Imagem: Khunatorn/ Adobe Stock

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL:

UM ABRAÇO, UM SORRISO E UMA VIDA

◆ Dr. Caio Bruno Andrade* ◆

Esboce um sorriso, dê-me um abraço e diga uma frase completa: diante da suspeita de um acidente vascular cerebral (AVC), a probabilidade de que o paciente esteja incapacitado de fazer com maestria alguma(s) dessas ações é muito grande.

Esses sinais simples podem salvar vidas. O chamado teste do sorriso, abraço e música/frase ("teste do SAMU") ajuda a identificar rapidamente um possível acidente vascular cerebral. Se a pessoa não consegue sorrir simetricamente, levantar os dois braços ou articular bem uma frase deve-se acionar imediatamente o serviço de emergência.

No acidente vascular cerebral, cada minuto conta: quanto mais cedo o tratamento é iniciado, maiores as chances de uma reabilitação mais eficaz

No acidente vascular cerebral, cada minuto conta: quanto mais cedo o tratamento é iniciado, maiores as chances de uma reabilitação mais eficaz.

Tão importante quanto reconhecer os sintomas é saber como prevenir. O acidente vascular cerebral está fortemente ligado a fatores de risco que, em sua maioria, podem ser controlados, de maneira que buscar manter a pressão sob controle, alimentar-se de forma equilibrada e praticar atividades físicas regulares (e como tenho dito isso em minhas colunas e textos do Instagram, hein?!) são práticas fundamentais para a redução da probabilidade do evento.

Além disso, consultas periódicas com seu médico permitem ajustar medicações e identificar precocemente alterações silenciosas, como a fibrilação atrial (uma arritmia cardíaca que eleva o risco de ter um acidente vascular cerebral). Pequenas mudanças de hábitos, como reduzir o consumo de álcool, dormir bem e controlar o estresse, também desempenham papel protetor.

Finalizo este meu contato mensal com você, caro leitor, reforçando o nosso compromisso de sempre: cuidar da saúde não é apenas evitar doenças, mas também garantir qualidade de vida. No caso do acidente vascular cerebral, a prevenção é a melhor forma de preservar não apenas o corpo, mas a autonomia e a capacidade de viver plenamente, afinal, um sorriso e um abraço podem ser gestos simples, não é mesmo? Todavia, apenas são possíveis quando a nossa saúde está em ordem. ●

***Doutor Caio Bruno Andrade** é natural de Conselheiro Lafaiete (MG), católico, médico, formado pela Universidade do Estado de Minas Gerais e, atualmente, trabalha como médico generalista em uma estratégia de saúde da família (ESF) no interior do Estado de São Paulo.