

Autor: Rita M. Oliveira

Última atualização: 2016/04/30

Palavras-chave: Acidente vascular cerebral, Trombose, Hipertensão arterial, Fibrilhação auricular

Resumo

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) ocorre quando há um aporte inadequado de sangue ao cérebro, quer por obstrução de uma artéria (trombose), quer pela sua rotura (derrame).

Se tiver um dos sintomas da mnemónica 3 F, ligue de imediato para o 112:

- falta de Força num braço;
- desvio da Face;
- dificuldade em Falar.

O AVC é a principal causa de morte em Portugal, mas quanto mais cedo agir, maior é a probabilidade de recuperação.

Como ?mais vale prevenir do que remediar?, previna o AVC adotando um estilo de vida saudável e controlando a pressão arterial, diabetes e o colesterol de acordo com as recomendações do seu médico.

O que é o Acidente Vascular Cerebral?

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) ocorre quando há um aporte inadequado de sangue ao cérebro por obstrução de uma artéria (AVC isquémico, vulgo trombose) ou sua rotura (AVC hemorrágico, vulgo derrame), provocando a morte de células cerebrais e consequentes sequelas.

Os AVC isquémicos são os mais frequentes e as causas da obstrução são variadas, desde uma placa aterosclerótica obstrutiva (formada por ?placas? de colesterol) até uma arritmia cardíaca que favorece a formação espontânea de coágulos que se vão alojar numa artéria e impedir o fluxo sanguíneo. É importante o estudo da causa para que sejam iniciadas as medidas mais adequadas de tratamento e prevenção de novo AVC.

Os AVC hemorrágicos podem ser distinguidos consoante localização da hemorragia: intracerebral (?dentro do cérebro?) ou subaracnoideia (num espaço entre o cérebro e a membrana que o reveste, ou seja, ?ao redor do cérebro?) ? nesta última o sangue vai-se acumulando e comprimindo o cérebro. As causas diferem, sendo que no primeiro a principal causa é a hipertensão arterial crónica, enquanto que o segundo associa-se frequentemente ao rompimento de aneurismas arteriais (dilatações).

É muito frequente?

Em Portugal, o AVC é a **1.ª causa de morte**, sendo responsável por 11,5% de todas as mortes. Em relação à Europa, Portugal ocupa o 8.º lugar dentro dos países com maior taxa de mortalidade por AVC.

Quais os fatores de risco?

Os principais fatores de risco para o AVC são:

NÃO MODIFICÁVEIS	MODIFICÁVEIS
Idade	<u>Tabagismo</u>
Sexo (mais nos homens)	<u>Hipertensão Arterial</u>
Fatores hereditários	<u>Dislipidemia (colesterol alto)</u>
Etnia	<u>Diabetes Mellitus</u>
Menopausa (nas senhoras)	Sedentarismo
	Excesso de peso / Obesidade
	Stress

Além disso, certas arritmias cardíacas, como a fibrilhação auricular, também predis põem à ocorrência de AVC isquémicos.

Quando suspeitar?

Os 3 F do AVC

Deve suspeitar de um AVC se (mnemónica 3 F):

- tiver falta de **Força** num braço ou numa perna
- notar um desvio da **Face** (boca ao lado)
- tiver dificuldade em **Falar**.

Embora menos frequentes, outros sintomas podem ocorrer, nomeadamente perda de visão súbita ou alterações da sensibilidade num dos membros (formigueiro).

O diagnóstico é confirmado com a realização de um exame de imagem cerebral, como a tomografia computadorizada (vulgo TAC).

O que devo fazer se suspeitar de um AVC?

Quanto mais cedo agir, maior é a probabilidade de recuperação, por isso na suspeita de um AVC, **ligue de imediato para o 112**.

Ao fazê-lo, ativará automaticamente a **Via Verde do AVC** que permitirá uma maior rapidez na assistência e um

encaminhamento e tratamento mais adequados com ganhos para a sua saúde.

De que forma posso prevenir?

A principal forma de prevenir um AVC é praticando um **estilo de vida saudável** associado a uma alimentação saudável e à prática regular de exercício físico.

Além disso, é importante manter controlada a pressão arterial, a diabetes e o colesterol, seguindo as recomendações do seu médico, que também o pode ajudar a deixar de fumar e reduzir o risco de AVC! O tratamento adequado das arritmias cardíacas também previne a ocorrência de AVC.

Conclusão

O AVC é a **principal causa de morte** em Portugal mas pode ser prevenido praticando um estilo de vida saudável. Na presença de falta de **Força** num braço, desvio da **Face** ou dificuldade em **Falar** (mnemónica 3 F) deve **ligar de imediato para o 112**.

Referências recomendadas

- [Associação AVC](#)
- [Direção Geral de Saúde - Portugal ? Doenças Cérebro-Cardiovasculares em Números 2015](#)
- [Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

Rita M. Oliveira