

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?, mais relacionado com a hipertensão arterial crónica)
- **subaracnoideia** (num espaço entre o cérebro e a membrana que o reveste, ou seja, ?ao redor do cérebro?, com o sangue que se vai acumulando e comprimindo o cérebro, mais frequentemente relacionado com o rompimento de aneurismas arteriais).

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>
<u>Menopausa (nas senhoras)</u>	Sedentarismo
	<u>Excesso de peso / Obesidade</u>
	Stress

Além disso, certas arritmias cardíacas, como a fibrilhação auricular, também predispõem 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 adequada 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](#)