

Pesquisa inédita releva como a brasileira cuida do coração

Sociedade Brasileira de Clínica Médica mapeia histórico da saúde de mulheres e seus hábitos, a partir de levantamento com 692mulheres

A Sociedade Brasileira de Clínica Médica está empenhada a mudar o estarrecedor panorama da incidência de males cardíacos entre o gênero feminino no País. Por meio da campanha **Mulher Coração**, cuja embaixadora é a diretora do instituto Ayrton Senna, Viviane Senna, realiza ações permanentes de conscientização sobre a importância da prevenção e reduçãodos altos índices de mortalidade.

Neste 8 de março, Dia Internacional da Mulher, terá frases de alerta e esclarecimento em todos os painéis das estradas do sistema ARTESP – Agência de Transporte do Estado de São Paulo. Paralelamente, apresenta aqui dados de uma pesquisa inédita com 692 brasileiras, mapeando o histórico de saúde delas, seus hábitos de vida, fatores de estresse e rotina profissional, relacionando o conjunto dessas informações aos riscos de eventos cardiovasculares.

Quadro atual

Atualmente as doenças cardíacas na mulher já ultrapassam as estatísticas dos tumores de mama e útero. Segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), respondem por um terço das mortes no mundo, com 8,5 milhões de óbitos por ano, ou seja, mais de 23 mil mulheres por dia. Entre as brasileiras, principalmente acima dos 40 anos, as cardiopatias chegam a representar 30% das causas de morte, a maior taxa da América Latina.

A campanha Mulher Coração responde assim à demanda surgida em virtude de um novo estilo de vida da mulher, cujo acúmulo de funções eleva o risco de problemas cardiovasculares. O foco principal é conscientizar quanto aos sintomas, que são diferentes do que acontece com os homens e pouco divulgados na mídia.

A campanha Mulher Coração visa alertar autoridades, gestores e comunidade sobre o aumento significativo dos eventos cardiovasculares entre o gênero feminino. Veja mais em <http://www.mulhercoracao.com.br/>.

Dados da pesquisa

Diante de tal realidade, alguns dados coletados pela pesquisa da campanha Mulher Coração são alentadores. Em primeiro lugar, mais da metade das mulheres pesquisadas está na faixa de 36 a 55 anos, o período de maior preocupação com mudança de hábitos, busca pela vida mais saudável e cuidados preventivos. Porém, essa faixa etária também é a que as mulheres têm a vida mais ativa, ou seja, trabalham e cuidam da família e dos filhos.

Quase 55% das mulheres pesquisadas trabalham mais de 8 horas por dia, sem contar com a rotina familiar e doméstica, uma rotina bastante estressante e cansativa.

Cerca de 70% delas acredita que o estresse é causado pelo trabalho. Depois aparecem ansiedade, família, violência e trânsito, respectivamente, como fatores adicionais.

Quase 80% possuem histórico de hipertensão na família e cerca de 70% histórico de doenças cardiovasculares, ou seja, importantes fatores de risco. Felizmente, mais de 70% delas já consultaram um clínico geral ou cardiologista sobre a saúde de seu coração. Praticamente 70% delas tem o costume de ir ao ginecologista pelo menos uma vez ao ano.

Pouco mais da metade faz quatro ou mais refeições por dia, o que é bastante recomendado pelos nutricionistas e profissionais da saúde para manutenção de um bom hábito alimentar. Apenas 15% se declararam fumantes ou ex-fumantes e mais de 60% pratica atividades físicas de uma a duas vezes por semana o que, apesar de parecer pouco, trás grandes benefícios ao corpo. Quase 80% das mulheres fazem atividades de lazer de 1 a 2 vezes por semana.

Sondagem sobre a saúde cardiovascular da mulher brasileira



Objetivo

Mapear o histórico de saúde das mulheres brasileiras, seus hábitos de vida, fatores de estresse e rotina profissional, relacionando o conjunto dessas informações aos riscos de eventos cardiovasculares.

Público

Mulheres de todas as faixas etárias com predominância do grupo entre 36 e 55 anos.

