

## SAÚDE

## DIA DE SE AMAR

Mulheres usam a data de hoje para lutar por várias causas. Mas cuidar de si tem que estar no foco, para não adoecer. Doenças cardíacas e ansiedade são males comuns entre elas

Já foi época em que, para comemorar o Dia Internacional da Mulher, empresas davam flores ou promoviam eventos ligados à beleza e cosméticos. Agora, com o avanço do debate sobre a diversidade de gênero, as empresas investem em educação e conscientização de funcionários em homenagem à data. É o caso do escritório de advocacia Licks Attorneys, que realizou duas palestras sobre a saúde da mulher. O encontro contou com a presença da cardiologista Danielle Ouriques e da psicóloga Nala Rizzo.

Danielle Ouriques, cardiologista e membro do Departamento de Cardiologia da Mulher da Sociedade Brasileira de Cardiologia, tratou quais são os principais causadores das doenças cardiovasculares nas mulheres. “Os maus hábitos alimentares, o tabagismo e a jornada de trabalho, que em muitos casos acaba sendo dupla”, revela. Ainda segundo a cardiologista, os sintomas mais recorrentes são falta de ar e dor no peito. Para prevenir, é necessário que as mulheres “tenham uma boa alimentação, pratiquem exercícios físicos e parem de fumar”, enumera Danielle.

Atualmente, as doenças cardiovasculares causam mais mortes no sexo feminino do que no masculino. No Brasil, uma em cada cinco mulheres adultas está em risco de desenvolver a enfermidade. Segundo dados da OMS (Organização Mundial de Saúde) de 2015, esse tipo de complicação é responsável por um terço de todas as mortes de mulheres no mundo, o que equivale a 8,5 milhões de óbitos. Essa parcela é superior ao número de cânceres ginecológicos, como os de mama e ovário.

Já a psicóloga com foco em ansiedade feminina e coautora do livro ‘Sem medo do batom vermelho’, Nala Rizzo, abordou o transtorno de ansiedade entre o público feminino. Vale ressaltar que, em diversos casos, ele está ligado ao acúmulo de tarefas, em casa e no trabalho. A psicóloga deu dicas de como evitar esse problema. “Uma rotina organizada pode contribuir para aliviar as tensões do dia a dia, assim como diminuir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida”, explica a psicóloga.

Segundo a OMS, 9,3% da população brasileira (18,6 milhões) têm ansiedade. Em relação às mulheres, 7,7% delas sofrem de ansiedade, pouco mais que o dobro do total de homens (3,6%).

Reportagem do estagiário **Felipe Gavinho**, sob supervisão de **Bete Nogueira**

## Doenças cardiovasculares

Segundo a OMS, 8,5 milhões de mulheres morrem anualmente por conta de doenças cardiovasculares. Isso corresponde a 1/3 de todas as mortes femininas no mundo ao longo do ano.

## Principais sintomas de doenças cardiovasculares



Dor no peito



Falta de ar

## Soluções para combater as doenças cardiovasculares



Boa alimentação



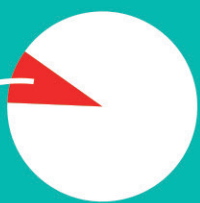
Exercício físico



Não fumar

## Saúde mental

O Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas no mundo



Segundo a OMS, 9,3% da população brasileira (18,6 milhões) sofre de ansiedade



7,7%

mulheres brasileiras sofrem de ansiedade