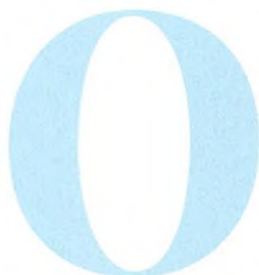
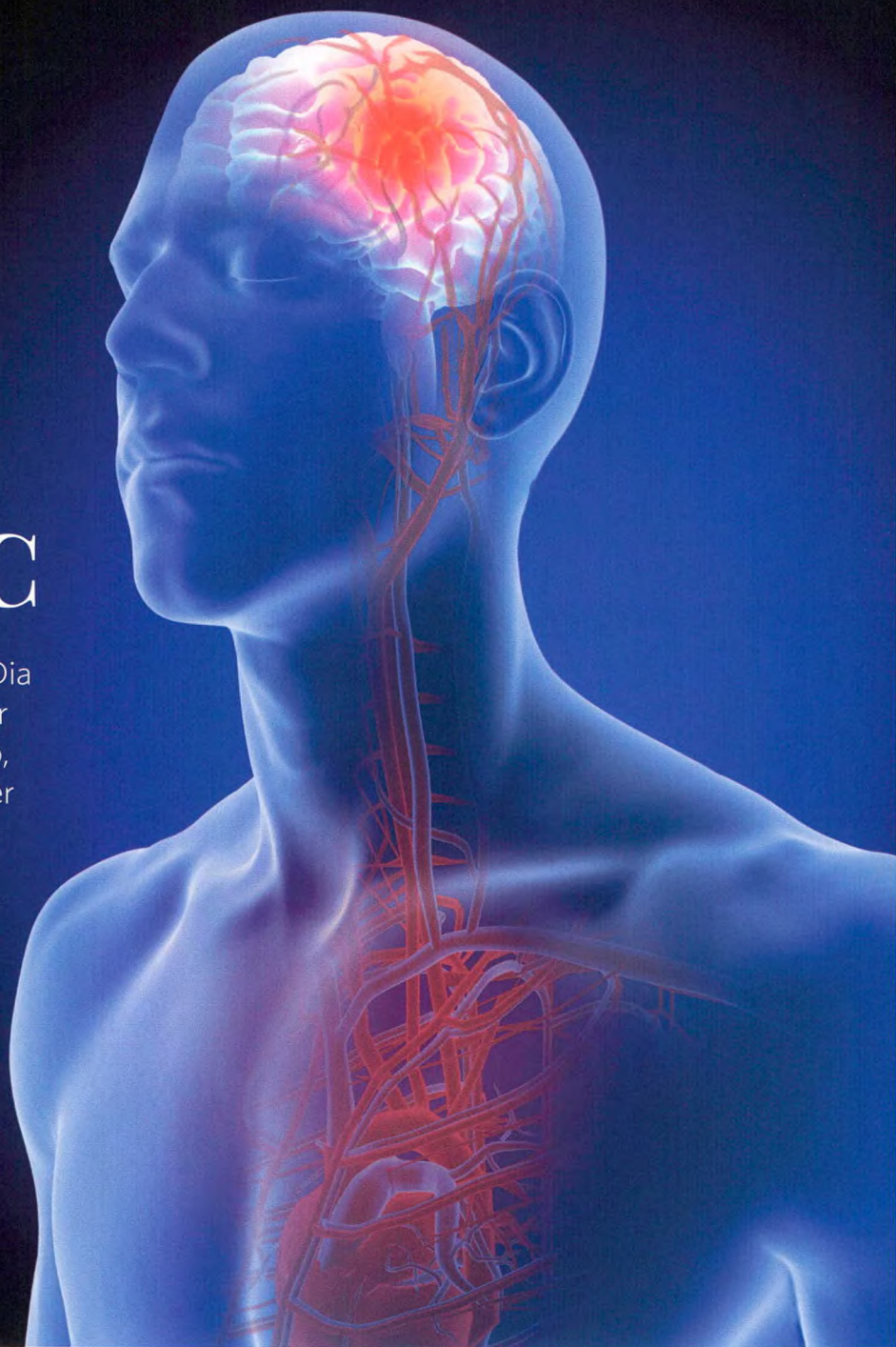


Como reagir em caso de AVC

No dia 29 de outubro é assinalado o Dia Mundial do Acidente Cardiovascular Cerebral (AVC). Ramiro Sá Carvalho, médico cardiologista do Heart Center do Hospital Cruz Vermelha, explica à Forever Young quais os fatores de risco e como controlá-los.