Metodologia

Questionário online, estruturado, SurveyMonkey

Total entrevistas

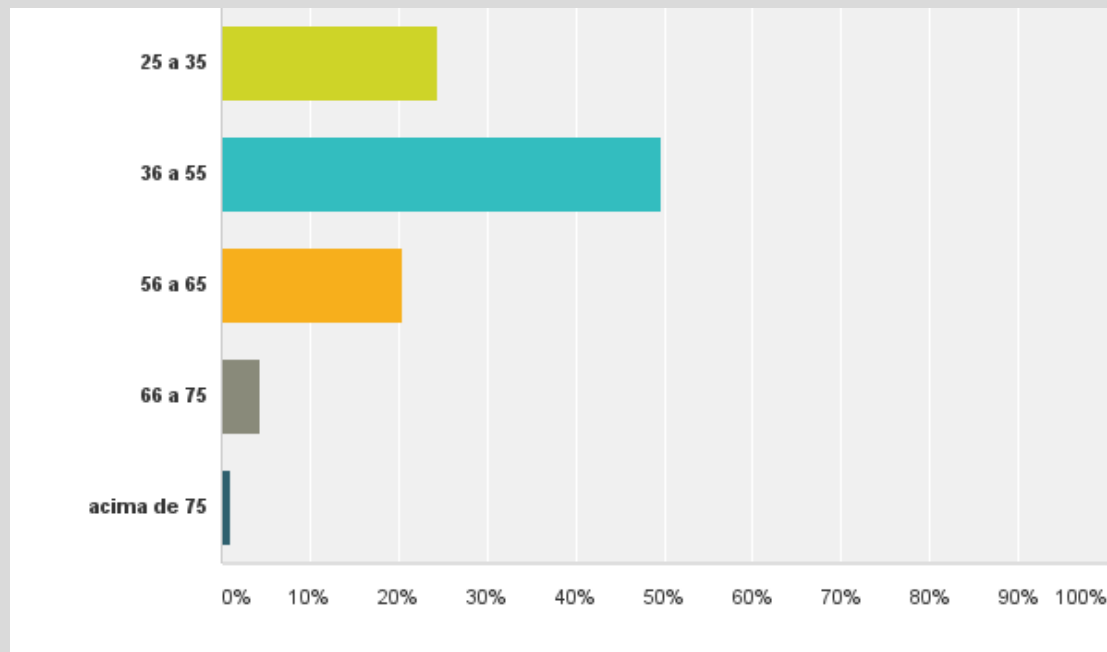
692

Período

15 de fevereiro a 5 de março de 2017

Q1: Idade

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



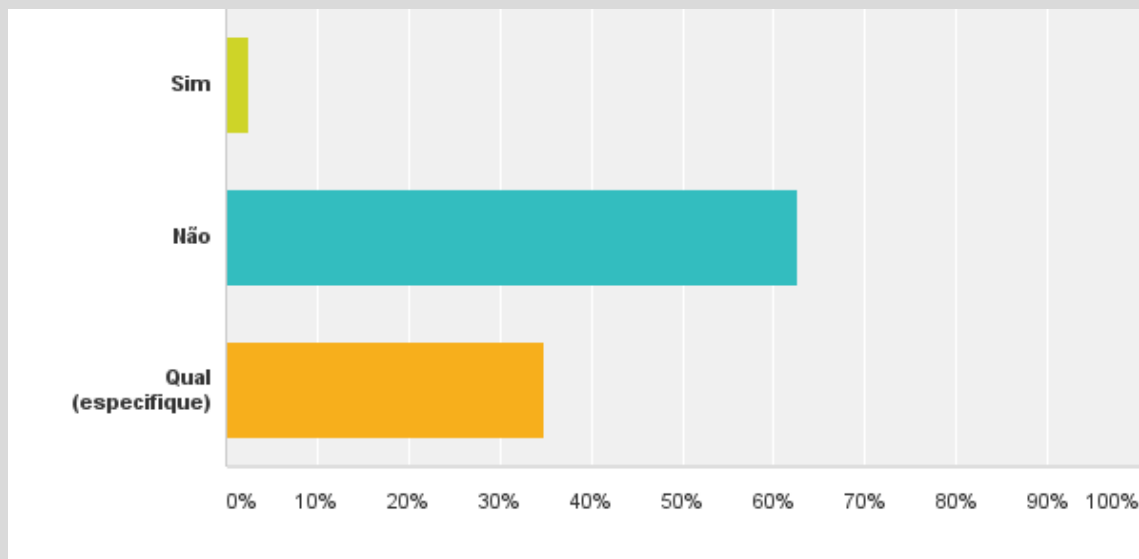
Q1: Idade

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
25 a 35	24,42%	169
36 a 55	49,71%	344
56 a 65	20,38%	141
66 a 75	4,48%	31
acima de 75	1,01%	7
Total		692

Q3: Possui alguma doença crônica?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



Q3: Possui alguma doença crônica?

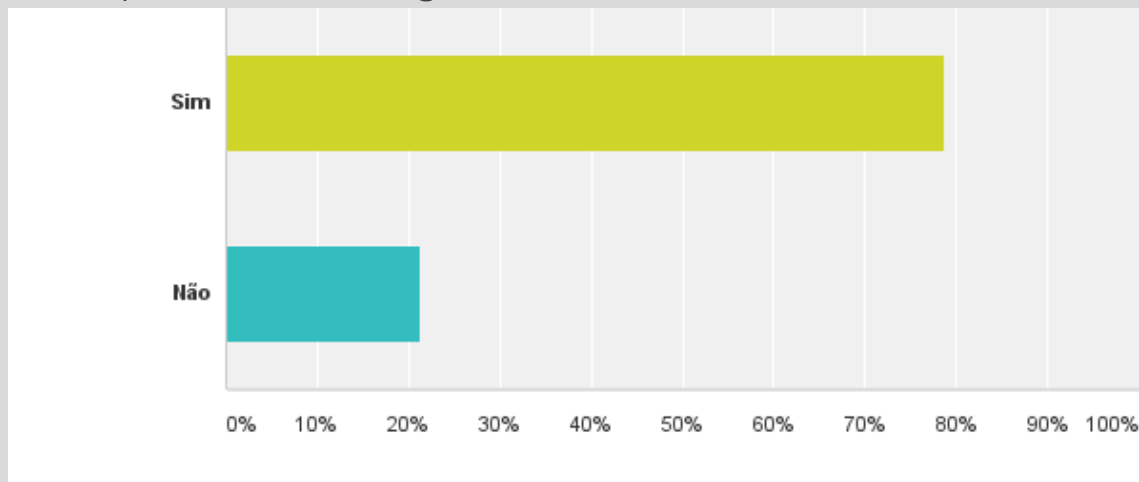


► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	2,60%	18
Não	62,57%	433
Qual (especifique)	34,83%	241
Total		692

Q4: Possui histórico de hipertensão na família?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



Q4: Possui histórico de hipertensão na família?

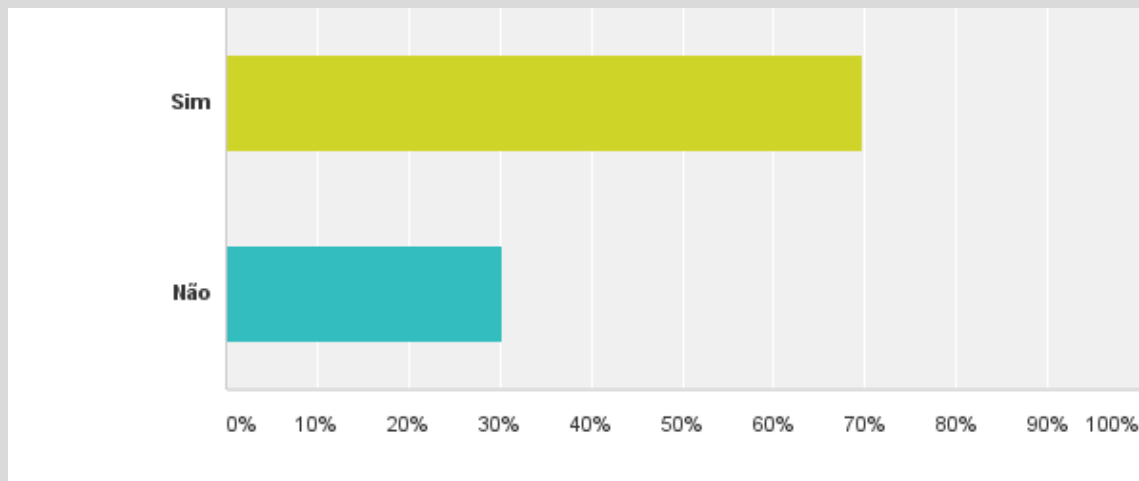


► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	78,61%	544
Não	21,39%	148
Total		692

Q5: Possui histórico de doenças cardiovasculares na família?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



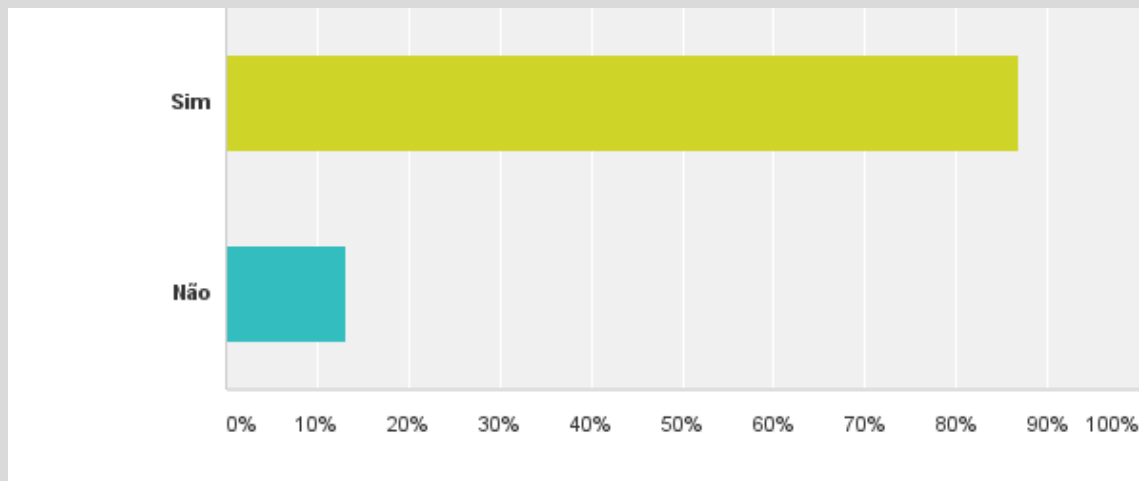
Q5: Possui histórico de doenças cardiovasculares na família?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	69,65%	482
Não	30,35%	210
Total		692

Q6: Está com a vacinação em dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



