

# ULSNE CONSIGO

## AVC: O que é e como prevenir



O Acidente Vascular Cerebral (AVC) constitui a principal causa de morte e incapacidade em Portugal. No Dia Nacional do Doente com AVC, que se assinala a 31 de março, a Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste diz-lhe quais são os fatores de risco e deixa-lhe alguns conselhos para prevenir a doença

As Unidades de AVC têm contribuído para diminuir a mortalidade e a incapacidade dos utentes que são afetados pela doença. No distrito de Bragança, a Unidade Local de Saúde do Nordeste disponibiliza estes cuidados de saúde especializados aos seus utentes na Unidade de AVC, a funcionar em Macedo de Cavaleiros. Uma equipa multidisciplinar garante o tratamento mais adequado a cada utente, com o objetivo de reduzir as sequelas deixadas pela doença.

O responsável da Unidade de AVC da ULS Nordeste, Dr. Jorge Poço, alerta para os fatores de risco, deixa conselhos para prevenir a doença e fala sobre a evolução dos tratamentos, que permitem, atualmente, em alguns casos recuperar a autonomia total depois de sofrer um AVC. A prevenção da doença, que é a principal

causa de morte e incapacidade em Portugal, é fundamental. Para isso, é importante adoptar estilos de vida saudáveis, entre eles praticar exercício físico com regularidade, ter uma alimentação equilibrada, pobre em sal, açúcares e gorduras saturadas, manter o peso adequado, não consumir bebidas alcoólicas em excesso e não fumar.

### Fatores de risco

Além disso, é necessário procurar o médico de família para vigiar regularmente a tensão arterial, a diabetes, o colesterol e o ritmo cardíaco. Estes são fatores de risco e devem por isso ser controlados para evitar a doença, alerta o Dr. Jorge Poço.

A hipertensão arterial é a principal causa modificável de AVC. “Nós sabemos que

há muitas pessoas que têm as tensões altas, mas são poucas aquelas que tomam medicação e as têm controladas. Há pessoas que têm as tensões altas e não sabem, outras não tomam medicação e outras ainda não tomam a medicação corretamente”, realça o responsável da Unidade de AVC da ULS Nordeste.

A prática de exercício físico é, igualmente, um hábito importante para prevenir a doença. “É importante as pessoas dedicarem um bocadinho do seu tempo, durante a semana, para praticar algum tipo de exercício”, realça o médico especialista.

### Sinais de alerta

Quando surge um AVC há sinais de alerta que devem ser tidos em conta para pedir ajuda numa fase inicial do desenvolvimento da doença. Sempre que surja um destes sinais – desvio da face, falta de força num braço ou dificuldade em falar – deve contactar o número de emergência 112.

Quanto menos tempo tiver passado entre o início da doença e o início do tratamento, maior é a probabilidade de sucesso. Há casos em que se a primeira intervenção for feita numa fase inicial, a pessoa pode recuperar a autonomia praticamente na sua totalidade. Quanto mais tempo tiver passado desde o início dos sinais até ao tratamento, maiores serão as sequelas e as limitações na autonomia do doente, alerta o Dr. Jorge Poço.

A fibrinólise (que permite desentupir as artérias) é um dos tratamentos que poderá ser administrado em caso de AVC. “Pode ser feito até quatro horas e meia depois do início da doença, mas

se for feito nas primeiras duas horas a probabilidade de sucesso é muito maior. Quanto mais cedo for feito o tratamento, menores serão as sequelas para o doente”, reforça o responsável da Unidade de AVC da ULS Nordeste.

### Cuidados especializados

O Acidente Vascular Cerebral é responsável por mais de 25 mil internamentos por ano em Portugal e é a principal causa de morte e incapacidade. Ainda assim, o número de mortes e de casos de incapacidade grave tem vindo a diminuir, segundo o Dr. Jorge Poço, graças aos cuidados especializados disponibilizados pelas Unidades de AVC, como a da ULS Nordeste. “Se nós compararmos um doente que tenha um AVC que foi tratado numa destas unidades e outro que foi tratado numa enfermaria convencional, há cerca de 10 por cento de menor probabilidade de este doente falecer ou ficar incapaz”, salienta o clínico.

Após a fase aguda há todo um trabalho de reabilitação, que inclui a parte motora (fisioterapia), terapia da fala e terapia ocupacional, visando obter a recuperação máxima do utente. Neste trabalho de reabilitação é fundamental a cooperação, com doses acrescidas de paciência e de determinação, tanto do doente como dos seus familiares.

Neste Dia Mundial do Doente com AVC, a ULS Nordeste deixa-lhe, contudo, um alerta: comece, antes de mais, por prevenir o acidente vascular cerebral, olhe por si e pela sua saúde!

## O AVC É UMA EMERGÊNCIA

AO PRIMEIRO  
DOS SEGUINTE  
SINAIS

## UNIDADE AVC



112 

VIA VERDE PRÉ HOSPITALAR INTRA-HOSPITALAR

15m

30m

1h

1h30

2h

2h30

3h

4h30