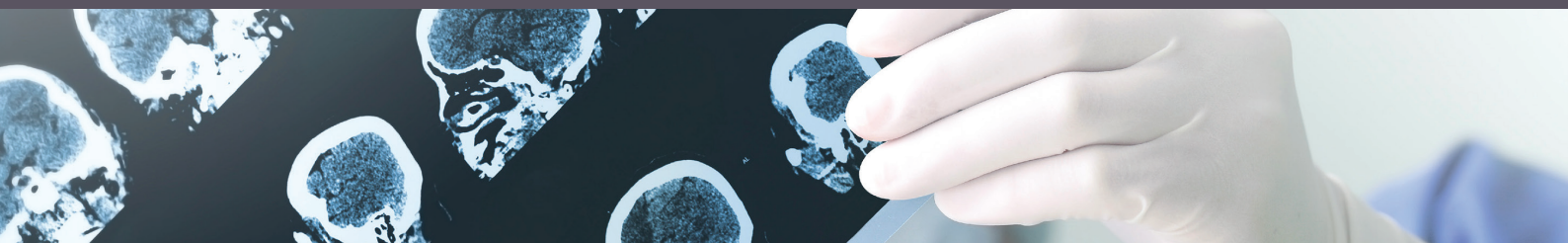




# ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

RISCOS E PREVENÇÃO



O acidente vascular cerebral (AVC) é a segunda principal causa de morte e a terceira principal causa de invalidez a nível mundial, responsável por cerca de 6.5 milhões de mortes por ano.

A cada dois segundos, alguém em algum lugar no mundo está tendo um AVC. Aproximadamente, 80% dessas incidências podem ser evitadas. Através da conscientização de fatores de risco controláveis e de escolhas saudáveis de estilo de vida, o risco de ter um AVC pode ser reduzido significativamente.

Este mês, examinamos de perto o AVC, destacando os riscos, sintomas e medidas preventivas para esta doença.

## TIPOS DE AVC

Há três tipos principais de AVC:

AVC isquêmico	Ataque isquêmico transitório	AVC hemorrágico
---------------	------------------------------	-----------------

O tipo de AVC afeta o tratamento e a recuperação.

### Acidente vascular cerebral isquêmico

Um acidente vascular cerebral isquêmico ocorre quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é interrompido, muitas vezes devido a um coágulo sanguíneo.

Existem dois tipos de AVC isquêmico:

**AVC trombótico:** causado por um coágulo de sangue em uma artéria que fornece sangue ao cérebro.

**AVC embólico:** causado por um coágulo formado em outro lugar no corpo, que viaja através dos vasos sanguíneos ao cérebro e bloqueia o fluxo sanguíneo.

### Ataque isquêmico transitório (AIT)

A AIT é um tipo de AVC isquêmico, muitas vezes referido como um "mini AVC". AITs ocorrem quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é interrompido brevemente, os sintomas podem durar apenas alguns minutos e desaparecem completamente dentro de 24 horas.

Um AIT, às vezes, pode ser um sinal de alerta para um AVC isquêmico. Se você ou alguém que você conhece teve um AIT no passado e não procurou atendimento médico, deve falar com um médico imediatamente.

### AVC hemorrágico

Um AVC hemorrágico ocorre quando há sangramento no cérebro, prejudicando células próximas.

Existem dois tipos de AVC hemorrágico:

**Hemorragia intracerebral:** causada por uma artéria explosiva dentro do cérebro. Este é o tipo mais comum de AVC hemorrágico.

**Hemorragia subaracnóidea:** causada por sangramento na área entre o cérebro e o crânio.



### VOCE SABIA:

*1 em cada 6 pessoas sofrerão de um AVC ao longo de suas vidas.*

### O que é um acidente vascular cerebral?

Um AVC ocorre quando o suprimento de sangue para o cérebro é cortado, geralmente devido ao bloqueio (coágulo sanguíneo) ou à ruptura (hemorragia) de uma artéria. Isso corta o suprimento de oxigênio, causando danos às células cerebrais.

Os efeitos de um AVC dependem de qual parte do cérebro é afetada, da severidade do dano e da rapidez com que uma vítima de AVC recebe atenção médica. Um AVC extenso pode causar morte súbita.



### VOCE SABIA:

*Aproximadamente 85% de todos os AVCs são isquêmicos.*

## FATORES DE RISCOS DE UM AVC

Um AVC pode acontecer com qualquer pessoa a qualquer momento, no entanto, alguns fatores podem aumentar o risco de um AVC. É importante conhecer os fatores de risco que podem ser evitados e tomar medidas para reduzir o risco, se necessário.

### Fatores de risco inevitáveis

#### Aumento da idade

Com a idade, as artérias se tornam cada vez mais estreitas e mais susceptíveis ao bloqueio. No entanto, embora a maioria das vítimas de AVC tenha mais de 65 anos, um AVC pode ocorrer em qualquer idade.

