

Distribuição gratuita  
MARÇO 2015



Publicações  
www.justnews.pt  
21 893 80 30

Apoios

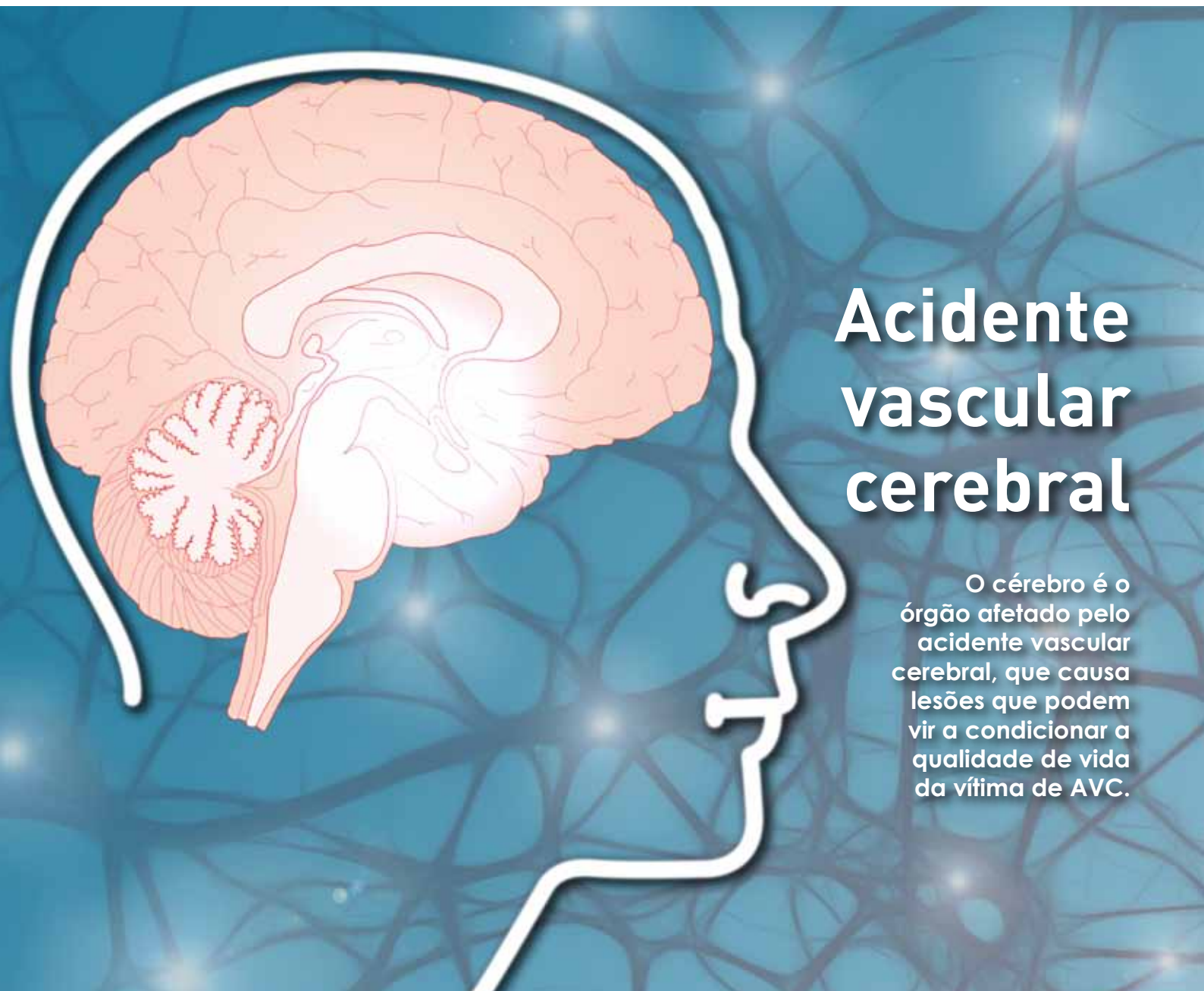
Patrocínios

Publicações

JORNAL do

DIA NACIONAL DO  
31 de março DOENTE  
COM

# AVC



## Acidente vascular cerebral

O cérebro é o órgão afetado pelo acidente vascular cerebral, que causa lesões que podem vir a condicionar a qualidade de vida da vítima de AVC.

