

**Assunto:** Dia Nacional do Doente com Acidente Vascular Cerebral

**Para:** Todos os Profissionais de Saúde

Os Acidentes Vasculares Cerebrais são a principal causa de morte em Portugal, com 200 casos anuais por cada 100 mil habitantes. São números preocupantes, não só pela mortalidade, mas pelas situações de incapacidade aguda ou crónica que podem gerar.

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma doença evitável e actualmente com possibilidades de tratamento, desde que iniciado imediatamente.

A ênfase da prevenção é sobretudo colocada no **prevenir a 1ª vez** e que assenta particularmente na correcção dos factores de risco e da modificação do estilo de vida, com relevo para o combate ao excesso de peso, ao tabagismo, ao sedentarismo; ao controlo da diabetes *mellitus*, da dislipidemia e da hipertensão arterial (este indiscutivelmente o factor de risco que maior peso tem no aparecimento da doença cerebrovascular).

A dislipidemia ou a hiperlipidemia é a presença de níveis elevados ou anormais de lipídios e/ou lipoproteínas no sangue. A densidade dos lipídios e o tipo de proteína que os transportam determinam o destino da partícula e a influência no metabolismo. A dislipidemia é um factor de risco modificável nas doenças cardiovasculares, nomeadamente através de alguns cuidados alimentares e da prática de actividade física.

O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, através do Programa Regional de Prevenção e Controlo das Doenças Cardiovasculares, sensibiliza a população para a importância do controlo da dislipidemia, através do lançamento de um desdobrável com orientações essencialmente alimentares e o reforço da importância de um padrão de vida activo.

O contexto actual da organização dos serviços com as vias verde AVC e os recursos terapêuticos oferecem fortes possibilidades de tratamento que só serão eficazes se iniciadas atempadamente (a possibilidade de intervir nas 1ªs três horas após o acidente é determinante do sucesso terapêutico)



e como tal é fundamental dotar a população de informação sobre o carácter urgente do AVC e sobre os três sinais mais precoces:

- 1. Dificuldade em falar** – É comum os doentes apresentarem alterações de linguagem e fala; alguns doentes apresentam fala curta e com esforço, acarretando muita frustração (consciência do esforço e dificuldade para falar); alguns doentes apresentam uma outra alteração de linguagem, falando frases longas, fluentes, fazendo pouco sentido, com grande dificuldade para compreensão da linguagem. Familiares e amigos podem descrever ao médico este sintoma como um ataque de confusão ou stresse.
- 2. Desvio da parte inferior da face** – desvio da comissura labial ou sensação de formigueiro; associada ou não com perturbações visuais.
- 3. Diminuição da força nos membros** – O início agudo de uma fraqueza em um dos membros (braço, perna) ou face é o sintoma mais comum no AVC (pode significar a isquémia de todo um hemisfério cerebral ou apenas de uma pequena e específica área). Podem ocorrer de diferentes formas apresentando-se por fraqueza maior na face e no braço que na perna; ou fraqueza maior na perna que no braço ou na face; ou ainda a fraqueza pode ser acompanhada de outros sintomas. Estas diferenças dependem da localização da isquémia, da extensão e da circulação cerebral envolvida.

Por outro lado é fundamental investir na prevenção da recorrência e esta assenta sobretudo no tratamento ou correcção das causas que deram origem ao primeiro AVC, impondo uma mudança no estilo de vida do doente e na adopção de medidas medicamentosas adaptadas a cada caso e sempre sob indicação médica.

Neste sentido anexa-se o material de educação para a Saúde sobre esta temática, disponível neste Instituto, e que pode ser solicitado junto da área de educação para a saúde, através do telefone 291 212 300 ou por e-mail: [dpps@iasaude.sras.gov-madeira.pt](mailto:dpps@iasaude.sras.gov-madeira.pt). Assim solicita-se os bons officios dos profissionais na dinamização de acções de educação para a saúde junto da população em geral, dos doentes e famílias.

Em substituição,  
por despacho de 27 MAR / 2005 Presidente

Maurício Melim



## Alimentos a evitar

- Carnes vermelhas (ex: vaca, cabrito);
- vísceras e miúdos (ex: tripas, mioleira, fígado, moelas, coração, língua, rins);
- produtos de charcutaria, salsicharia e patês;
- folhados, croquetes, rissóis, pastéis e bolinhos de carne ou de bacalhau e empanadas;
- molhos (ex: ketchup, maionese e natas), caldos/ cubos concentrados de carne, de peixe e de marisco;
- pão de forma de produção industrial;
- produtos de pastelaria e confeitaria, bolachas e biscoitos;
- fast-food (ex: hambúrguer, pizza e cachorros);
- aperitivos, batatas fritas e snacks;
- refeições compradas "prontas a consumir" (take away).