#### Histórico familiar

O risco de AVC aumenta se um parente próximo já houver sofrido de um AVC.

#### Origem étnica

Pessoas de origem africana ou caribenha correm maior risco de AVC.

### Fatores de risco evitáveis

#### Pressão alta

A hipertensão é a principal causa do AVC. Diminuir os níveis de pressão arterial através de mudanças no estilo de vida ou de medicamentos pode reduzir o risco de um AVC.

#### Doença cardíaca

Distúrbios cardíacos como a fibrilação atrial podem aumentar o risco de um AVC. A fibrilação atrial aumenta o risco de AVC em cinco vezes, pois faz com que as câmaras superiores do coração batam incorretamente, permitindo que um coágulo sanguíneo percorra ao cérebro.

Muitas doenças cardíacas podem ser prevenidas através da alimentação de uma dieta saudável, do aumento da atividade física e do controle de peso.

#### Cigarro

Fumar duplica o risco de AVC, aumentando a pressão arterial e reduzindo o oxigênio no sangue.

#### Diabetes

Diabetes é um fator de risco independente de AVC e também leva à hipertensão arterial e ao colesterol alto. A diabetes tipo 2 pode ser controlada com dieta, controle de peso, atividade física e medicamentos orais ou insulina.

#### Colesterol alto

O colesterol nas artérias pode bloquear o fluxo normal de sangue para o cérebro e causar um AVC.

#### Excesso de álcool

Beber muito álcool aumenta a pressão arterial e aumenta o risco de fibrilação atrial, aumentando o risco de AVC.

#### Estresse

O estresse aumenta a pressão arterial, aumentando o risco de AVC.

#### Obesidade

O excesso de peso e a obesidade podem aumentar o risco de AVC. O excesso de gordura corporal pode contribuir para a pressão arterial, colesterol alto e levar a doenças cardíacas e diabetes tipo 2.



### VOCE SABIA:

*Os riscos de um AVC aumentam com o avanço da idade, porém AVCs podem ocorrer em qualquer fase da vida.*

### O teste R.B.F.H

O teste R.B.F.H foi criado para auxiliar as pessoas a lembrarem dos principais sinais de aviso de um AVC e para que possam agir imediatamente no caso de um AVC, entrando em contato com os serviços de emergência.

O teste R.B.F.H funciona da seguinte maneira:

#### Rosto:

A pessoa pode sorrir? Seu rosto caiu de algum lado?

#### Braços:

A pessoa pode levantar os dois braços e mantê-los para cima?

#### Fala:

A pessoa pode falar claramente e entender o que você diz? A fala é lenta?

#### Horário:

Se você perceber algum desses três sinais, entre em contato com os serviços de emergência imediatamente.



### VOCE SABIA:

*80% dos AVCs estão ligados a riscos evitáveis.*

## SINAIS DE AVISO DE UM AVC

Para aumentar as chances de um resultado positivo após um AVC, é crucial que a vítima receba tratamento médico o mais rápido possível. Portanto, é vital poder detectar os sinais de aviso de um AVC em si mesmo ou em outra pessoa.

O sintoma mais comum de um AVC é fraqueza repentina ou o entorpecimento do rosto, braço ou perna, na maioria das vezes em só um lado do corpo.

### Sintomas de um AVC:

Inclinação facial ou entorpecimento	Fraqueza ou entorpecimento do braço
Fala arrastada	Confusão
Consciência de dificuldade	Insuficiência visual em um ou em ambos os olhos
Tonturas	Dificuldade em andar
Falta de equilíbrio / coordenação	Dor de cabeça

## OS EFEITOS DO AVC

Cada lado do cérebro controla o lado oposto do corpo. Se um AVC ocorrer no lado direito do cérebro, o lado esquerdo do corpo será afetado e poderá ter os seguintes efeitos:

- Paralisia no lado esquerdo da face/corpo
- Problemas de visão
- Perda de memória

Se um AVC ocorrer no lado esquerdo do cérebro, o lado direito do corpo será afetado e poderá ter os seguintes efeitos:

- Paralisia no lado direito da face/corpo
- Problemas de fala/linguagem
- Perda de memória

Além dos efeitos descritos acima, os AVCs também podem afetar os sentimentos, deixando as vítimas de AVC muito emotivas.

## DIFICULDADES DE COMUNICAÇÃO APÓS UM AVC

Muitas pessoas têm problemas para se comunicar após um AVC. Existem vários motivos para isso:

A afasia é um comprometimento da linguagem, que pode causar problemas de fala, leitura, escrita e compreensão da fala. O AVC pode levar a afasia, pois danifica as áreas de linguagem do cérebro.

A fala pode ficar arrastada devido a músculos faciais fracos.

As dificuldades de memória e concentração dificultam a comunicação.

