



 *CalendárioDaSaúde*

Você conhece alguém
que já sofreu um

AVC?

Duas coisas fundamentais que pretendemos ensinar: **Como baixar a probabilidade de sofrer um AVC e saber lidar diante dessa situação.**



Precisamos falar sobre o AVC

Quanto você conhece sobre AVC - acidente vascular cerebral (o popular derrame)?

A cada hora, são 11 perdas para o AVC, conforme levantou recentemente a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculare (SBACV).

Por isso, é vital que quem estiver por perto saiba identificar e agir com rapidez.

Afinal, o derrame está em segundo lugar no ranking de óbitos no país. Dos sobreviventes, metade sofre com algum grau de incapacitação, afetando a fala, mobilidade, alimentação etc.

Duas coisas fundamentais que pretendemos mostrar: como baixar a probabilidade de sofrer um AVC e saber lidar diante dessa situação. Para si e para os outros.

Vamos aprender?

O ABC do AVC

A Um vaso sanguíneo condutor para o cérebro fica obstruído por um coágulo ou se rompe. No primeiro caso, é chamado de AVC isquêmico - o mais comum, frequente em cerca de 85% das vezes - e culmina na paralisia e morte de células cerebrais por falta de circulação de oxigênio.

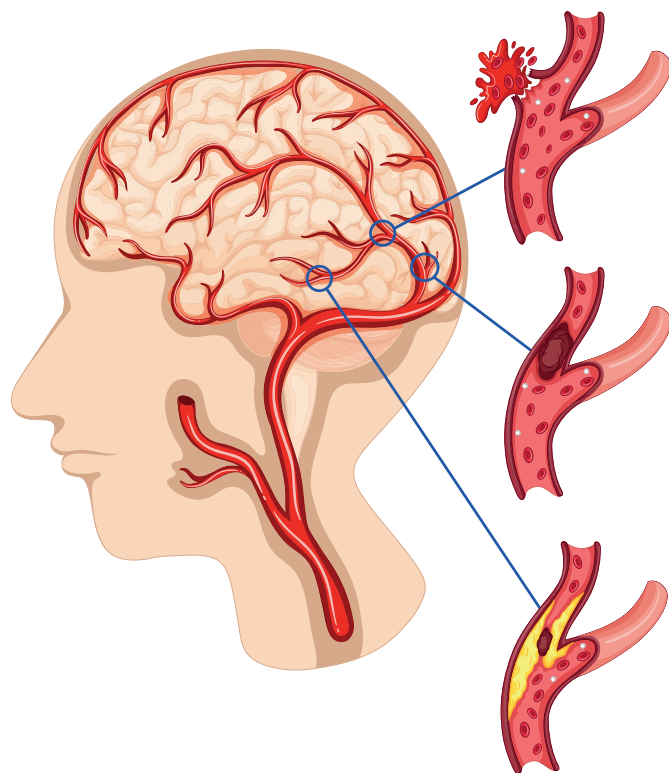
O AVC hemorrágico, mais letal e menos habitual, pode ocorrer após ruptura de artéria tanto na membrana cerebral como na área da meninge.

Homens são mais propensos a sofrer quaisquer deles, cujas origens mais recorrentes vamos conhecer a seguir.

Causas principais

Dentro da classificação isquêmico, pode ocorrer por aterosclerose (placas nos vasos de maior densidade), cardioembolia - partindo do coração - e também possivelmente ligado a má coagulação, sobretudo em jovens.

O tipo hemorrágico possui uma extensa lista de associações, embora a alta pressão arterial fora de controle e o rompimento de um aneurisma sejam as mais comuns.



São elas:

- Insuficiência e arritmias cardíacas;
- Infarto agudo do miocárdio;
- Problemas das válvulas e defeitos do coração desde o nascimento;
- Hemofilia/outras deficiências de coagulação;
- Protocolos para câncer no cérebro ou pescoço com radiação;
- Lesões na cabeça/pescoço.
- Vasculite - doença de Lyme, tuberculose e/ou sífilis tendem a desencadear inflamação em vasos sanguíneos;

Sintomas

Temos alguns sinais de alerta bastante característicos, que não devem ser ignorados. Ao notá-los, a busca por serviço de emergência como o SAMU (192) ou Bombeiros (193) deve ser imediata.