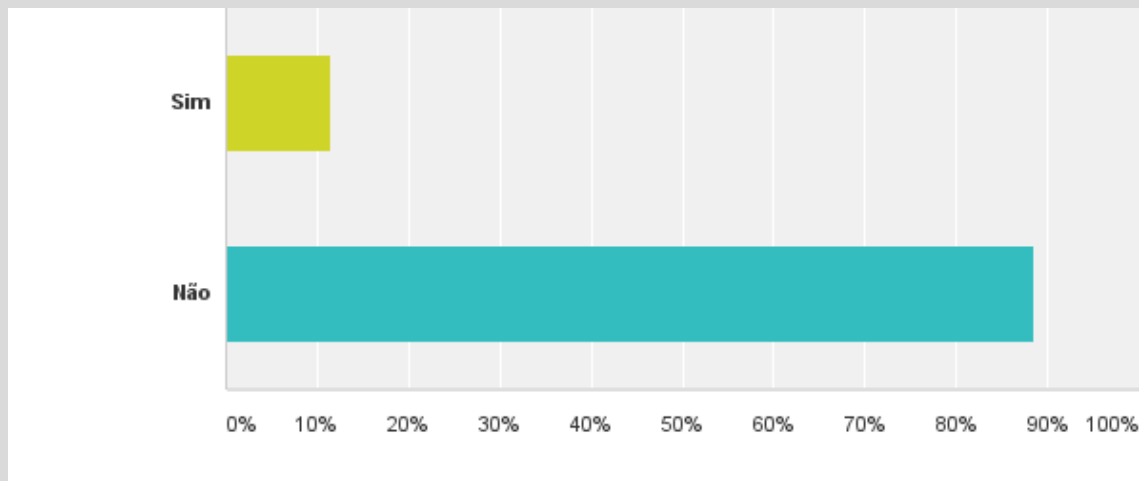
Q6: Está com a vacinação em dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	86,85%	601
Não	13,15%	91
Total		692

Q7: Faz reposição hormonal? (*para quem tem mais de 40 anos)

► Respondidas: 611 Ignoradas: 81



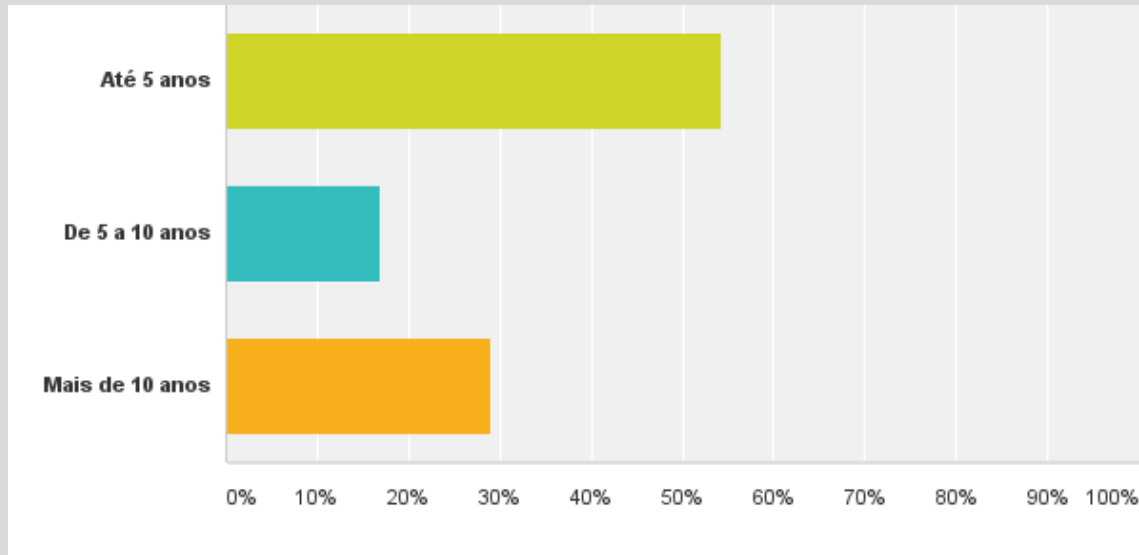
Q7: Faz reposição hormonal? (*para quem tem mais de 40 anos)

► Respondidas: 611 Ignoradas: 81

Opções de resposta	Respostas	
Sim	11,46%	70
Não	88,54%	541
Total		611

Q8: Há quanto tempo?

► Respondidas: 83 Ignoradas: 609



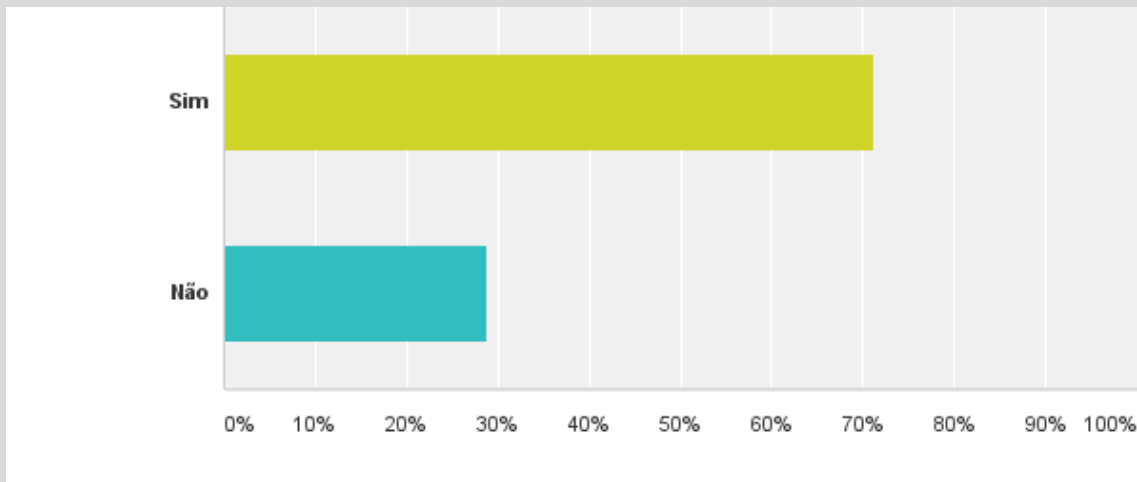
Q8: Há quanto tempo?

► Respondidas: 83 Ignoradas: 609

Opções de resposta	Respostas	
Até 5 anos	54,22%	45
De 5 a 10 anos	16,87%	14
Mais de 10 anos	28,92%	24
Total		83

Q9: Você já consultou um clínico geral ou um cardiologista sobre a saúde do seu coração?
(* para quem tem mais de 45 anos)

► Respondidas: 532 Ignoradas: 160



Q9: Você já consultou um clínico geral ou um cardiologista sobre a saúde do seu coração? (*para quem tem mais de 45 anos)

