausa, para que ele possa ter uma ideia exacta. A seguir, adote medidas proativas para reduzir o risco.

Recomendamos:

1. Faça escolhas de estilo de vida positivas:

Abandonar os cigarros

Mexer mais o corpo

Praticar uma alimentação consciente

Manter ou atingir um peso saudável

Desenvolver bons hábitos de sono

2. Identificar e tratar os riscos médicos conhecidos

Juntamente com o seu médico, tome medidas para melhorar:

Pressão arterial

Acúcar no sangue

Colesterol no sangue

3. Informe o seu médico sobre o seu historial reprodutivo

A informação que se segue ajudará a identificar se tem um risco particularmente elevado de doença cardiovascular:

- Ciclos menstruaais irregulares
- Complicações na gravidez
- Tratamentos de cancro da mama
- Idade da Menopausa

Sabia ?

De acordo com a Federação Mundial do Coração, mais de um terço (35%) das mortes de mulheres por ano deve-se a doenças cardiovasculares. Isto é mais de 13 vezes superior às morte resultantes do cancro da mama. Tomar medidas positivas hoje pode reduzir o seu risco de desenvolver doenças cardiovasculares e melhorar a sua vida.

“O risco cardiovascular representa uma vida inteira de escolhas e experiências, mas a menopausa oferece a oportunidade de, num único momento, dar um passo atrás, fazer um balanço e fazer tudo o que estiver ao seu alcance para promover a saúde cardiovascular futura para o resto da sua vida.”

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

Disclaimer

Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from actions as a result of any material in this publication or information given.

World Menopause Day

2023



International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Se tornar um
membro hoje!



Copyright
International Menopause
Society 2023

