



**Pílulas  
de  
Saúde**



**Mútua**

# **VOCÊ SABE QUAL É A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE ENTRE AS MULHERES NO BRASIL?**

As **doenças cardiovasculares** são a **principal causa de morte** entre as mulheres no Brasil, superando todos os tipos de **câncer somados**. Os números impressionam: a cada 12 minutos uma mulher morre por infarto e a cada 10 minutos por acidente vascular cerebral (AVC).

Apesar disso, o **risco cardiovascular feminino** ainda é **frequentemente subestimado**. Fatores como **pressão alta, colesterol elevado, diabetes, sedentarismo e estresse** podem estar presentes por anos, muitas vezes **sem causar sintomas**, até o surgimento do **primeiro evento cardiovascular**.

A boa notícia é que **grande parte dessas mortes pode ser evitada**. **Hábitos saudáveis, atividade física regular e bom condicionamento cardiorrespiratório** reduzem de forma significativa o risco cardiovascular. Da mesma forma, o **check-up clínico periódico** e, quando indicado, a **avaliação cardiológica**, permitem **identificar riscos precocemente e agir antes que a doença se manifeste**.

Fonte: Ministério da Saúde – SIM/DATASUS

**Dr. Breno Giestal**  
Cardiologista