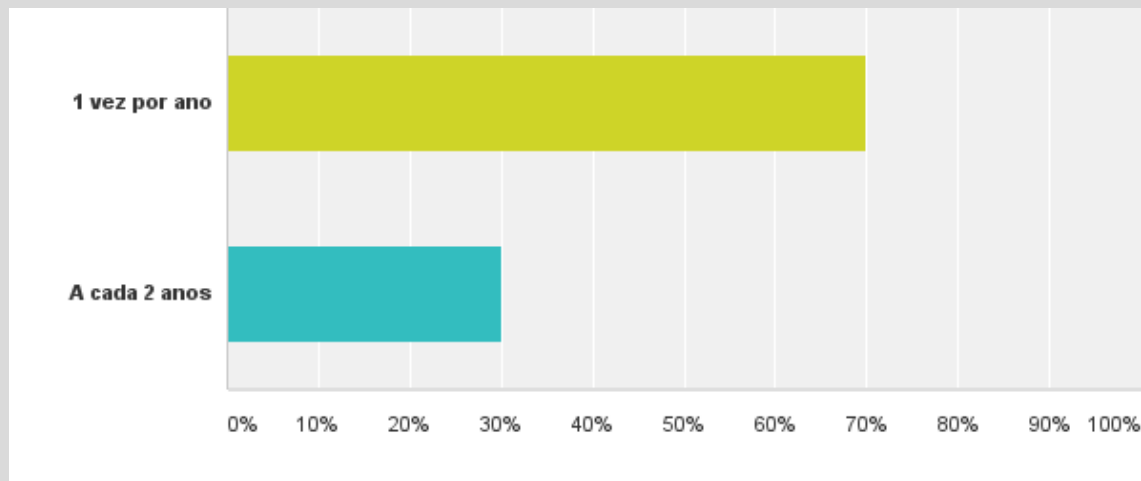


► Respondidas: 532 Ignoradas: 160

Opções de resposta	Respostas	
Sim	71,24%	379
Não	28,76%	153
Total		532

Q10: Você visita seu ginecologista com que frequência?
(* para quem tem mais de 45 anos)

► Respondidas: 535 Ignoradas: 157



Q10: Você visita seu ginecologista com que frequência? (* para quem tem mais de 45 anos)

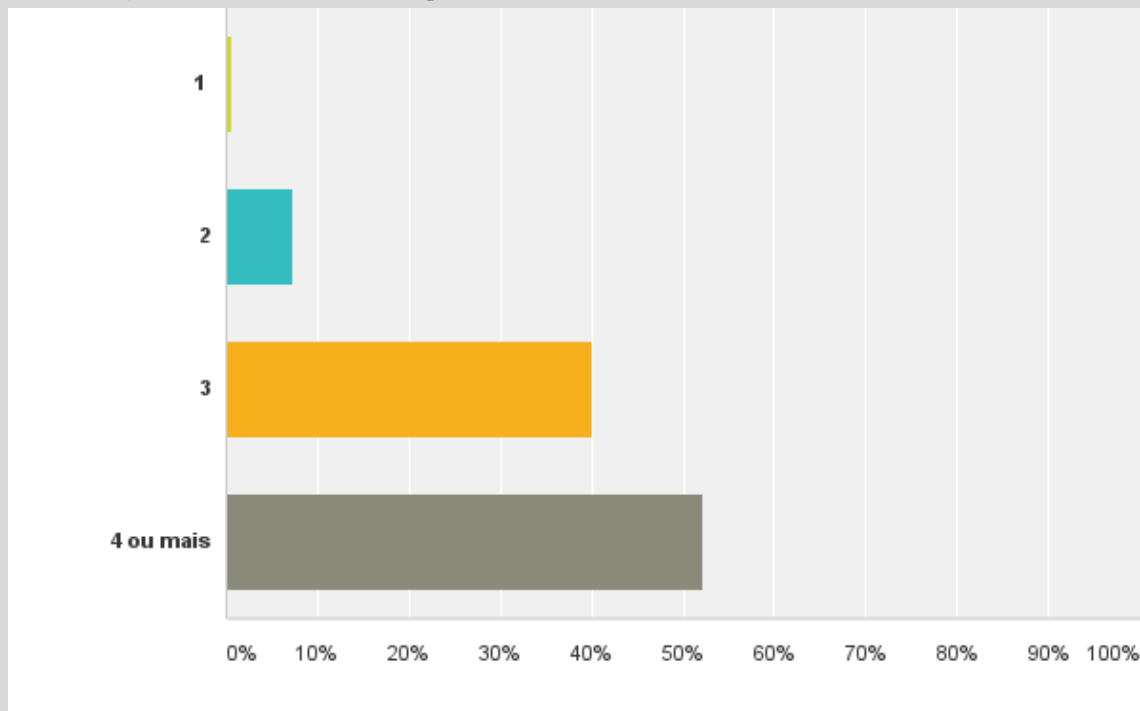


► Respondidas: 535 Ignoradas: 157

Opções de resposta	Respostas	
1 vez por ano	69,91%	374
A cada 2 anos	30,09%	161
Total		535

Q11: Quantas refeições costuma fazer por dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



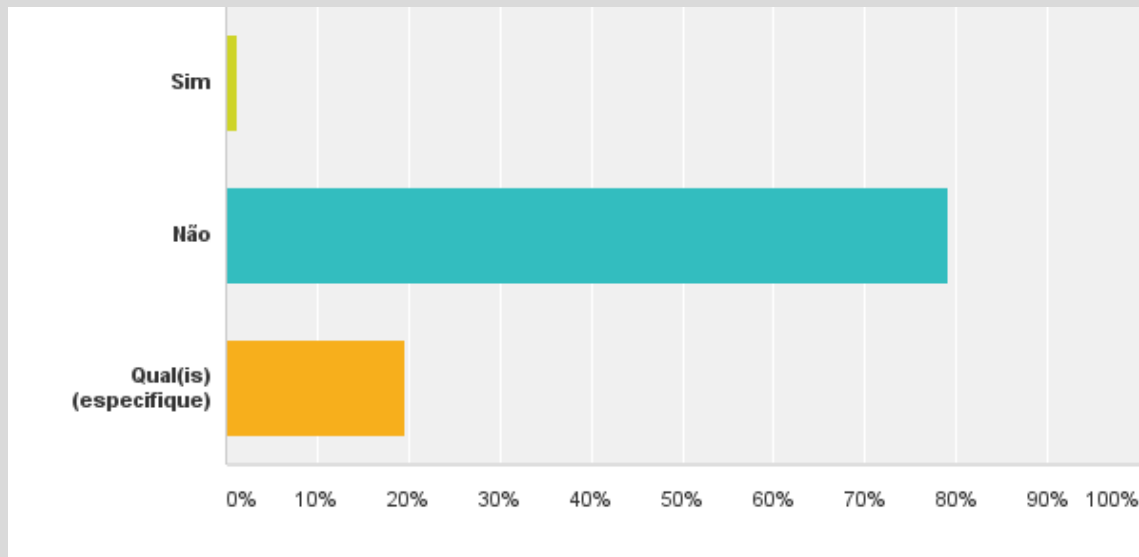
Q11: Quantas refeições costuma fazer por dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
1	0,58%	4
2	7,23%	50
3	40,03%	277
4 ou mais	52,17%	361
Total		692

Q12: Possui alguma restrição alimentar?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



