



AVC

melhor não ter

Hábitos saudáveis podem manter essa e outras doenças cardíacas longe de nós e de nossos entes queridos

É assustador tomar contato com uma doença tão pouco falada, mas que pode ter efeitos tão devastadores quanto deixar o indivíduo completamente paralisado e dependente ou a própria morte. Por outro lado, ao saber que essa doença – o AVC (acidente vascular cerebral) – pode ser evitada, conforme nossos hábitos e escolhas de vida, é papel da revista Seareiro usar este espaço editorial para alertar e provocar a reflexão sobre as escolhas que temos feito na nossa vida e sobre a importância de conhecer os sintomas e manifestações da doença, assim como da importância de um atendimento urgente e eficaz.

Notícia publicada recentemente pelo jornal O Povo (Fortaleza, CE) informa que de cada seis pessoas, uma terá AVC no Brasil. E ainda que 60% das pessoas que têm um AVC evoluem para um quadro depressivo em um ano. “A partir do momento em que a pessoa tem um derrame ou um infarto, ela não está sozinha. O Estado deve pagar pela sobrevivência dela. Quando sobrevive, exigirá cuidados de alguém. Dessa forma, o conflito está criado”, explica o neurologista Cristiano Milani, vice-coordenador do Departamento Científico de Atenção Neurológica e Neuroreabilitação da Academia Brasileira de Neurologia.

Apesar de as doenças neurológicas terem relação íntima com o envelhecimento, a prevenção por meio de comportamentos saudáveis pode evitar que muitas pessoas evoluam para um infarto cardíaco ou AVC, comenta o médico.

Esta reportagem vai esclarecer o que é a doença, quais são os sintomas, a importância de socorro imediato e também como prevenir.

Você sabe o que é AVC?

Para combater o “inimigo” é preciso conhecê-lo

Gustavo Daher Vieira de Moraes Barros

Toda pessoa é igual, na maneira como o corpo funciona e se mantém vivo, mas, ao mesmo tempo, cada uma é única, com suas histórias, experiências, sonhos e medos. Na engenharia da natureza, fomos projetados de forma que mente e corpo são regidos por um mesmo órgão: o cérebro. Ele carrega nossa memória, conhecimento e sentimentos, permite nosso relacionamento com o mundo, por intermédio do movimento, da linguagem, da visão e das sensações, além de garantir que o corpo funcione bem, mantendo-o em equilíbrio, para que possamos continuar vivendo.

Com todas essas funções, o cérebro é o maior consumidor de oxigênio do corpo, que chega a ele por meio de uma complexa rede de vasos sanguíneos. Se um desses vasos for obstruído ou rompido, uma área do cérebro morre por falta de oxigênio. A obstrução causa um “AVC isquêmico” e o rompimento um “AVC hemorrágico”.

Como cada parte deste órgão tem uma função, o AVC pode gerar desde perda de movimentos até incapacidade de comunicação. Ele pode afetar os sentidos, a memória e até a personalidade da pessoa. Muitas das vítimas do AVC tornam-se dependentes de outros para atividades básicas da vida, como andar e comer. Essa doença ataca o indivíduo em sua essência, pois mente e corpo são afetados, comprometendo a interação com o mundo, roubando a qualidade de vida.

O AVC é a principal causa de morte no Brasil e a maior causa de incapacidade funcional adquirida no mundo. A imensa maioria dos sobreviventes necessita de reabilitação para as sequelas neurológicas, sendo que aproximadamente 70% não retornam ao seu trabalho e 30% necessitam de auxílio para caminhar.

O combate a esse inimigo exige alguns passos. O primeiro é o conhecimento. Em geral, falta o interesse das pessoas em conhecerem mais sobre a própria saúde. Todos temem o “derrame”, mas muitos não sabem o que ele significa, quais os seus sintomas e como preveni-lo e tratá-lo.

Depois vem a prevenção. Até 90% dos casos de AVC podem ser evitados combatendo o tabagismo, alcoolismo, obesidade e sedentarismo, tratando a

hipertensão arterial, as arritmias cardíacas, o diabetes e o colesterol, e evitando o estresse excessivo.

O terceiro passo é a identificação imediata dos sintomas de um AVC agudo, permitindo um atendimento neurológico rápido e efetivo. Uma boa assistência neurológica pode diminuir ou até reverter as sequelas do AVC, que, do contrário, seriam definitivas. O problema é que o tempo para este tratamento é muito curto. Durante um AVC isquêmico, a cada minuto, quase 2 milhões de neurônios são perdidos. Após cerca de 4 horas e meia, a perda provavelmente já terá sido completa.

Por isso, é fundamental que as pessoas suspeitem rapidamente desta doença, para que possam chegar a tempo ao hospital. O AVC sempre causa um sintoma **súbito, repentino**, sendo os mais comuns: fraqueza ou formigamento na face, braço ou perna, especialmente quando só em um lado do corpo; dificuldade de falar ou compreender; alteração da visão; alteração do equilíbrio com dificuldade de andar; dor de cabeça intensa, sem precedentes.