AVC é a principal causa de morte em Portugal. Que comportamentos levam a uma frequência tão grande de AVC entre os portugueses?

A elevada frequência de AVC em Portugal deve-se à alta prevalência dos fatores de risco e ao seu deficiente controlo, principalmente da hipertensão arterial. Comportamentos frequentes, como o sedentarismo, o excesso de peso e uma alimentação rica em gorduras saturadas



Ramiro Sá Carvalho

Médico cardiologista do Heart Center do Hospital Cruz Vermelha

e sal, levam a esta alta prevalência dos fatores de risco.

Quais os sintomas?

Os sintomas instalam-se subitamente e podem surgir de forma isolada ou em combinação. Para o reconhecimento de um AVC recorre-se à regra dos 5 F: face — assimetria da face e/ou queda de uma das pálpebras; força — perda súbita de força num braço ou numa das pernas; fala — discurso incompreensível ou sem sentido; falta de visão súbita — a perda súbita de visão ou visão dupla; forte dor de cabeça.

Um Acidente Isquémico Transitório (AIT) pode evoluir para um AVC?

Quem teve um AIT tem um risco elevado de vir a ter um AVC no futuro.

O que devemos fazer, enquanto aguardamos a chegada do 112, se uma pessoa ao nosso lado estiver a sofrer um AVC?

Permanecer junto da pessoa, vigiar os sinais vitais e aguardar a chegada do 112.

As probabilidades de ter um AVC aumentam com o avançar da idade, ou é mais uma questão de comportamentos de risco do que de idade?

A taxa de incidência aumenta com o avançar da idade.

A idade é um fator de risco por si só, mas também tem que ver com os efeitos dos fatores de risco acumulados ao longo dos anos.

Quais os tratamentos possíveis?

Os tratamentos dependem do tipo de AVC.

No caso de um AVC isquémico, que é o tipo de AVC mais frequente, o tratamento passa por tentar “desentupir” a artéria afetada, através de um cateterismo e/ou de medicamentos que dissolvem

os trombos — trombolíticos. Estes tratamentos visam o restabelecimento da circulação sanguínea no cérebro, o mais rápido possível, para evitar sequelas.