## Consuma com moderação

- Bacalhau e ovas de peixe;
- polvo, chocos, lulas e marisco;
- ovos.

## Alimentos produzidos pela Indústria

Leia o rótulo dos alimentos embalados e evite consumir os que contenham na lista dos ingredientes as seguintes designações: "gordura hidrogenada", "gordura parcialmente hidrogenada" e "gordura trans".

## Pratique actividade física

O exercício físico ajuda a melhorar os níveis de colesterol sanguíneo. Habitue-se às caminhadas diárias, dance, ande de bicicleta e faça ginástica.

**Quem toma medicação não a deverá suspender sem aconselhamento médico**

O colesterol elevado não apresenta sintomas pelo que é aconselhável a sua vigilância



Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM

O que é o  
**colesterol**



## O que é o colesterol?

Vulgarmente conhecido por gordura no sangue, o colesterol desempenha funções muito importantes no nosso organismo:

- Manutenção da integridade das membranas nas células;
- produção de hormonas e síntese da vitamina D;
- entra na composição dos ácidos biliares que promovem a digestão e a absorção das gorduras.

## Existem dois tipos de colesterol:

- O colesterol LDL, ou colesterol "mau", quando elevado deposita-se nas paredes das artérias, formando placas de ateroma responsáveis pela aterosclerose que, por sua vez, origina doenças coronárias;
- Por outro lado, o HDL ou vulgo "bom" colesterol, previne a formação da placa de ateroma nas artérias, retira o colesterol às partículas de LDL, ou seja favorece a remoção do colesterol instalado nas artérias e promove a sua eliminação.

A produção de colesterol pelo nosso fígado e a qualidade da nossa alimentação podem influenciar os níveis de colesterol no nosso sangue.

## Quais são os valores de colesterol no sangue desejáveis?

Na população em geral, o colesterol total deve ser menor que 190 mg/dl e o colesterol LDL menor que 115mg/dl. Em doentes com doença cardiovascular ou diabetes, o colesterol total deve ser menor que 170mg/dl e o colesterol LDL menor que 100mg/dl (menor que 70 mg/dl nos doentes com risco cardiovascular muito alto).

Os valores de colesterol HDL devem ser maiores que 40 mg/dl nos homens e maior que 50 mg/dl nas mulheres.

O controlo do colesterol (diminuição do colesterol LDL e aumento do HDL) acontece se tivermos os seguintes cuidados alimentares:

### leite e derivados



Use leite magro, iogurtes magros ou naturais. Escolha queijos magros (com menos de 30% de gordura) ou queijos frescos.

### carne, peixe e ovos

Opte por carnes magras (aves e coelho) e clara de ovo. Retire a pele e as gorduras antes de cozinhar.

Consuma peixe pelo menos 3 vezes por semana.

Prefira os peixes gordos como atum, cavala, salmão, sardinha, truta e sável.



### leguminosas



Inclua estes alimentos, pelo menos três vezes por semana, na sua alimentação. Varie entre as diferentes opções: feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, soja e lentilhas.

### pão e cereais



Use o pão integral ou de mistura de cereais (variedades mais escuras), cereais de pequeno-almoço ricos em fibras, arroz e massas integrais.

### frutos e vegetais

Consuma pelo menos duas peças de fruta por dia. Não se esqueça dos frutos oleaginosos (sem sal) como nozes, amendoins, avelãs e amêndoas. Comece o seu almoço e jantar com um bom prato de sopa de legumes ou salada e, não se esqueça, de incluir estes alimentos no prato principal.



### gorduras

O azeite é a melhor gordura para temperar e cozinhar! Confecção de alimentos: opte pelos cozidos, estufados em cru, caldeiradas, grelhados e assados sem a adição de gordura. Os óleos alimentares, banha de porco, margarina e manteiga, não são indicados para a confecção de alimentos. Elimine os fritos e os panados.





**AVC**  
Acidente Vascular Cerebral



**SRAS**

Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

**Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM**

## Sinais de alarme

Pode surgir repentinamente:

- desvio da boca
- diminuição de força ou alteração da sensibilidade nos membros (sensação de dormência ou de peso no braço e/ou perna)
- dificuldades na fala
- alteração da visão
- dor de cabeça intensa (sem causa aparente)
- desequilíbrio

## Factores de risco

- tensão arterial alta
- consumo de tabaco
- colesterol elevado
- consumo excessivo de álcool
- diabetes
- doença cardíaca
- excesso de peso e obesidade
- história familiar

## Consequências

Se não for fatal, ao fim de um ano mais de metade das pessoas que sofreram um AVC têm:

- . dificuldades de comunicação
- . dificuldades motoras
- . alterações de comportamento