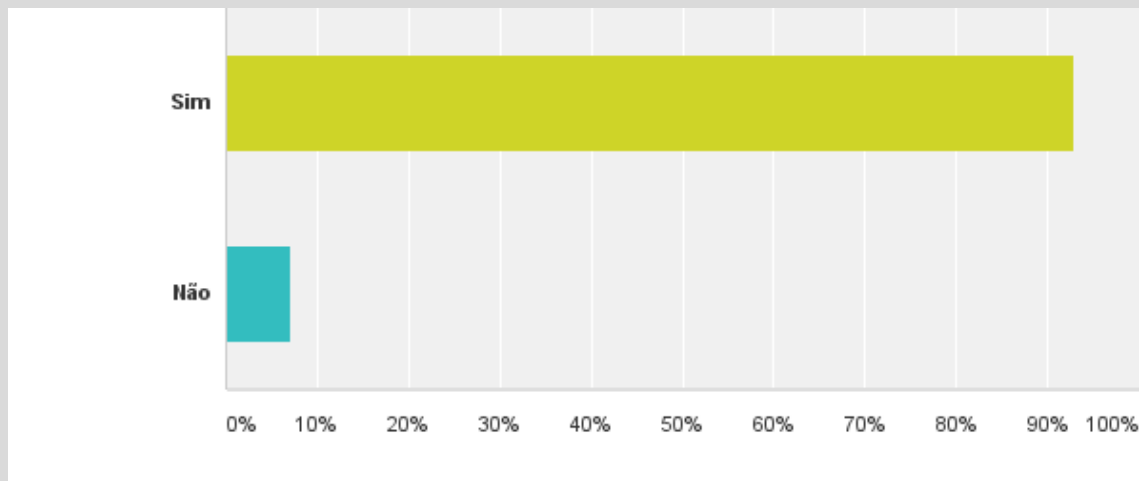
Q12: Possui alguma restrição alimentar?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	1,16%	8
Não	79,19%	548
Qual(is) (especifique)	19,65%	136
Total		692

Q13: Tem por hábito beber água diariamente?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



Q13: Tem por hábito beber água diariamente?

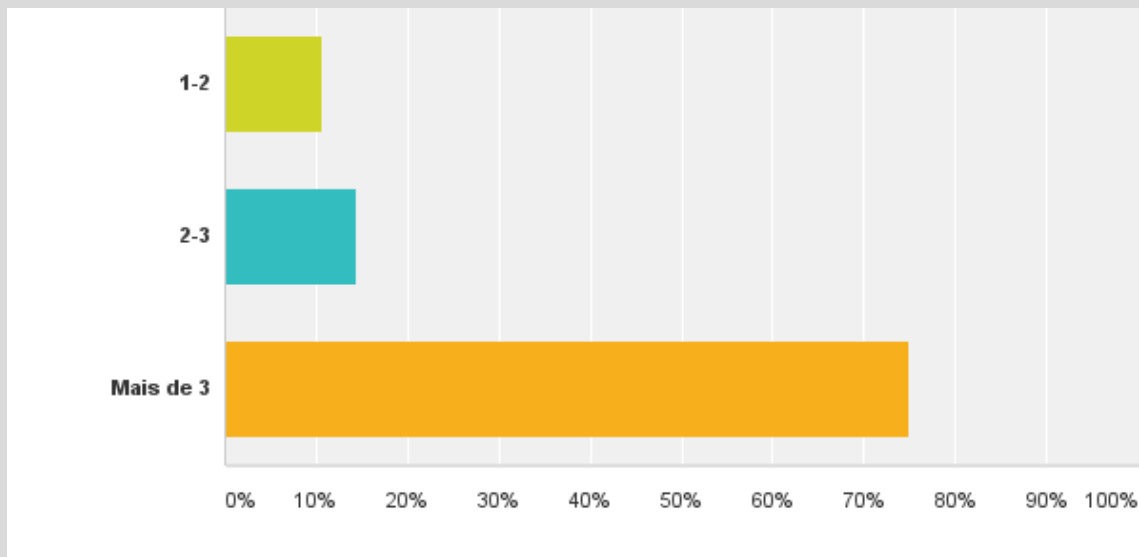


► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	92,92%	643
Não	7,08%	49
Total		692

Q14: Quantos copos por dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



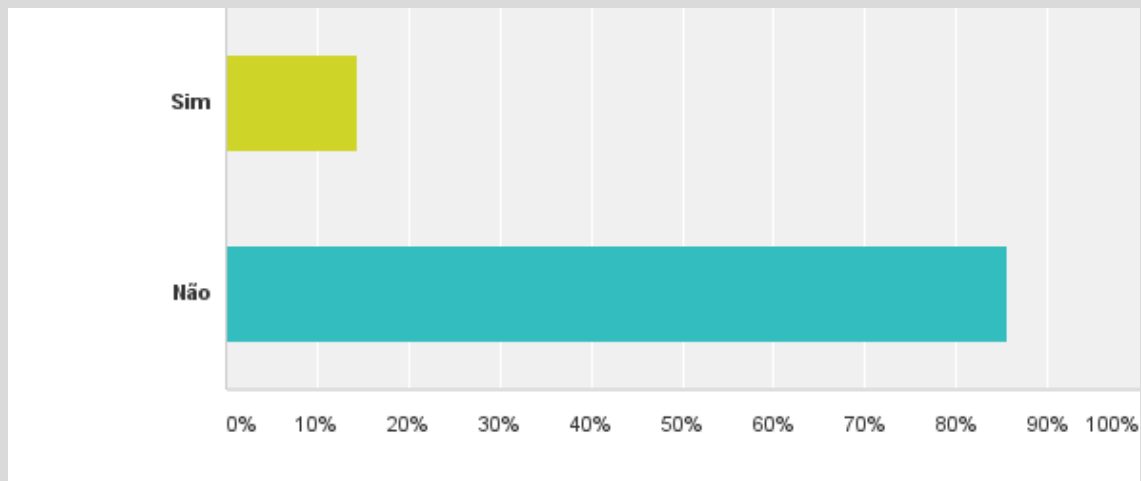
Q14: Quantos copos por dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
1-2	10,69%	74
2-3	14,31%	99
Mais de 3	75,00%	519
Total		692

Q15: É ou foi fumante?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



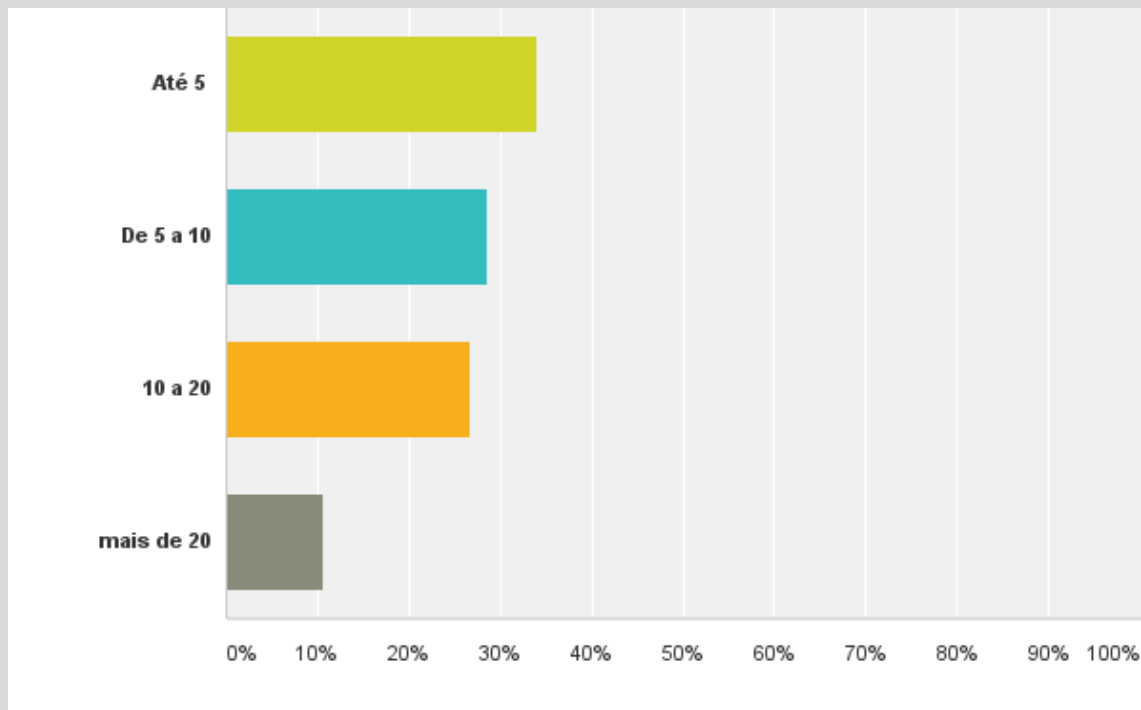
Q15: É ou foi fumante?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	14,45%	100
Não	85,55%	592
Total		692

Q16: Quantos cigarros fuma por dia?

