

Vera Moreira

Como viver melhor  
e mais a PARTIR DO momento em  
que se nasce até ao fim da vida?



Estilo de vida é a chave da  
**PREVENÇÃO**

e pode evitar até 50% dos casos

# Resumo de Mulheres Cérebro Coração: Você sabia que hoje o AVC e o Infarto matam mais do que o câncer de mama? Estilo de vida é a chave da prevenção e pode evitar até 90% dos casos

Há pouco mais de 20 anos, jamais se imaginaria que infarto e AVC (acidente vascular cerebral) se tornariam as principais causas de morte de mulheres. Eram os homens que morriam de doenças cardiovasculares (DCV), não as mulheres.

Neste livro você encontra informações médicas e históricas sobre essa nova realidade, desencadeada por uma alteração profunda no estilo de vida das mulheres desde a Revolução Industrial. Estilo de vida é o conceito amplo de como nos movemos no mundo, o que implica todo o complexo de nossa saúde individual com seus aspectos físicos, mentais, sociais e espirituais.

Os fatos: A incidência de morte de mulheres por doenças cardiovasculares (DCV) é de 53% comparada a 4% do câncer de mama. As bem sucedidas campanhas de prevenção do câncer de mama levaram as mulheres a consultar regularmente o ginecologista e a se prevenir.

Mas elas ainda não foram devidamente alertadas sobre as doenças cardiovasculares. Uma vez que adquiram consciência sobre os altos riscos das DCV, as mulheres também vão começar a consultar regularmente seus médicos buscando a prevenção.

O que diz a American Heart Association: As doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais vinham tirando a vida de quase 500 mil mulheres nos Estados Unidos a cada ano, mas elas não estavam prestando atenção.

Na verdade, seguiam pensando que era doença de homens mais velhos,

sendo que hoje mais mulheres do que homens morrem de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais. No Brasil a situação é igualmente grave, mas nós podemos mudar essa realidade.

Entrevistas exclusivas com: Dr. César Roberto Van der Sand, Cardiologista Dra. Kenya Moraes Netto, Ginecologista e obstetra Dra. Liana Lisboa Fernandez, Neurologista Dra. Miriam Gomes de Freitas, Psiquiatra

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)