Preste atenção:

- Alteração na visão (lados esquerdo, direito ou ambos), fala, compreensão, mobilidade, coordenação, equilíbrio ou tontura com náuseas e vômitos;
- Dor de cabeça repentina e acentuada, com sensação de pressão no crânio;
- Confusão mental e memória fraca;
- Formigamento/fraqueza no rosto, perna ou braço, principalmente em apenas um dos lados.

Como evitar

Aqui, podemos mostrar uma combinação de práticas que está ao nosso alcance, uma vez que predisposições genéticas e faixa etária não podem ser alterados, como veremos mais abaixo. Então, vamos aos bons hábitos.

Estilo de vida: alimentação e exercícios

A cartilha da boa qualidade de vida nos deixa mais distantes do risco de sofrer um AVC : dieta equilibrada, hidratação constante e atividade física frequente.

Tudo isso ajuda a manter o peso corporal, pressão e nível de glicose em patamares saudáveis.

Como está a sua rotina?

Além disso, recomenda-se fortemente ficar longe do tabagismo, excesso de álcool e demais drogas.

Fatores de risco

Por outro lado, características que são consequências da não adoção de um estilo de vida mais regrado, compõem uma combinação perigosa.

Vide sedentarismo e sobrepeso (a obesidade pode ter componentes genéticos), bem como condições preexistentes agravadas: hipertensão, colesterol alto e diabetes tipo 2.

Possuir histórico na família, idade elevada e ser do sexo masculino devem motivar o indivíduo a buscar cuidar-se ainda mais.
Sempre invista na prevenção.

Ação rápida

Queremos reforçar a importância de saber o que fazer na situação de um AVC, sobretudo quando suspeitamos de uma pessoa que esteja agindo ou se sentindo de maneira dita anormal.
A identificação rápida e os primeiros socorros são determinantes.

Sinais

Como saber que uma pessoa está tendo um AVC?

Parte dos sintomas descritos anteriormente associados ao derrame são bastante específicos.

Mas como notar? Muitas vezes a pessoa não consegue se expressar adequadamente (e isto já pode demonstrar fortes indícios).

Inclusive, o chamado AVC silencioso (já acometeu indivíduos jovens totalmente saudáveis) pode dificultar ainda mais a suspeita deste quadro, uma vez que os sintomas são invariavelmente distintos:

1. Falta de apetite;
2. Transpiração abundante durante repouso;
3. Corpo dormente;
4. Voz com falhas.

Além disso, alterações súbitas de humor/personalidade, mal-estar, dor de cabeça, tontura e até uma ligeira perda de memória podem sugerir um AVC deste tipo.

Testes

Diante da mínima suspeita de um AVC, o que podemos fazer? Eis um guia básico:

- Peça para que a pessoa sorria - caso note um sorriso em apenas um lado, sinal amarelo;



- Faça perguntas simples e mais elaboradas, a fim de perceber se há clareza na fala e raciocínio;
- Peça para que levante os braços - como sabemos, o AVC pode paralisar um dos lados do corpo e levantar apenas um braço pode indicar o derrame.

Não deixe de constatar a condição da potencial vítima. Não perca tempo e prefira pecar pelo excesso. Apenas em 2021, 105.755 pessoas perderam a vida devido ao AVC no Brasil, um aumento em relação ao ano anterior.

Inclusive, sua incidência vem aumentando entre os mais jovens - aproximadamente 15% dos casos na faixa de até 50 anos - puxada por hábitos ruins e negligência com a saúde.