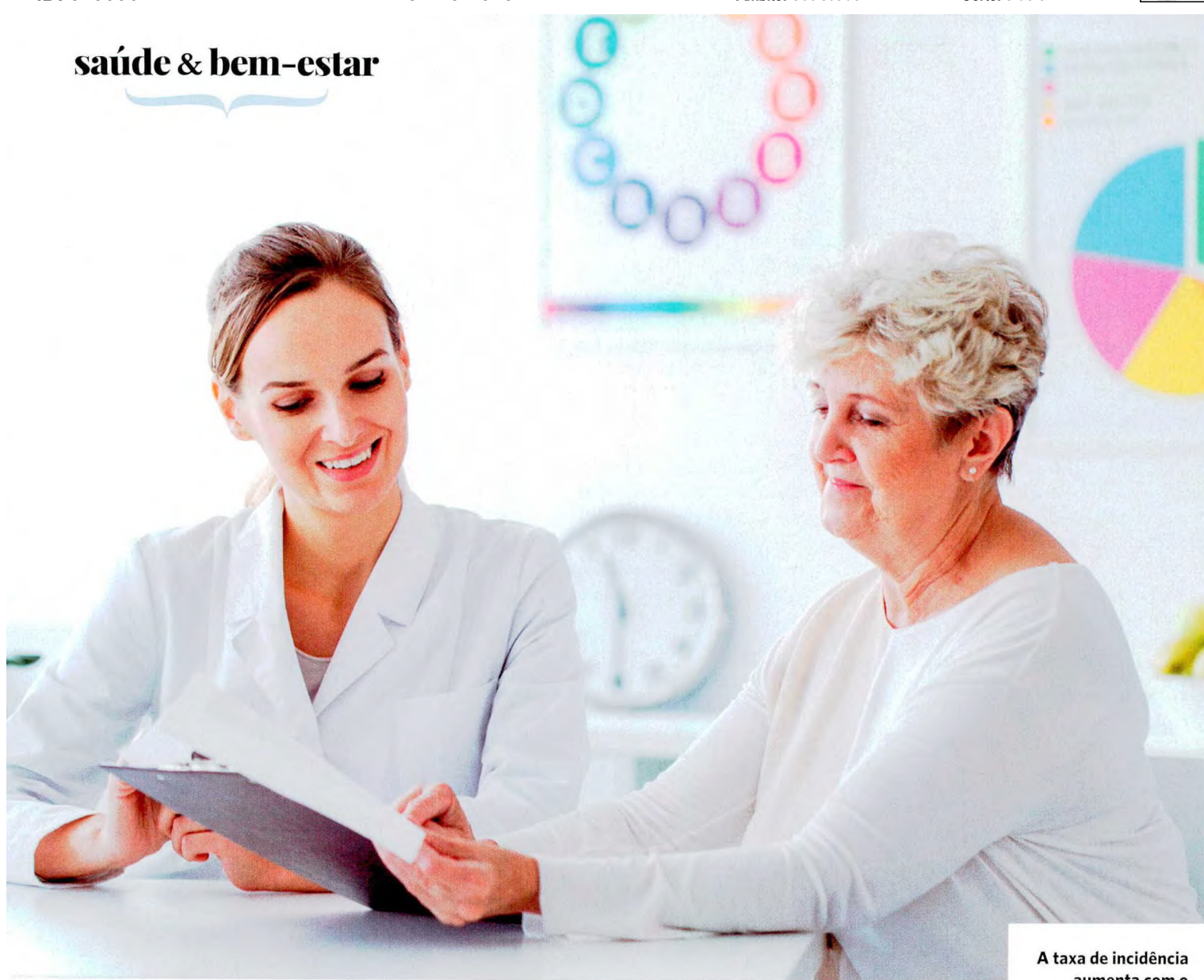
Quais são as consequências de um AVC?

Cada pessoa afetada irá apresentar problemas e necessidades diferentes. As sequelas são a grande consequência de um AVC e levam a que pessoas ativas profissional e socialmente passem a ficar dependentes de terceiros e incapazes de voltar à sua atividade anterior.



AS SEQUELAS SÃO A GRANDE CONSEQUÊNCIA DE UM AVC E LEVAM A QUE PESSOAS ATIVAS PROFISSIONAL E SOCIALMENTE PASSEM A FICAR DEPENDENTES





A taxa de incidência aumenta com o avançar da idade

A FISIOTERAPIA E A ALTERAÇÃO NO ESTILO DE VIDA SÃO OS ASPETOS MAIS IMPORTANTES PARA A RECUPERAÇÃO



Como é feita a recuperação de um AVC?

A recuperação após um AVC é demorada e irá depender da localização e extensão do mesmo, assim como do tempo decorrido desde o início dos sintomas, razão pela qual é crucial o recurso imediato ao hospital. A fisioterapia e a alteração no estilo de vida são os aspetos mais importantes para a recuperação do doente que sofreu um AVC.

Quais são os melhores comportamentos de prevenção?

Os comportamentos de prevenção do AVC consistem na adoção de

um estilo de vida saudável e o controlo rigoroso dos fatores de risco, em particular da hipertensão arterial, que é o principal fator de risco. Como tal é importante vigiar regularmente a pressão arterial e o colesterol, não fumar nem consumir álcool ou sal em excesso, manter uma dieta saudável e praticar exercício físico. Outro aspeto importante na prevenção do AVC é vigiar o funcionamento do coração, pois a arritmia cardíaca mais frequente no nosso país é a fibrilação auricular, que está associada a uma elevada mortalidade e a um risco cinco vezes maior de sofrer um AVC. **FY**