

Prevenir a primeira vez

O essencial é ter um estilo de vida saudável:

- com exercício físico regular,
- uma alimentação equilibrada, pobre em sal, açúcares e gorduras saturadas,
- mantendo peso adequado,
- consumir álcool apenas de forma ligeira,
- não fumar,

Procurar o seu médico de família para vigiar e controlar regularmente:

- Tensão arterial
- Diabetes
- Colesterol
- Ritmo cardíaco, com a realização de electrocardiograma

O AVC acontece

Um familiar ou amigo sofre um AVC de forma súbita fica com a boca ao lado, menos força num braço, dificuldade em falar ou em ver para um dos lados,

deite-o de lado, certificando-se que respira bem, ligue 112

e calmamente responda às perguntas que lhe forem colocadas, referindo a hora exacta do evento, obtenha os dados possíveis sobre a história médica do doente: a presença de outras doenças, os hábitos (tabágicos, alcoólicos e alimentares) e medicação em curso, para transmitir ao pessoal de saúde.

Já no Hospital procure e converse com o médico neurologista ou internista

A reabilitação

Após a fase aguda há todo um trabalho de reabilitação que inclui a parte motora (fisioterapia), terapia da fala, terapia ocupacional, que visa obter uma restauração, o mais próxima possível, do nível prévio ao AVC.

É fundamental a cooperação do doente e familiares nesse trabalho, com doses acrescidas de paciência e determinação.

O doente com AVC não pode ficar “arrumado” numa cama ou numa cadeira. Antes deve ser estimulado continuamente para reintegrar a vida familiar, social e profissional, ainda que com limitações.

Pode ser necessário, por exemplo, adaptar a casa de banho, mudar o quarto de dormir para o andar de baixo, passar a usar calçado que aperte com velcro (em vez de cordões), calças com elástico na cintura (em vez de fecho), camisas com molas (em vez de botões).

Procure e siga as recomendações do seu médico fisiatra

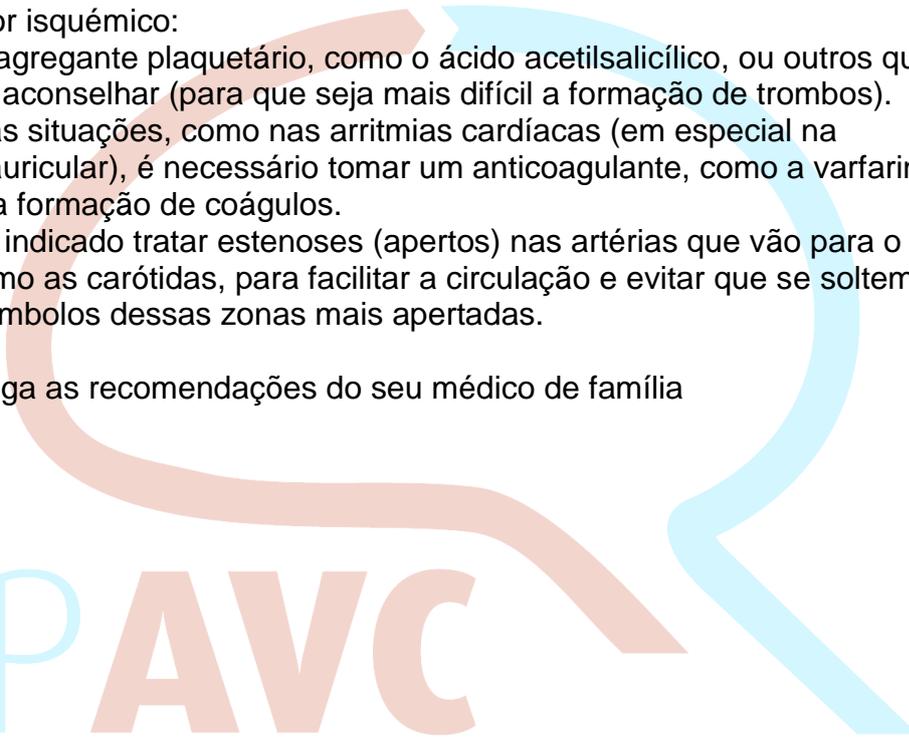
Prevenir a recorrência

Recomenda-se manter os cuidados referidos para prevenir a primeira vez e também:

Se o AVC for isquémico:

- Tomar antiagregante plaquetário, como o ácido acetilsalicílico, ou outros que o seu médico aconselhar (para que seja mais difícil a formação de trombos).
- Em algumas situações, como nas arritmias cardíacas (em especial na fibrilhação auricular), é necessário tomar um anticoagulante, como a varfarina, para evitar a formação de coágulos.
- Pode estar indicado tratar estenoses (apertos) nas artérias que vão para o cérebro, como as carótidas, para facilitar a circulação e evitar que se soltem pequenos êmbolos dessas zonas mais apertadas.

Procure e siga as recomendações do seu médico de família



SP AVC
Sociedade Portuguesa
do Acidente Vascular Cerebral

www.spavc.org