

10 Mandamentos *para a* Prevenção *do* AVC



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

www.fpcardiologia.pt

 www.facebook.com/FPCardiologia

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

DELEGAÇÃO NORTE:
Rua da Torrinhã, 254 Loja E
4050-610 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpcardio.norte@gmail.com

DELEGAÇÃO CENTRO:
Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA:
Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25 B
9050-199 FUNCHAL
Tel: 291 22 66 83 - Fax: 291 22 66 92

COLABORAÇÃO:
 **ROTTAPHARM** | 
Laboratórios Delta, S.A.

10 Mandamentos *para a* Prevenção *do* AVC



Seja Diferente, Previna o Acidente !

Os 10 Mandamentos para a prevenção do AVC

A carga de doença vascular cerebral, entre nós, é de inquestionável significado, com implicações importantes na saúde pública. Em Portugal, em 2006, houve quase 14.500 mortes por doença cerebrovascular (equivalente a uma taxa de mortalidade de 137 por 100.000 habitantes).

As consequências de um acidente vascular cerebral (AVC) não se extinguem, na altura da sua ocorrência. Num terço dos doentes continua a haver um agravamento progressivo do défice neurológico e cognitivo, que culmina, muitas vezes, em quadros demenciais; 40% dos doentes que sobrevivem a um AVC acabam por morrer ao fim de um ano e mais de metade ficam com incapacidades físicas e neurológicas graves, necessitados de cuidados médicos continuados. Lembre-se, o AVC é uma doença em larga medida evitável. A prevenção surge como um ditame ético central a que cada um de nós pode e deve responder!



1

Mantenha uma dieta equilibrada e variada, com restrição do sal e das gorduras totais e saturadas e rica em fibras e em frutas, vegetais e legumes.

2

Pare de fumar e evite os ambientes de fumadores (acautele-se, ser fumador passivo não ajuda a saúde).

3

Mantenha atividade física regular, contrariando o sedentarismo e os seus efeitos nefastos sobre a saúde.

4

Controle o peso corporal e, se tiver "peso a mais", emagreça de forma saudável, procurando obter um peso ideal para si.

5

Não beba em excesso e evite a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas.

6

Vigie regularmente a sua pressão arterial. Mantenha um controlo efetivo da pressão arterial: a pressão sistólica (máxima) deve ser < 140 mm Hg e a pressão diastólica (mínima) < 90 mm Hg, porque estes valores estão associados a um menor risco de AVC e de eventos cardiovasculares.



7

Saiba os níveis do colesterol e das "gorduras" do sangue. Mantenha um perfil lipídico favorável. Se for necessário, faça o tratamento farmacológico adequado, não descuidando todas as medidas complementares de estilo de vida.

8

Em alguns casos, pode ser necessário fazer antiagregação plaquetária. Informe-se com o seu médico acerca da importância da mesma no controlo do risco de AVC.

9

Saiba os valores da glicemia (açúcar no sangue). Se é diabético, mantenha valores de glicemia controlados e mantenha o tratamento (estilos de vida, dieta e medicação) que lhe foi indicado.

10

Saiba se tem algum problema no coração ou alguma alteração do ritmo cardíaco. Se tiver fibrilhação auricular (uma arritmia muito frequente, especialmente se for idoso), mantenha a anticoagulação em níveis adequados (e mantenha um bom controlo da pressão arterial).