PUB

### UMA NUTRIÇÃO MAIS SEGURA NO PÓS-AVC!



www.nutricia.pt

Linha Verde: 800 206 799



# AVC:

Existem dois tipos de AVC, o isquémico, mais conhecido como enfarte, que acontece quando uma artéria entope, impedindo o sangue, com o oxigénio e outras substâncias, de chegar ao cérebro. Pode também ser hemorrágico, ou seja, ocorrer por rotura de uma artéria, causando um derrame ou hematoma no cérebro.

“Apesar de menos frequentes, os AVC hemorrágicos são mais graves, mas mais preveníveis, pois, a esmagadora maioria resulta da tensão arterial elevada ou mal controlada”, afirma Vítor Oliveira, acrescentando ser importante reduzir o consumo de sal, prevenindo a hipertensão arterial. Na globalidade da prevenção do AVC, é importante combater as dislipidemias, a obesidade e o tabagismo.

Esta entidade tem, tal como foi inicialmente referido, origem em diversos fatores de risco. Alguns não são modificáveis, como é o caso da idade ou do sexo. No entanto, outros podem ser diagnosticados e tratados, tais como a já mencionada tensão arterial alta, a fibrilhação auricular (que é a arritmia mais frequente), bem como outras doenças cardíacas, a diabetes e a obesidade.

Outras causas há que podem ser alteradas, como o tabaco, o álcool e o sedentarismo, sendo a adoção dos estilos de vida saudáveis fundamental. Desta forma, poder-se-ão controlar os fatores (doenças) precipitantes do AVC, evitando também que este ocorra.

## O que fazer perante um acidente vascular cerebral?

Quando a prevenção falha é necessário atuar rápida e corretamente. É importante que tenha noção de que o tratamento é tanto mais eficaz quanto mais cedo for iniciado e que perder tempo significa haver uma menor probabilidade de recuperação.

“Costumamos dizer que tempo é cérebro.” Isto significa que quanto maior for a demora entre o início do AVC e o seu tratamento maior será a destruição de células nervosas, podendo a pessoa ficar com mais lesões.

Para um melhor e mais célere tratamento a estes doentes, foi montada a nível nacional a Via Verde de AVC, que deve começar logo pelo reconhecimento dos sintomas por parte da população (ver caixa).

Se estiver perante um amigo ou familiar que subitamente sofre um AVC, deite-o de lado, certificando-se de que respira bem, ligue o 112 e, calmamente, responda às perguntas que lhe forem colocadas.

Criou-se o conceito de que o AVC é uma emergência. O INEM está preparado para reconhecer estas situações e acionar a Via Verde. Entra em contacto com um hospi-

O acidente vascular cerebral (AVC) é a primeira causa de morte e de incapacidade permanente em Portugal, sobretudo em pessoas com idade superior a 65 anos. É mais frequente nos homens e está, essencialmente, relacionado com fatores precipitantes que podem ser modificados.

Vítor Oliveira, presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia (SPN), explica que esta entidade tem grande expressão em Portugal e considera fundamental apostar na prevenção, que pode ser primária, ou seja, feita antes de irmos a ter um AVC por forma a evitá-lo, ou secundária, acautelando a sua repetição.

## Mas o que é o AVC?

O presidente da SPN explica que o acidente vascular cerebral é caracterizado por “uma perturbação da circulação cerebral”, que produz lesões no cérebro, com repercussões que podem ser muito importantes na qualidade de vida dos indivíduos.