*Quando os sintomas começam, não há como saber se eles passarão, não espere para ver se os sintomas melhoram. Se você suspeita que alguém está tendo um AVC ou mostra os sintomas descritos acima, aja rapidamente, entre em contato com os serviços de emergência imediatamente.*

### Síndrome do encarceramento

Se o AVC ocorre no tronco encefálico, ele pode afetar ambos os lados do corpo e pode levar à síndrome do encarceramento, onde a vítima é incapaz de falar e tem paralisia completa de todos os músculos voluntários, excepto aqueles que controlam o movimento dos olhos.



### VOCE SABIA:

*1 em cada 4 AVCs ocorrem em pessoas que já sofreram um AVC.*

# PREVENÇÃO DO AVC

Simples medidas de estilo de vida demonstraram ser efetivas para ajudar a prevenir o AVC. Tais medidas incluem:

## Comer uma dieta saudável

Uma dieta não saudável pode aumentar o risco de AVC, pois pode levar ao aumento da pressão arterial e dos níveis de colesterol.

Uma dieta saudável e equilibrada é essencial para a saúde no geral. Procure fazer com que as refeições principais consistam de três quartos de vegetais, feijões ou grãos e um quarto de carne, peixe ou proteína. Escolha água sobre outras bebidas.

Reduza a ingestão de sal e evite alimentos processados e ricos em açúcar.

A dieta deve incluir muitas frutas e vegetais. A maioria das frutas e produtos hortícolas contém nutrientes necessários, tem poucas calorias e é rica em fibras, o que é ideal para manter ou atingir um peso saudável. Tente comer pelo menos 5 porções de frutas e legumes por dia com estas dicas práticas:

- Adicione bananas ou morangos ao cereal no café da manhã.
- Prepare e cozinhe suas refeições.
- Bata legumes e feijões no liquidificador para fazer sopas e molhos.
- Mantenha uma cesta de frutas bem abastecida e facilmente acessível.

## Seja fisicamente ativo

Manter um peso saudável através de uma dieta nutritiva e de exercícios frequentes, pode ajudar a reduzir o colesterol e a pressão arterial.

Consulte o seu médico para criar e iniciar um plano de exercícios físicos.

Procure ser fisicamente ativo por pelo menos 30 minutos todos os dias com estas dicas práticas:

- Tente andar de bicicleta, correr ou caminhar parte do trajeto ao trabalho.
- Sempre suba as escadas, mesmo que sejam escadas rolantes continue subindo.
- Fique ativo na hora do almoço - experimente caminhar ou correr com um colega.
- Reserve um tempo todas as noites para o exercício - é bom para o corpo e para a mente.

As pessoas que se recuperam de um AVC devem discutir possíveis planos de exercícios com seu médico ou equipe de reabilitação. Logo após o AVC, o exercício frequente pode não ser possível, no entanto ele se tornará mais fácil com o progresso da reabilitação.

## Diminua o consumo de álcool

Um copo de vinho no jantar ou uma cerveja após o trabalho pode se tornar uma parte normal do dia-a-dia.

Além de contribuir para o aumento de peso insalubre, o álcool multiplica as chances de ter um AVC triplicado.

É normal consumir bebidas alcoólicas de vez em quando, porém procure beber com moderação com estas dicas práticas:

- Beba lentamente - deguste sua bebida e evite beber rapidamente.
- Opte por doses menores.
- Termine sua bebida antes de encher novamente o copo - isso lhe ajuda a controlar a quantidade.
- Dilua suas bebidas - adicione água tônica ao aguardente ou limonada à cerveja.
- Beba um copo de água entre bebidas alcoólicas.

## Evite fumar

O risco de ter um AVC pode reduzir significativamente ao parar de fumar.

Se você fuma, pare hoje. O tabagismo prejudica quase todos os órgãos do corpo, provoca muitas doenças e reduz a saúde dos fumantes em geral.

Fale com o seu médico ou grupos locais de cessação do tabagismo para obter conselhos e ajuda para deixar de fumar.



## SUA COBERTURA DE SEGURO INTERNACIONAL DE SAÚDE

Muitos dos maiores hospitais possuem uma unidade dedicada a AVC. Se os pacientes forem tratados nessas unidades dentro de 4 ou 5 horas após o início dos sintomas de AVC, é possível dissolver os coágulos sanguíneos no cérebro e restaurar o fluxo sanguíneo para as áreas afetadas do cérebro.

Os membros da Allianz Care estão cobertos para todos os tratamentos de ponta do AVC. Recomendamos incluir benefícios de reabilitação em sua cobertura de seguro - no caso de um AVC, a reabilitação é mais bem sucedida quando iniciada imediatamente, enquanto ainda está sob baixa hospitalar.

Dra Ulrike Sucher, Diretora do Departamento Médico, Allianz Partners.