► Respondidas: 56 Ignoradas: 636



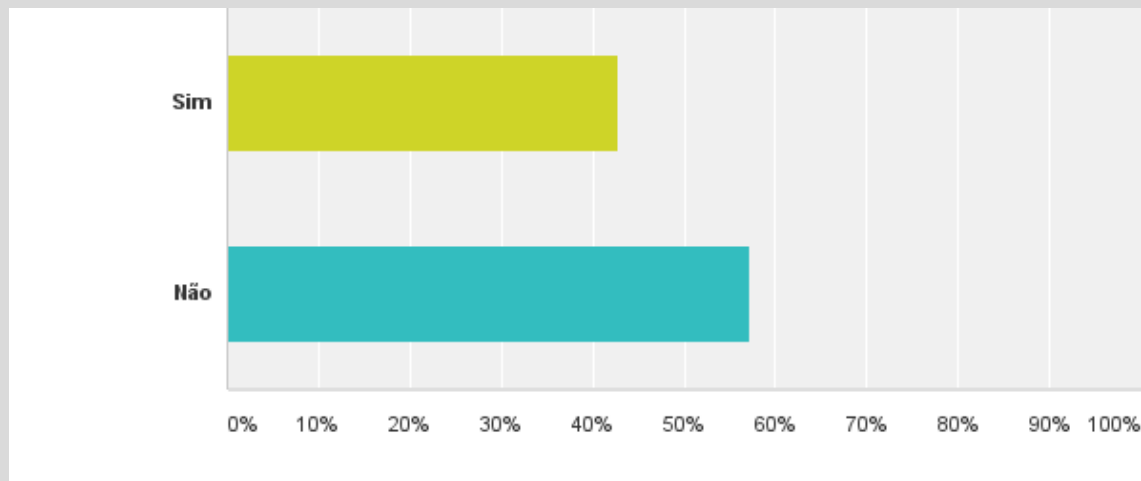
Q16: Quantos cigarros fuma por dia?

► Respondidas: 56 Ignoradas: 636

Opções de resposta	Respostas	
Até 5	33,93%	19
De 5 a 10	28,57%	16
10 a 20	26,79%	15
mais de 20	10,71%	6
Total		56

Q17: Tem costume de ingerir bebida alcoólica?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



Q17: Tem costume de ingerir bebida alcoólica?

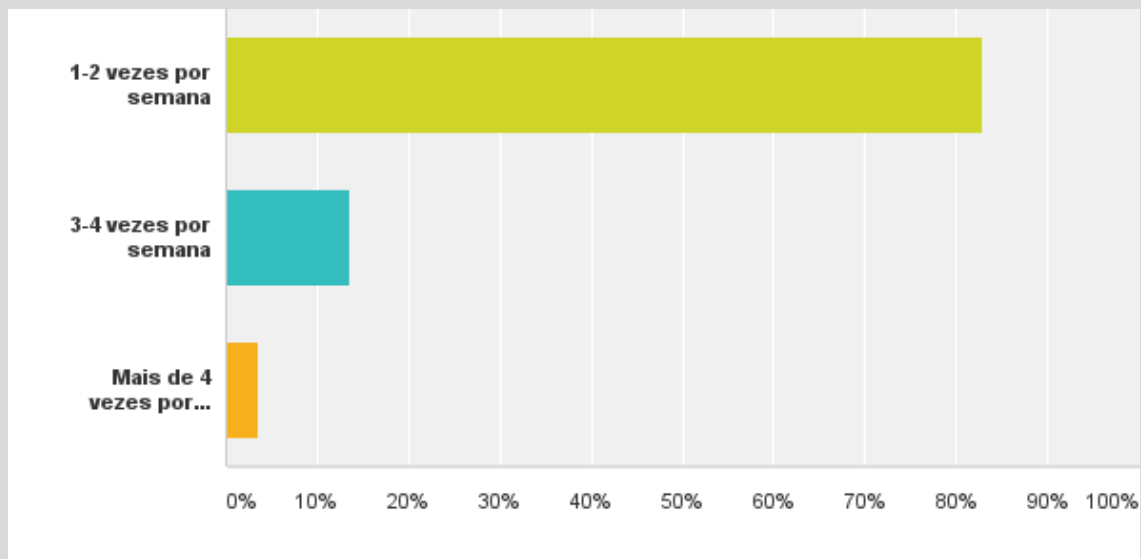


► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	42,77%	296
Não	57,23%	396
Total		692

Q18: Com qual frequência?

► Respondidas: 303 Ignoradas: 389



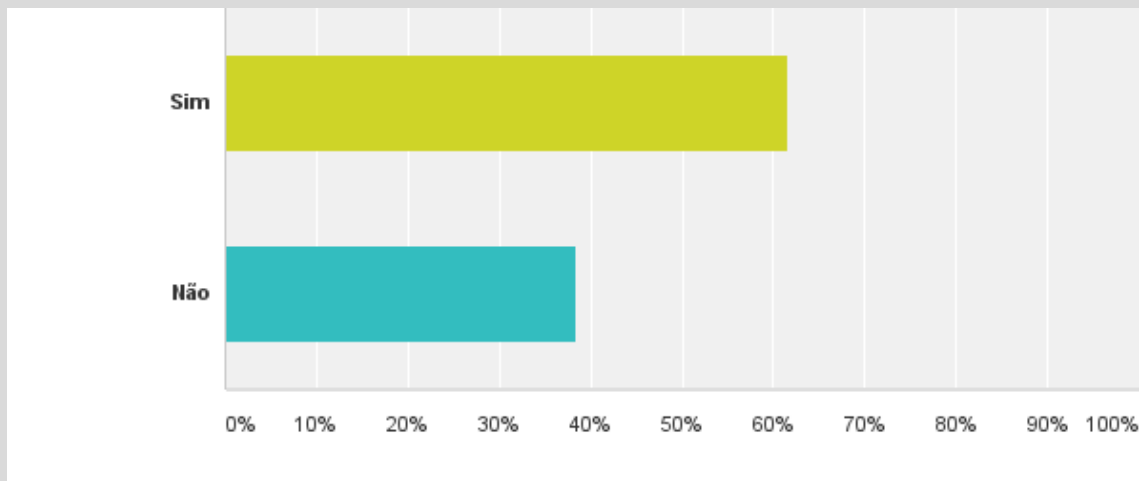
Q18: Com qual frequência?

► Respondidas: 303 Ignoradas: 389

Opções de resposta	Respostas	
1-2 vezes por semana	82,84%	251
3-4 vezes por semana	13,53%	41
Mais de 4 vezes por semana	3,63%	11
Total		303

Q19: Pratica algum tipo de atividade física?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



Q19: Pratica algum tipo de atividade física?

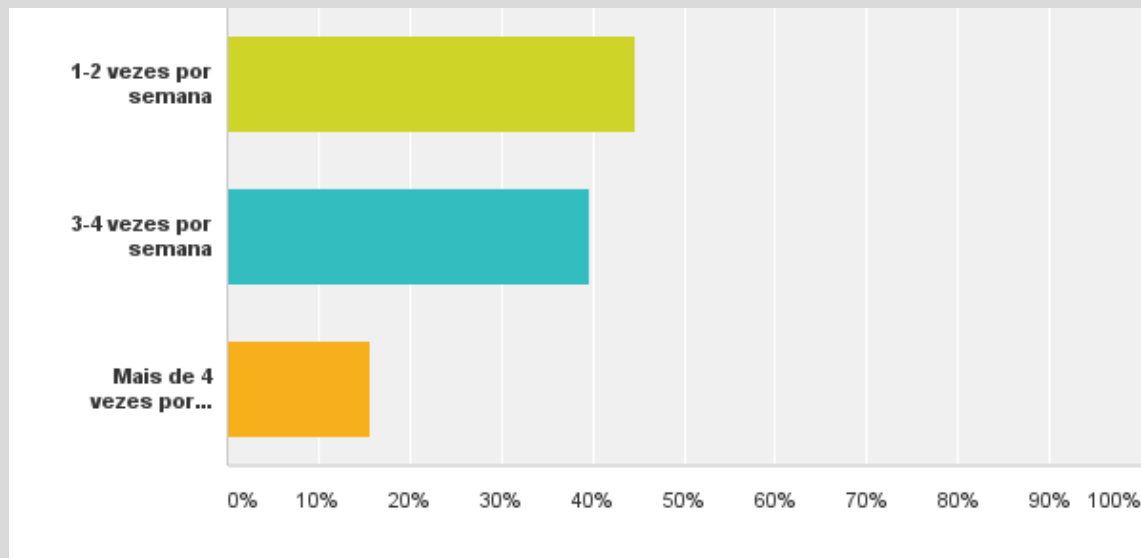


► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	61,56%	426
Não	38,44%	266
Total		692

Q20: Com que frequência?

► Respondidas: 430 Ignoradas: 262



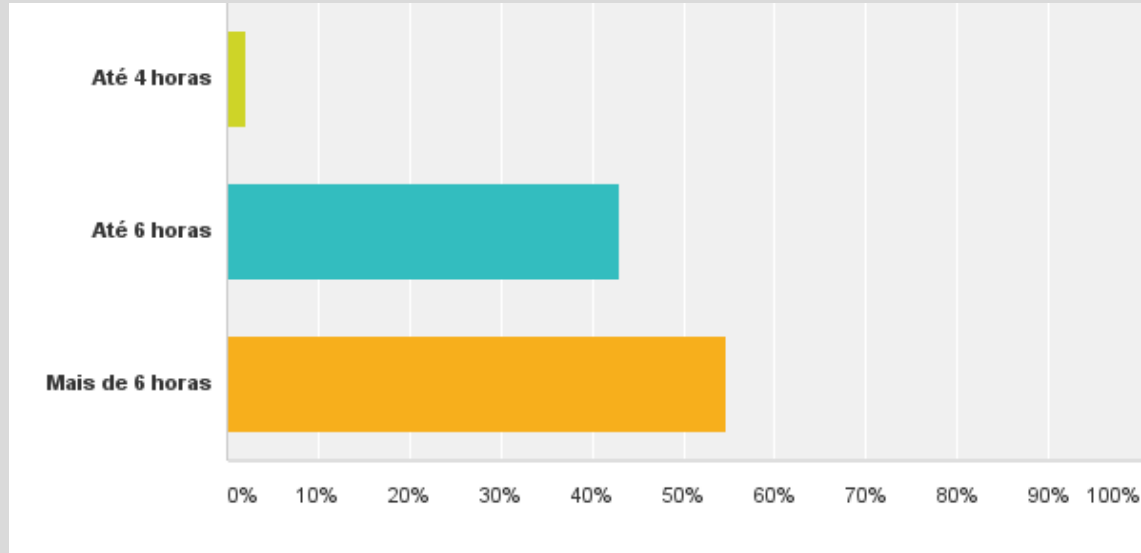
Q20: Com que frequência?

► Respondidas: 430 Ignoradas: 262

Opções de resposta	Respostas	
1-2 vezes por semana	44,65%	192
3-4 vezes por semana	39,77%	171
Mais de 4 vezes por semana	15,58%	67
Total		430

Q21: Quantas horas dorme por dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



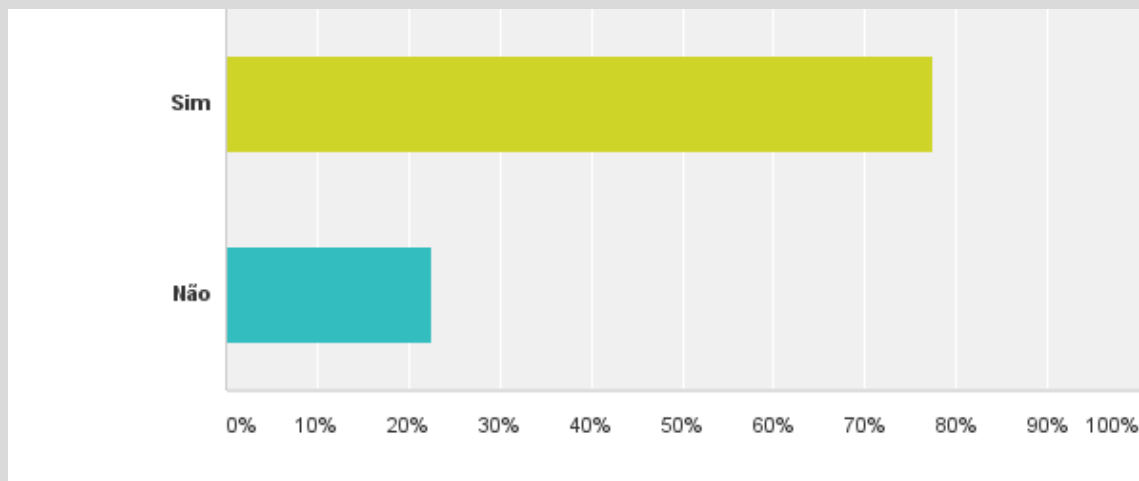
Q21: Quantas horas dorme por dia?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Até 4 horas	2,17%	15
Até 6 horas	43,06%	298
Mais de 6 horas	54,77%	379
Total		692

Q22: Costuma fazer atividades de lazer?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