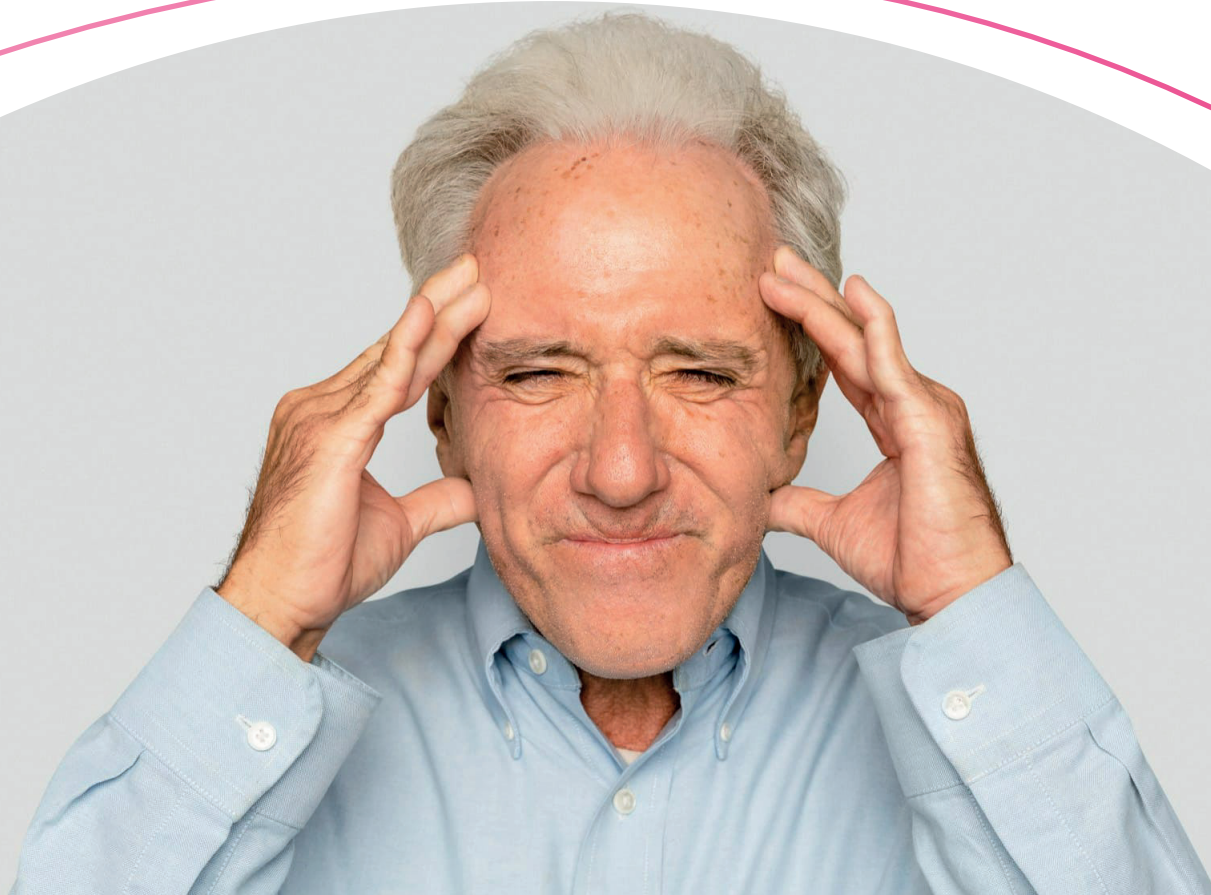
O AVC está por perto de todos nós. Ajude a proteger seus familiares, amigos, colegas de trabalho e outras pessoas que você pode vir a presenciar sofrer um derrame.

O timing é primordial e qualquer segundo faz toda a diferença para evitar sequelas e preservar vidas.

A data de 29 de outubro busca aumentar a conscientização em torno deste problema em todo o mundo. Lute para difundir a cultura da informação e do curso de primeiros socorros em seu ambiente de trabalho.

Assim, este conhecimento se espalhará rapidamente das empresas para os lares e todos os entes queridos. Inclusive para ser capaz de auxiliar um desconhecido.

Faça parte da brigada da vida!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora