

PORQUE O SEU CORAÇÃO É PRECI(O)SO

Saúde cardiovascular da mulher ao longo da vida

COMPLICAÇÕES DA GRAVIDEZ

RISCO CARDIOVASCULAR ELEVADO

- ⚠ Doenças hipertensivas da gravidez
- ⚠ Diabetes gestacional
- ⚠ Abortos de repetição
- ⚠ Parto prematuro
- ⚠ Bebê pequeno para a idade gestacional

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

- 🕒 Siga as orientações do seu médico para prevenir doenças cardiovasculares
- 🕒 Se teve alguma doença hipertensiva na gravidez, vigie a sua pressão arterial regularmente
- 🕒 Se teve diabetes gestacional, faça o rastreio da diabetes após o parto, e a cada 1 a 3 anos

MENOPAUSA

RISCO CARDIOVASCULAR ELEVADO

- ⚠ A menopausa está associada a:
 - Gordura abdominal
 - Resistência à insulina
 - Dislipidemia
 - Disfunção autonómica (que aumenta a variabilidade da frequência cardíaca)

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

- 🕒 Na transição da menopausa:
 - Monitorize os seus níveis de glicemia
 - Avalie os seus níveis de colesterol
 - Vigie a sua pressão arterial
- 🕒 A menopausa pode interferir com a sua capacidade de trabalho, poderá fazer sentido abordar esta questão no seu local de trabalho
- 🕒 Mantenha um estilo de vida saudável, com uma alimentação saudável e a prática regular de exercício-físico
- 🕒 Informe-se junto do seu médico sobre a Terapia Hormonal de Substituição, que pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa e contribuir para proteger a sua saúde cardiovascular

OUTROS DISTÚRBIOS ENDÓCRINOS E GINECOLÓGICOS

RISCO CARDIOVASCULAR ELEVADO

- ⚠ Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)
- ⚠ Hipogonadismo hipogonadotrófico
- ⚠ Insuficiência ovárica prematura
- ⚠ Endometriose

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

- 🕒 Se tem SOP, procure fazer uma avaliação mais cuidada do seu risco cardiovascular:
 - Meça a sua pressão arterial regularmente
 - Faça o rastreio da diabetes
 - Vigie os seus níveis de colesterol
- 🕒 Mantenha um estilo de vida saudável, com uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico
- 🕒 Se tem menos de 50 anos e sofre de insuficiência ovárica prematura, aconselhe-se com o seu médico sobre a Terapia Hormonal de Substituição

