



10 PERGUNTAS FREQUENTES **APÓS O AVC**



10 PERGUNTAS FREQUENTES APÓS O AVC



1. Por que eu?

O AVC é uma doença que se apresenta, na maioria das vezes, de forma súbita, sem avisos, geralmente levando o indivíduo e seus familiares a um profundo sentimento de tristeza e perda. No entanto, o ato de se perguntar "Por que eu?" consiste no primeiro passo para o processo de recuperação e aprendizado sobre como lidar com as mudanças e consequências relacionadas ao AVC.



2. Por que ocorreu este AVC?

O AVC é causado por uma interrupção do fluxo sanguíneo cerebral, seja devido a um "trombo" que oclui uma artéria (AVC isquêmico) ou à ruptura de um vaso sanguíneo (AVC hemorrágico).

Como resultado, as células cerebrais são privadas de oxigênio e nutrientes, levando a importante dano e, em muitos casos, morte de parte dessas células. Não existem 2 AVCs iguais e a gravidade dos sintomas depende da área afetada e da extensão da lesão cerebral.

O motivo, que chamamos de etiologia do AVC, deverá ser investigado para o correto tratamento e prevenção de eventos futuros.



3. Existem "sinais de aviso" antes da ocorrência de um AVC?

Para a maioria das pessoas, o AVC ocorre subitamente, sem aviso. Ao redor de 30% dos indivíduos apresentaram um Ataque Isquêmico Transitório (AIT ou "ameaça de AVC") previamente. Ou seja, apresentam um sinal ou sintoma neurológico, geralmente com duração breve, de alguns minutos, seguido de recuperação total. Em 9% dos AITs, o indivíduo sofrerá um AVC no mesmo dia; sendo assim, o AIT é um sinal evidente de grande risco para AVC e necessita de atenção médica em caráter de urgência.



4. A idade tem alguma influência sobre a incidência de AVC?

O AVC torna-se mais comum com o passar dos anos.

Com a idade, nossos vasos sanguíneos tornam-se menos elásticos, o que pode levar ao desenvolvimento de hipertensão arterial e, consequentemente, maior risco de AVC.

Com a idade, também aumenta a incidência de arritmias cardíacas, mais frequentemente, a Fibrilação Atrial, que podem levar a um AVC. As chances de AVC podem ser minimizadas com a detecção e acompanhamento adequado dos fatores de risco, como: hipertensão arterial, diabetes, fibrilação atrial e altas taxas de colesterol e triglicerídeos. Hábitos de vida saudáveis, como: dieta adequada, atividade física regular, e consumo de bebida alcoólica dentro dos limites aceitáveis e abolição do tabagismo.



5. Os AVCS são causados pela Hipertensão Arterial?

A pressão alta persistente é o principal fator de risco para AVC.

Com o passar do tempo, a pressão alta pode causar danos às paredes dos vasos, aumentando o risco de formação de trombos. A pressão arterial deve ser verificada periodicamente, mesmo em indivíduos saudáveis e, em caso de alterações, um médico deve ser consultado.



6. A atividade física ajuda a prevenir o AVC?

A atividade física pode ajudar na prevenção do AVC.

Atividade regular é uma boa maneira de controlar a pressão arterial, além de contribuir com a perda de peso e controle das taxas de glicose, colesterol e triglicerídeos no organismo.

As pessoas deveriam praticar, ao menos, 30 minutos diárias de atividade física, para otimização de seus benefícios. Os indivíduos em uso de medicação ou com algum problema de saúde devem procurar seu médico, antes de iniciar a prática de atividades físicas, para orientação de qual atividade física será mais adequada.

Após o AVC, o ideal é que seu médico, junto à equipe de reabilitação, planeje um programa de atividade física mais adequado para a sua nova condição física.



7. Por que eu me sinto tão cansado após o AVC?

Fadiga é um sintoma comum após o AVC. Isso ocorre porque seu corpo ainda está se recuperando dos efeitos da lesão cerebral. As tarefas do dia a dia podem exigir maior concentração e esforço do que antes. Você pode melhorar através do estímulo diário, realizando gradativamente as tarefas e aumentando, aos poucos, o nível de atividades para obtenção de força e resistência. É importante dedicar alguns momentos para o descanso, ao sentir que seu corpo realmente precisa dele. O cansaço irá diminuir com o passar do tempo.



8. Quanto tempo leva a recuperação?

A recuperação é algo muito individual e depende da severidade do AVC e de outras comorbidades associadas. Boa parte da recuperação ocorre nas primeiras semanas após o AVC; no entanto, as pessoas podem ir se restabelecendo gradativamente, por um longo período, após o evento.



9. Tenho maior chance de ter AVC quando um familiar teve um AVC?

Famílias com história de AVC, doenças cardiovasculares e outros fatores de risco apresentam maior chance de vir a desenvolver esses problemas. Se você está preocupado sobre o risco de AVC em sua família, o ideal é discutir suas dúvidas com um médico, para avaliação e detecção de possíveis fatores de risco modificáveis ou controláveis.



10. Como a equipe multidisciplinar pode ajudar?

O objetivo da equipe é melhorar a qualidade de vida do paciente vítima de AVC e de seus familiares através de:

- Pesquisa e educação em saúde;
- Palestras informativas;
- Campanhas de alerta;
- Orientações gerais a respeito de cuidados e direitos dos pacientes;
- Atendimento especializado e individualizado aos pacientes.

REALIZAÇÃO:



Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



@abrasilavc



@abavcoficial



@abrasilavc



@AssociaçãoBrasilAVC