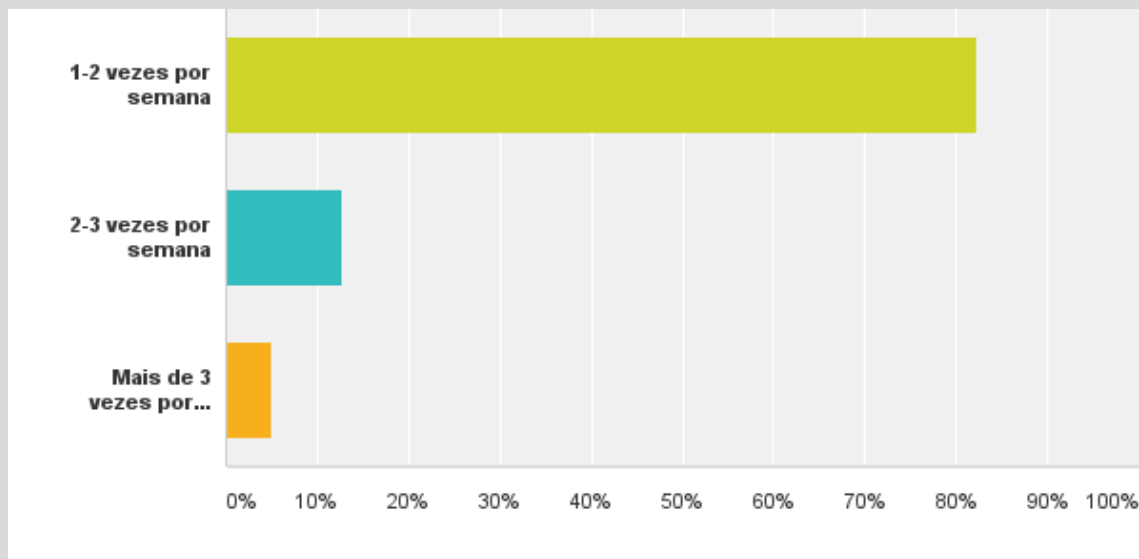
Q22: Costuma fazer atividades de lazer?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Sim	77,46%	536
Não	22,54%	156
Total		692

Q23: Com que frequência?

► Respondidas: 535 Ignoradas: 157



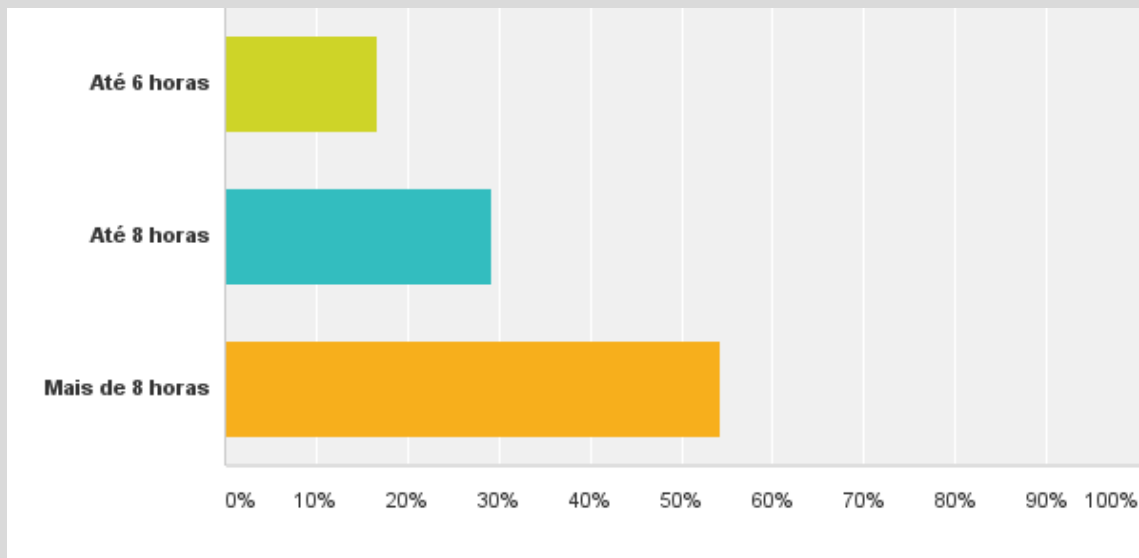
Q23: Com que frequência?

► Respondidas: 535 Ignoradas: 157

Opções de resposta	Respostas	
1-2 vezes por semana	82,24%	440
2-3 vezes por semana	12,71%	68
Mais de 3 vezes por semana	5,05%	27
Total		535

Q24: Como é sua rotina de trabalho?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0



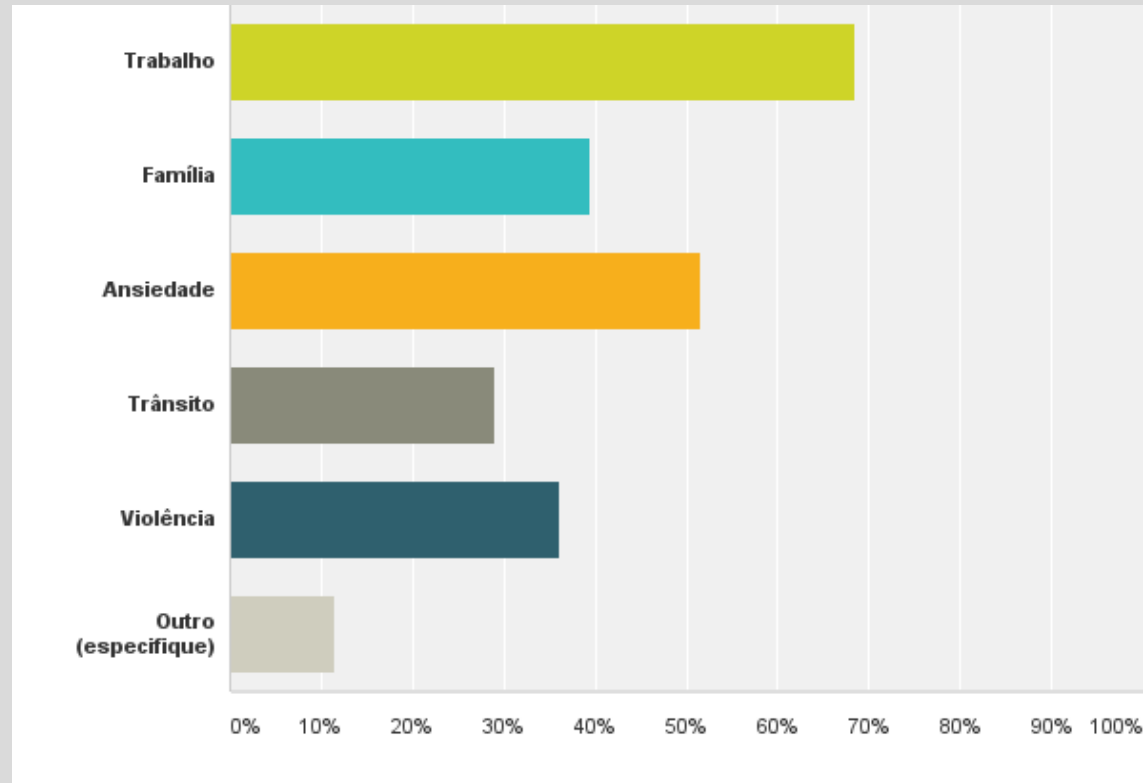
Q24: Como é sua rotina de trabalho?

► Respondidas: 692 Ignoradas: 0

Opções de resposta	Respostas	
Até 6 horas	16,62%	115
Até 8 horas	29,19%	202
Mais de 8 horas	54,19%	375
Total		692

Q25: Na sua opinião, quais os fatores que mais a influenciam a ter estresse?

► Respondidas: 691 Ignoradas: 1



Q25: Na sua opinião, quais os fatores que mais a influenciam a ter estresse?

► Respondidas: 691 Ignoradas: 1

Opções de resposta	Respostas	
Trabalho	68,45%	473
Família	39,36%	272
Ansiedade	51,52%	356
Trânsito	29,09%	201
Violência	36,03%	249
Outro (especifique)	11,58%	80
Total de respondentes: 691	*resposta de múltipla escolha	