# prevenir é o melhor remédio

tal que tenha este sistema montado e, quando o doente ali chega, é recebido à porta pela equipa da Via Verde que, de imediato, faz a avaliação, requisita os exames necessários e inicia o tratamento.

**Atenção:** não vá para o hospital pelos seus próprios meios. Não perca tempo. Se acionar a Via Verde de AVC o atendimento será mais rápido e eficaz, evitando maiores complicações para o doente.

## Reabilitação

À semelhança da prevenção primária, também na secundária é necessário alterar comportamentos e aderir a estilos de vida saudáveis, para que não se volte a registar outro evento.

Após esta fase, é necessário que se faça todo um trabalho que inclui um plano de fisioterapia, de medicação e, se necessário, outro tipo de acompanhamento, como, por exemplo, terapia da fala.



Vítor Oliveira

“É importante garantir que não haja interrupção desta abordagem aquando da alta hospitalar”, sublinha Vítor Oliveira, lembrando que isso é essencial para que a pessoa possa reintegrar a vida familiar, social e profissional, ainda que com limitações, mas as menores possíveis.

**85%** dos AVC  
são isquémicos, mais conhecidos  
por **enfartes**  
(entupimento dos vasos)

**15%** são hemorrágicos  
(causados por rotura dos vasos)

**Ao primeiro sinal de alerta,  
não perca tempo, ligue o 112**

## SINTOMAS

APARECIMENTO SÚBITO DE:

- DESVIO NA FACE (BOCA AO LADO)
- FALTA DE FORÇA NUM BRAÇO
- DIFICULDADE EM FALAR

**O AVC é prevenível  
e tratável**

**O cérebro  
é o órgão alvo do AVC**

## Fatores que aumentam o risco de AVC e que pode e deve controlar:

- ❗ Hipertensão arterial
- ❗ Tabagismo
- ❗ Fibrilhação auricular (arritmia) e outras doenças do coração
- ❗ Diabetes
- ❗ Colesterol elevado
- ❗ Obesidade
- ❗ Sedentarismo
- ❗ Alcoolismo

## PREVENÇÃO:

- ✓ Meça a tensão arterial
- ✓ Se for hipertenso e/ou tiver o colesterol elevado, procure o seu médico e cumpra a medicação
- ✓ Deixe de fumar
- ✓ Beba moderadamente
- ✓ Tenha uma alimentação saudável, pobre em sal, açúcares e gorduras saturadas
- ✓ Faça exercício
- ✓ Procure ter um peso normal
- ✓ Consulte regularmente o seu médico



CATARINA AGUIAR BRANCO, PRESIDENTE DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO:

## “A reabilitação ainda é desigual em Portugal”

A reabilitação do AVC ainda é desigual, o que se deve a políticas de saúde e não à competência dos profissionais. É desta forma que Catarina Aguiar Branco, presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação (SPMFR), vê a realidade nacional da reabilitação de pessoas com AVC.



Catarina Aguiar Branco

A fisiatra admite que a situação da reabilitação no AVC está a melhorar nos últimos anos, mas “ainda há um longo caminho a percorrer”. A fisiatra sublinha “as desigualdades que ainda se fazem sentir quando pensamos em unidades que ajudam estes doentes na reabilitação, para poderem ter uma vida com mais qualidade”. E dá um exemplo concreto: “No Interior, sabe-se que existe menos assistência em termos de ambulatório, na fase aguda e pós-aguda, mas devido a políticas de saúde e não ao trabalho desenvolvido pelos profissionais.”

São diferenças claras, mas apenas em termos quantitativos, porque “a qualidade dos serviços prestados é igual no Interior e no Litoral, o empenho e o profissionalismo são os mesmos”.

Quanto aos cuidados domiciliários, Catarina Aguiar Branco acredita que estes devem ser prestados “sempre fazendo parte de uma rede integrada” e lembra que “não são a solução, apenas parte da mesma, por um determinado período de tempo ou para certos doentes”.

Science For A Better Life

