

# Derrame? O melhor é prevenir!

Segundo os médicos, o derrame, nome popular do acidente vascular cerebral (AVC), está entre as três causas de morte mais frequentes no Brasil, atrás apenas do infarto e do trauma resultante de acidentes e violência. Cerca de 70% dos casos de AVC ocorrem nas pessoas maiores de 65 anos, numa

proporção ligeiramente maior entre os homens, e duas vezes maior nos negros. Aproximadamente 30% das vítimas morrem, sobretudo se idosos. Outras 30% ficam com seqüelas graves. As demais têm pouca ou nenhuma seqüela. Nesta edição, saiba mais sobre o derrame e como preveni-lo.

## AVC causa morte de células nervosas no cérebro

O cérebro é dividido em várias partes, cada uma com uma função específica, como o controle das sensações, da fala, visão, memória, equilíbrio e coordenação motora. Seu bom funcionamento é garantido pelo oxigênio e pelos nutrientes levados pelo sangue que circula nas artérias. Caso isso não ocorra, tem-se um AVC, que pode ser de dois tipos:

**Isquêmico ou infarto cerebral** - responde por 80% dos casos de AVC e ocorre quando o sangue deixa de circular numa área do cérebro porque uma ou mais artérias estão obstruídas. Isso pode acontecer devido a uma trombose (formação de pla-

cas de gordura numa artéria do cérebro) ou embolia (quando um coágulo ou uma placa de gordura se solta de outra parte do corpo e, pela rede sanguínea, chega aos vasos cerebrais).

**Hemorrágico** - é um sangramento provocado pelo rompimento de um aneurisma, em razão de hipertensão arterial, problemas na coagulação do sangue ou traumatismos. Mais grave, essa forma de AVC é frequente em jovens.

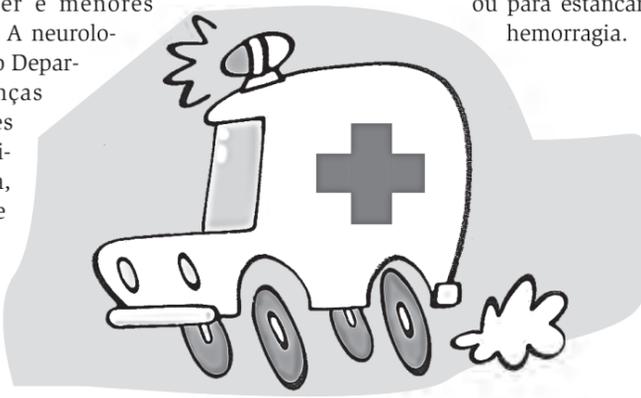
Nos dois casos, o AVC causa a morte das células nervosas da área do cérebro afetada, comprometendo as funções executadas por essa área.

## Socorro imediato diminui seqüelas

A pessoa com suspeita de derrame deve ser levada imediatamente a um hospital com estrutura para atender esse tipo de emergência. Quanto mais cedo for aplicada a medicação, mais chance o paciente terá de sobreviver e menores serão as seqüelas. A neurologista Elza Tosta, do Departamento de Doenças Cérebro-vasculares da Associação Brasileira de Neurologia, alerta: "o paciente deve ser atendido em hospital com capacidade para reconhecer e tratar o AVC em até três horas.

Depois disso, já não é possível reduzir as conseqüências do acidente".

Hoje já há medicação para o derrame cerebral e em algumas situações é preciso fazer cirurgia para desobstruir a artéria ou para estancar a hemorragia.



## Sintomas dependem da área afetada

Os sintomas do AVC dependem da parte do cérebro que foi lesada. Mas alguns são mais comuns:

- ✓ dor de cabeça forte e repentina, em geral acompanhada de vômito
- ✓ náusea, dificuldade para engolir e/ou perda de consciência (desmaio)
- ✓ perda repentina de movimentos
- ✓ alteração da visão, como perda da visão em um olho
- ✓ dificuldade de falar, fala enrolada
- ✓ dificuldade em compreender o que é

dito

- ✓ tontura, perda de equilíbrio
- ✓ formigamento ou fraqueza em partes ou em um dos lados do corpo
- ✓ problemas de memória
- ✓ falta de sensibilidade em um dos lados do rosto ou do corpo

Algumas vezes, esses sintomas podem ser transitórios, como "pequenos derrames", que também exigem cuidados médicos imediatos, já que podem aparecer antes de um derrame maciço.

## Conseqüências podem ser irreversíveis

O AVC é uma doença séria e pode causar seqüelas irreversíveis, principalmente se a pessoa não for atendida rapidamente. As conseqüências dependem da área do cérebro afetada, do tamanho da lesão e do tempo que a pessoa levou para ser atendida. As seqüelas mais comuns são paralisia total ou parcial (de um lado do corpo, esquerdo ou direito), dificuldades para falar e/ou compreender o que é dito, e problemas visuais e de memória.

