

## **Dia Internacional da Mulher: doenças cardiovasculares ainda são um grande desafio para a saúde feminina**

*Cerca de 53% das mortes de mulheres são causadas por problemas no sistema cardiovascular, contra 14% por câncer de mama.*

Estresse no trabalho, do qual grande parte das mulheres depende para prover a sua família de sustento, jornada tripla nos cuidados com a casa, dos filhos e das relações afetivas, perdas familiares por conta da pandemia ou situações de conflito. Essa é a rotina de grande parte das mulheres na modernidade. A fatura de tamanha sobrecarga física e emocional não costuma tardar, e em 53% dos casos ela tem endereço certo: o sistema cardiovascular da mulher.

Infarto e acidente vascular cerebral estão entre as doenças que mais matam o sexo feminino, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia. Mas durante a pandemia da covid-19, outro mal do coração começou a despontar no radar de atenção dos cardiologistas quando o assunto é coração da mulher.

Trata-se da síndrome de Takotsubo, também conhecida como a síndrome do coração partido. Dados da Cleveland Clinic atestam que o número de diagnósticos desse mal nos Estados Unidos saltou de 1,7% para 7,8% na pandemia, diz a Dra. Walkiria Ávila, cardiologista, coordenadora do Núcleo de Ensino e Pesquisa em Cardiopatia e Gravidez e Aconselhamento Reprodutivo do InCor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP).

A síndrome acomete principalmente as mulheres. A condição ocorre após a vivência de uma situação ou episódio de estresse máximo e pode apresentar sintomas similares ao de um infarto, como dor intensa no peito, sudorese e palidez. Caso não seja atendida rapidamente, a doença pode evoluir para casos mais graves ou até para a arritmia cardíaca, com risco de morte. Os casos de infecção por covid-19 também ocasionaram a síndrome de Takotsubo pelo acometimento do coração, diz a médica do InCor.

“É importante que as mulheres fiquem atentas aos sintomas, pois elas tendem a minimizar o que estão sentindo. Geralmente os homens ficam mais alertas diante de qualquer sensação de dor de peito. As mulheres muitas vezes estão cuidando dos filhos, do trabalho e da casa e acabam por subestimar esse sintoma, adiando sua investigação. A procura por ajuda nesse momento é crucial, pois pode se tratar da síndrome de Takotsubo ou até mesmo um infarto agudo do miocárdio, que em 12 ou 24 horas pode evoluir para um quadro grave”, afirma a Dra. Walkiria.

Um episódio de grande estresse anterior ao início dos sintomas pode ser um indicativo, porém apenas um médico, através de exames clínicos vai conseguir identificar e definir o melhor tratamento para cada quadro, diz a médica.

### **Prevenção**

Com a pandemia, as pessoas deixaram de fazer seus exames de rotina, e o acompanhamento clínico foi abandonado por medo da contaminação durante as consultas, nos exames e nas atividades externas.

A cardiologista alerta que as consultas médicas para a prevenção dos fatores de risco das doenças cardiovasculares é determinante para reduzir a mortalidade. De acordo ela, é importante acompanhar os números os níveis de glicemia, colesterol, entre outros índices. A mulher deve saber também qual a sua predisposição genética.

No que se refere à prevenção, é importante que as mulheres busquem praticar exercícios físicos cinco vezes por semana, por pelo menos 30 minutos por dia. Manter uma dieta equilibrada, rica em antioxidantes naturais como frutas e verduras, além de evitar fatores como tabagismo e alcoolismo também ajudam amplamente na prevenção de doenças cardiovasculares.

“Socialização, ter amigos, ter um “hobbie”, se divertir, dançar, fazer atividades prazerosas, cuidar da autoestima, meditação, entusiasmo, amor, respirar ar puro, procurar fazer programas alegres, evitar conflito, são todos artifícios ‘amigos do coração’. Isso reduz a adrenalina, a frequência cardíaca, evita o desgaste do órgão e é capaz de impactar positivamente toda a saúde da mulher”, conclui Dra Walkiria.