

DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

Estima-se que em Portugal, a cada hora, 6 pessoas sofram um Acidente Vascular Cerebral (AVC) e que destas, 2 a 3 morram.

Assinala-se no dia 31 de março o Dia Nacional do Doente com AVC. Este dia foi instituído em outubro de 2003 por proposta da agora denominada Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral. O principal objetivo é sensibilizar a população em geral para este problema e promover a melhoria das práticas profissionais de saúde, incentivando uma dinâmica que introduza novas atitudes perante o AVC.

O AVC tem graves consequências, diretas e negativas, para o cidadão, para as comunidades e para o sistema de saúde, pelo que deverá ser encarado pela sociedade, profissionais de saúde e governantes, como uma emergência de saúde pública na qual é urgente intervir.



Portugal tem uma das mais elevadas taxas de mortalidade por AVC da Europa. Igualmente preocupante, é o impacto da doença nos que sobrevivem após o AVC e na sua qualidade de vida perdida. As consequências são inúmeras, podendo ir até à dependência total de terceiros para atividades tão simples como comer pela própria mão ou ir à casa de banho.

Os principais fatores de risco para o AVC são o consumo excessivo de sal e o colesterol elevado. Outros fatores contribuem significativamente para a ocorrência de AVC, como o consumo de tabaco, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e o sedentarismo.

Algumas pessoas têm maior risco de sofrer um AVC do que outras, sendo que as pessoas mais idosas, com diabetes e hipertensão arterial estão mais vulneráveis. Alguns fatores, contudo poderão ser alterados, mudanças simples de estilo de vida poderão prevenir o AVC ou ajudar a que não se repita.

Atuar ativamente sobre estes fatores de risco contribuirá para diminuir a probabilidade de vir a sofrer de um AVC – a maior parte das intervenções necessárias resultam de escolhas individuais, ou seja, depende de cada um de nós prevenir o AVC!

Existem algumas medidas que pode adotar para prevenir o AVC:

- ✓ **Pare de fumar** – o tabaco duplica o risco de AVC. Só aqui consegue cortar o risco pela metade. Não é fácil deixar de fumar. Existem consultas de Desabitação Tabágica nos centros de saúde, com profissionais de saúde especialmente preparados e que o podem ajudar.
- ✓ **Consuma bebidas alcoólicas com moderação** – o álcool em excesso aumenta a tensão arterial. No entanto, não há nada de errado em tomar uma bebida ocasionalmente. Deverá procurar não ingerir álcool todos os dias e fazê-lo em quantidades moderadas.
- ✓ **Tenha uma alimentação saudável** – é essencial para manter a sua saúde! Coma mais frutas e vegetais, escolha carnes com pouca gordura, prefira o peixe e aves. Reduza o consumo de sal e de gorduras. Nós precisamos de pouca gordura na nossa alimentação e o excesso provoca o entupimento das artérias e obesidade. Mantenha o seu peso dentro dos valores normais.
- ✓ **Faça mais exercício físico** – escolha uma atividade que gosta e procure formas de acrescentar mais exercício ao seu dia a dia, use escadas em vez do elevador e procure andar mais a pé e menos de carro.

Procure regularmente a sua equipa de saúde. Eles estão lá para o ajudar. Porque como diz o ditado: **"Mais vale prevenir que remediar!"**