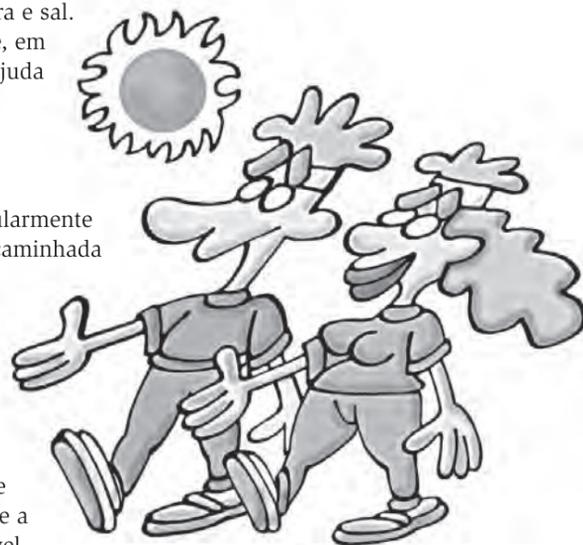
Passado o acidente, começa a segunda fase do tratamento, a reabilitação. Baseada na capacidade do cérebro de

atribuir a outras células nervosas as funções das células destruídas pelo AVC, a reabilitação pode exigir uma equipe composta por enfermeiros especializados, fonoaudiólogos, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de problema que o derrame tiver causado. Cabe ao neurologista recomendar o melhor tratamento.

Em todos os casos, a reabilitação exige paciência e força de vontade, tanto da vítima do AVC quanto do seu cuidador, que exerce papel extremamente importante durante o processo.

## Para evitar, só vida saudável

- ✓ Controle a pressão arterial e o nível de açúcar no sangue (especialmente se for diabético) - vá ao médico e faça exames regularmente.
- ✓ Esforce-se para manter o índice de colesterol total abaixo de 200.
- ✓ Adote uma dieta equilibrada, reduzindo a quantidade de açúcar, gordura e sal.
- ✓ Fique atento ao seu peso e, em caso de sobrepeso, procure ajuda para resolver o problema.
- ✓ Não abuse de bebidas alcoólicas.
- ✓ Não fume ou use drogas.
- ✓ Faça exercícios físicos regularmente (pelo menos 30 minutos de caminhada diária em ritmo acelerado).
- ✓ Informe seu médico se em sua família houver casos de doenças cardíacas ou neurológicas como o AVC.
- ✓ Descubra a sua maneira de aliviar o estresse e dedique-se a mantê-lo o mais baixo possível.



## Atenção para os fatores de risco

O derrame isquêmico é mais frequente nas pessoas acima de 55 anos, e o risco aumenta a cada década de vida após essa idade. Alguns fatores fazem com que as artérias, que são vasos sanguíneos com parede elástica e superfície interna limpa e macia, fiquem obstruídas, podendo provocar também os ataques do coração:

- abuso do álcool e uso de drogas
- diabetes
- estresse
- excesso de peso
- hipertensão arterial (pressão alta)
- histórico familiar
- taxas de colesterol e triglicérides altas
- vida sedentária
- doenças cardíacas e dos vasos sanguíneos, como a doença de Chagas
- fumo - a fumaça do cigarro contém nicotina (que estimula o coração a bater mais rapidamente) e monóxido de carbono (que impede o coração de obter oxigênio). Esse desequilíbrio

prejudica as artérias e a qualidade do sangue bombeado do coração para o resto do corpo, provocando doenças cardíacas e predispondo ao derrame.

Já no AVC hemorrágico, mais grave e com incidência maior em jovens, os principais vilões são os traumas provocados por atividades de lazer e esportivas, os acidentes, a pressão alta, as cardiopatias congênitas (pessoa que nasce com doença do coração), as doenças que interferem na coagulação do sangue e, eventualmente, a presença de aneurisma cerebral (dilatação das paredes de artérias ou veias), que também é congênito.

Um estudo feito pela International Stroke Society revelou que cerca de 15% dos pacientes que tiveram um AVC poderão falecer ou ser hospitalizados em razão de novo problema nas artérias, como infarto ou um novo AVC, num período de um ano. Por isso é muito importante seguir as orientações médicas e manter o sistema cardiovascular em dia.



### Saiba mais

Academia Brasileira de Neurologia  
Rua Capitão Cavalcanti, 327 - Vila Mariana  
São Paulo (SP)  
CEP 04017-000  
(11) 5084-9463  
[www.cadastro.abneuro.org/site/publico\\_avc.asp](http://www.cadastro.abneuro.org/site/publico_avc.asp)

Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)  
Cidade Universitária Zeferino Vaz  
Campinas (SP) - CEP 13083-970  
[www.unicamp.br](http://www.unicamp.br)

Saúde e Vida On Line  
[www.saudevidaonline.com.br](http://www.saudevidaonline.com.br)