O hospital deve ter uma estrutura adequada e um serviço de neurologia capacitado, com plantão presencial, idealmente, em tempo integral.

Trata-se de uma doença muito grave, mas que pode ser prevenida na maioria das vezes e que, se bem tratada, tem o risco de sequelas e de morte sensivelmente diminuídos.

A luta contra o AVC deve ser constante e de toda a sociedade. Para vencer essa batalha, precisamos nos conhecer melhor, cuidar do corpo e da mente. Assim, poderemos sair vitoriosos, tendo o direito de usufruir desta vida com o máximo de qualidade e dignidade.

Gustavo Daher Vieira de Moraes Barros Médico neurologista, coordenador do Serviço de Neurologia no Hospital Mater Dei Contorno em Minas Gerais, diretor técnico da Associação Mineira de AVC – AMAVC, diretor do Centro Integrado de Suporte Neurológico, professor na Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais.

Fatores de risco e prevenção do AVC

Equipe Seareiro

A vida moderna é uma grande causadora do aumento da ocorrência do AVC no mundo.

Não que seja uma doença nova; parece já existir desde tempos imemoriais, conhecido como derrame nos séculos mais recentes e como AVC na atualidade. Com o avanço da medicina, foi possível identificar alguns fatores que favorecem o seu acontecimento e conhecê-los nos permite cuidar para que evitemos sua ocorrência.

No mesmo livro já citado, *A Leveza Que a Vida Tem e o AVC*, encontramos a seguinte enumeração desses fatores que podem levar ao aparecimento do distúrbio:

- » Doenças cardíacas, pressão alta, infarto, insuficiência cardíaca congestiva e arritmias
- » Aumento de colesterol e triglicérides
- » Tabagismo
- » Abuso de bebida alcoólica
- » Obesidade

» Histórico familiar ou AVC anterior

Esses não são os únicos fatores, mas com certeza são os principais, já identificados pela medicina e merecem a nossa atenção e cuidado. Para preveni-los, precisamos adotar hábitos saudáveis com a alimentação, hoje tão estudados e divulgados, que já não há mais desculpas válidas para sermos glutões e, como se diz, “morrermos pela boca”.

O tabagismo e o álcool, cada vez mais combatidos pelas autoridades, são duas pragas sociais que ceifam milhões de vidas, o que deveria mexer com a nossa consciência e conhecimento, levando-nos a deixar de lado esses ingredientes e seus malefícios.

Enfim, viver de forma saudável, material e espiritualmente, é a melhor defesa contra o desgaste físico e mental que vem a provocar não só o AVC, como também uma grande série de dissabores que lotam os serviços de saúde que, em realidade, poderiam ser bem menos procurados.





Tendo um AVC

Ele ocorre quando se interrompe o fluxo sanguíneo que abastece o cérebro

Equipe Seareiro

O acidente vascular cerebral (AVC ou derrame) é uma experiência que pode ir de uma leve lesão neuronal até a morte em poucos minutos. Ele se caracteriza pelo início agudo de um déficit neurológico, diminuindo funções motoras. Ocorre quando o fluxo sanguíneo que abastece o cérebro e a região encefálica é interrompido, devido ao entupimento nas veias – AVC isquêmico – ou sangramento – AVC hemorrágico –, surgindo daí o nome “derrame”.

É um problema de saúde pública, considerado a maior causa de mortes no Brasil, totalizando 100 mil por ano, segundo o Ministério da Saúde. De acordo com a Organização Mundial do AVC (WSO), no mundo, 6 milhões de pessoas morrem em decorrência do AVC, o que corresponde a uma morte a cada 6 segundos, conforme dados inseridos no livro *A Leveza Que a Vida Tem e o AVC*, de Renato Mariz e Raquel Vilela*.

Contudo, as pessoas e, pasmem, até mesmo alguns médicos, não estão preparados para a ocorrência. Confundem sintomas e sinais do que está acontecendo, providenciando tratamentos que se mostram ineficazes e que vêm a contribuir para danos irreversíveis ou até mesmo a morte.

No mesmo livro, encontramos: “apesar destes dados alarmantes, raramente se encontram publicações, movimentos populares e campanhas de esclarecimentos sobre o que é o AVC/E – Acidente Vascular Cerebral/Encefálico. Apesar de estudos indicarem que 90% dos casos poderiam ser evitados com informação! Existem milhões de pessoas com sequelas do AVC e a previsão é de aumento progressivo a cada ano, sendo 80% destes casos em países em desenvolvimento”.

Segundo o mesmo livro, é preciso agir rapidamente e é fundamental a identificação dos sintomas. Se houver um

destes, descritos abaixo, ligue imediatamente para o SAMU – 192, ou leve o paciente ao maior hospital da região.

