



# GUIA PARA PREVENIR O AVC



# Sumário

Como um AVC é causado?

**Pg. 3**

Fatores de risco

**Pg. 4**

Saiba como prevenir o AVC  
com atitudes simples

**Pg. 5**

Sinais de alerta do AVC

**Pg. 6**

## Como um AVC é causado?

O **Acidente Vascular Cerebral**, conhecido como **AVC**, acontece quando os vasos que levam o sangue ao cérebro acabam sendo entupidos por um coágulo ou se rompem, provocando alterações como dificuldade de movimento nas áreas do corpo controladas pela área cerebral que ficou sem circulação sanguínea.

O diagnóstico e **tratamento** precisam acontecer o **mais rápido possível**, oferecendo maiores chances de recuperação completa. O atendimento imediato é fundamental. <sup>1</sup>



### ○ **AVC pode acontecer de duas formas:** <sup>1</sup>



**AVC hemorrágico:** quando há rompimento de um vaso cerebral, provocando hemorragia e é responsável por aproximadamente 15% de todos os casos.



**AVC isquêmico:** quando há obstrução de uma artéria, impedindo a passagem de oxigênio para células cerebrais, que acabam morrendo. Ele representa 85% de todos os casos.

# Fatores de risco

Para **prevenir o AVC**, é importante conhecer seus principais fatores de risco, já que a maioria é controlável e **possível de evitar**.<sup>2</sup>



**Hipertensão:** metade de todos os casos de AVC estão relacionados ao aumento de pressão arterial.<sup>2</sup>



**Sedentarismo:** pelo menos um terço dos AVCs acontecem em pessoas que não se exercitam com regularidade.<sup>2</sup>



**Alimentação irregular:** um quarto dos casos estão relacionados a uma dieta irregular e prejudicial para o coração.<sup>2</sup>



**Colesterol alto:** mais de um quarto dos casos está relacionado ao nível altos de LDL, ou "colesterol ruim".<sup>2</sup>



**Obesidade:** quase um quinto dos AVCs estão relacionados a obesidade.<sup>2</sup>



**Tabagismo:** um a cada dez casos é diagnosticado com relação ao tabagismo, que causa risco até para quem está exposto a fumaça.<sup>2</sup>



**Álcool em excesso:** Mais de um milhão de casos está relacionado ao uso excessivo de bebidas alcoólicas.<sup>2</sup>



**Fibrilação Atrial:** pessoas com essa patologia tem 5 vezes mais chances de desenvolver um AVC.<sup>2</sup>



**Diabetes:** essa doença crônica aumenta os riscos de AVC.<sup>2</sup>



**Saúde mental:** 1 a cada 6 casos está relacionado com o estresse.<sup>2</sup>

Alguns fatores de risco são reversíveis e outros são controláveis, e sua prioridade é prevenir e cuidar de cada um deles, principalmente se você já tem alguma outra doença crônica associada.<sup>2</sup>

## Saiba como prevenir o AVC com atitudes simples

Como citado anteriormente, a melhor forma de prevenir o **AVC** é evitando os fatores de risco.

### Por isso, é importante reforçar os tópicos para prevenção:<sup>3</sup>

- Não fumar ou interromper o uso do tabaco;
- Não consumir álcool;
- Não usar drogas ilícitas;
- Alimentar-se bem;
- Manter o peso ideal e evitar a obesidade;
- Ingerir bastante água;
- Tratar corretamente doenças crônicas;
- Praticar atividade física regularmente;
- Voltar as consultas de rotina.

**Hábitos saudáveis** são a chave para uma boa saúde e qualidade de vida. Além disso, se você tem uma doença crônica, o tratamento é crucial, já que o AVC pode ser uma consequência de não o seguir corretamente.



# Sinais de alerta do AVC

Prevenir é importante, mas saber **identificar o AVC** para conseguir ajuda o mais rápido possível também é, por isso, fique atento aos sinais de alerta dessa doença: <sup>3</sup>



- Fraqueza ou formigamento no rosto, braços ou pernas;
- Confusão mental;
- Alteração da fala ou compreensão;
- Alteração da visão;
- Dificuldade em se equilibrar;
- Falta de coordenação;
- Tontura;
- Alteração no andar;
- Dor de cabeça súbita, intensa e sem causa aparente.



Acesse nosso site para mais informações:  
<https://site.emssaude.com/cardiologia>

Ou **clique no botão** abaixo para ser redirecionado.

**ACESSE AQUI!**

# Referências

<sup>1</sup>MINISTÉRIO DA SAÚDE. Acidente Vascular Cerebral. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/avc>. Acesso em: 19 jan. 2024.

<sup>2</sup>ASSOCIAÇÃO AÇÃO AVC. Como evitar o AVC?. 22 abr. 2021. Disponível em: <https://www.acaoavc.org.br/pacientes-e-familiares/o-avc/sintomas-e-fatores-de-risco/como-evitar-o-avc>. Acesso em: 19 jan. 2024.

<sup>3</sup> SECRETARIA DA SAÚDE - GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ. Hábitos saudáveis ajudam na prevenção ao AVC, orienta especialista. 8 jun. 2020. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/06/08/habitos-saudaveis-ajudam-na-prevencao-ao-avc-orienta-especialista/>. Acesso em: 19 jan. 2024.

