

Informações úteis sobre o AVC

O acidente vascular cerebral (AVC) ocorre quando uma artéria que leva o sangue para o cérebro tapa (AVC isquêmico) ou rebenta (AVC hemorrágico). Em ambas as situações uma parte do cérebro deixa de funcionar, e a pessoa fica com uma deficiência súbita, como dificuldade em falar ou ficar paralisado em metade do corpo.

1. O AVC é frequente: 1 em cada 4 pessoas no mundo sofre um AVC na vida.
2. O AVC pode afetar qualquer um: homens e mulheres, crianças e idosos podem ser vítimas de um AVC.
3. O AVC ocorre subitamente: a maioria dos AVCs parece um “ataque” imediato, com sintomas e incapacidade súbita.
4. O AVC pode ser incapacitante: quase 30% dos sobreviventes sofrerá de incapacidade permanente.
5. O AVC pode ser mortal: quase 30% das pessoas com AVC acaba por morrer na sequência desta doença.
6. Mas o AVC é prevenível: metade dos AVCs poderiam ser prevenidos controlando a pressão arterial e deixando de fumar.
7. O AVC é tratável: o tratamento adequado na fase aguda pode reduzir as taxas de morte e incapacidade em 50%.
8. Uma vida sem incapacidade é possível: 70% das pessoas com AVC pode ter uma vida independente com tratamento precoce e reabilitação.

Como posso ajudar a prevenir o AVC?

1. Promova a medição regular e controlo da pressão arterial e não adicione sal aos alimentos; 30% dos AVC podem ser prevenidos baixando a pressão arterial.
2. Divulgue a necessidade de deixar de fumar; parar o uso do tabaco pode reduzir o AVC em 35%.
3. Controle diabetes e colesterol. Os valores de colesterol e glicose devem estar dentro do normal.
4. Exercício diário: 30 minutos de exercício diário pode diminuir o risco de AVC em 20%.
5. Controle o peso: A obesidade aumenta o risco vascular, evite-a. Aumente a ingestão de vegetais.
6. Fibrilhação auricular: verifique periodicamente se as suas pulsações cardíacas são rítmicas; a fibrilhação auricular é uma arritmia que aumenta o risco de AVC, e o risco diminui com a anticoagulação.
7. Placas ateroscleróticas: os depósitos destas placas nas artérias carótidas são uma importante causa de AVC, discuta com o seu médico da necessidade de as detetar.

Como posso ajudar a reduzir a morte e incapacidade devido a AVC?

Saiba detetar o AVC e agir. Aprenda e ensine a família e amigos a detetar os **3 Fs – FACE, FORÇA, FALA**.

Se acha que alguém pode estar a sofrer um AVC peça-lhe para fazer o seguinte:

FACE: Peça à pessoa para sorrir. Um dos lados da cara está paralisado?

FORÇA: Peça à pessoa para levantar os braços. Um dos braços descai?

FALA: Peça à pessoa para repetir uma frase simples. As palavras saem “enroladas”? A pessoa consegue facilmente repetir a frase ou tem dificuldade em falar ou compreender?

TEMPO: Se a pessoa tem algum destes sintomas o tempo é fundamental. Ligue para o 112 e faça com que ela seja transportada imediatamente à urgência hospitalar.

É importante melhorar os cuidados ao doente que teve um AVC:

Divulgação: Ajude a que os outros conheçam os sintomas do AVC, espalhe a mensagem dos 3 Fs.

Ação urgente: Se acha que alguém na sua presença está a ter um AVC ligue o 112.

Tratamento precoce em Unidade de AVC: os doentes com AVC devem ser admitidos em Unidades de AVC especializadas.

Usar mais o tratamento trombolítico intravenoso: este tratamento deve ser feito até 4 horas e meia após o início dos sintomas de AVC, em doentes com critérios para tal definidos pelo médico especialista em AVC. O tratamento mais precoce é mais eficaz, pois “tempo é cérebro”. Para isso o doente tem que chegar muito cedo ao hospital!!

Trombectomia endovascular: para doentes seleccionados com casos graves de oclusão de grandes artérias cerebrais e AVC isquémico, este tratamento por cateterismo pode ser eficaz até pelo menos às 6 horas após o início, por vezes mais tempo nalguns casos. Mas tem que ser detetado e tratado a tempo para se obterem bons resultados!!

Reabilitação precoce e sustentada: a reabilitação deve começar precocemente, deve ser adequada ao caso clínico e ser sustentada no tempo de acordo com a necessidade do sobrevivente de AVC.