Faça o teste:

- 1 – Perda de força nos braços ou pernas
- 2 – Face paralisada ou torta
- 3 – Dor de cabeça súbita e vômito
- 4 – Fala confusa e enrolada

Ainda podemos conhecer outros sintomas citados pela Associação Brasil AVC (www.abavc.org.br) na Internet e em outros sites correlatos.

Importante: tempo é cérebro vivo, corra para o hospital. O AVC É UMA EMERGÊNCIA e seu atendimento deverá ser prioritário. Não ofereça alimentos e nem medicamentos. A deglutição pode estar comprometida e o paciente poderá se sufocar. Evite usar qualquer medicamento, pois podem mascarar os sintomas.

Caso seja tratado em até uma hora, de cada duas pessoas uma fica sem sequelas. Em até uma hora e meia, de cada quatro pessoas uma fica sem sequelas. Em até três horas, de cada sete pessoas uma fica sem sequelas. Em até quatro horas e meia, de cada 14 pessoas, uma fica sem sequelas. Portanto, não perca tempo e oportunidade de reverter o quadro gravíssimo.

Se a localidade em que estiver ocorrendo o AVC for desprovida de um bom atendimento médico, providencie um traslado urgente, pois o tempo de interrupção do trombo é fundamental para evitar-se o pior.

* O livro está à venda na livraria da Seara Bendita, mas também pode ser adquirido por e-mail: contato@amavc.com.br.

Convivendo com o AVC

Como a família não se deixou abater com a tragédia e ainda dá exemplo de superação

Equipe Seareiro

Quando o AVC acontece, pode deixar sequelas que têm todas as gradações de efeitos no corpo humano: desde regredir a zero, não deixando nada perceptível, até um bloqueio total das funções físicas motoras e, em casos extremos, a morte. Em muitas ocasiões, deixa a pessoa parcialmente ou totalmente paralisada e ela passa a depender de ajuda de cuidadores e familiares, ocasionando uma revolução nas vidas e um transtorno gigantesco, difícil de administrar e que requer grande dose de dedicação, paciência e verdadeiro amor para que não resulte em esfacelamentos parentais e domésticos de trágicas consequências agora e no futuro. O que motivou esta matéria central da revista **Seareiro** foi o ocorrido com Renato Mariz Gonçalves, da capital paulista, mas que se radicou em Lagoa Santa, cidade próxima a Belo Horizonte, onde exercia sua profissão na área da informática, obtendo grande sucesso e ótima carreira, mas sacrificando todas as atividades físicas e cuidados com a saúde.

Veio a ocorrer o AVC, o atendimento médico local não foi adequado e só depois de transportado de avião, em emergência, para o Hospital Albert Einstein em São Paulo foi diagnosticado adequadamente, mas já era tarde para a reversão dos efeitos devastadores do acidente vascular. Não morreu, mas tornou-se totalmente imobilizado, mexendo apenas os olhos.

O “normal” seria ele, a mulher e o filho sentirem-se derrotados por tamanha tragédia, mas, felizmente, não foi o que aconteceu: amparados por médicos, assistentes, demais familiares e cuidadores dedicados, enfrentaram com coragem o problema, e estão exemplificando para outros em situação parecida que é possível não só conviver com a doença, como também criar modelos e iniciativas construtivas e inspiradoras para vencer os desafios impostos pela imobilidade.

Por intermédio de um computador especial, chamado Tobii, que interpreta a direção do olhar e registra as letras que se está lendo, Renato pode expressar o que pensa e sente, pode escrever textos para se comunicar com as pessoas e conseguiu, até mesmo, digitar material para seu livro *A Leveza Que a Vida Tem e o AVC*. Diz Renato, pelos seus olhos e do equipamento: “o livro

relata com leveza minha aventura nesse mundo do AVC. Espero que o leitor encontre nele palavras de conforto e de esperança, que é o que procuramos passar nesse texto. Esse livro foi escrito com meus olhos e com as mãos da Dra. Raquel Vilela. Espero que goste!”

Por seu turno, a esposa Sandra fundou a AMAVC, Associação Mineira do AVC, que promove atividades, como a edição do citado livro, palestras (uma delas realizada na Seara Bendita, em maio deste ano) e eventos para apoiar as pessoas atingidas pelo mesmo mal e para divulgar as medidas preventivas para minimizar o número de atingidos.

Muitas pessoas passaram a colaborar com a iniciativa e é esperançosa a perspectiva de que mais e mais se espalhe a noção de que esse evento pode ser prevenido e que, se acontecer, pode ser curado ou minimizado; e que se deixar sequelas é possível conviver com elas e, ainda assim, manter o vigor e o ânimo espiritual para evitar-se uma derrocada psicológica e um mal maior ainda.

Os contatos com a AMAVC podem ser feitos pela Internet, no site www.amavc.com.br, no perfil do Facebook [facebook.amavc mg](https://www.facebook.com/amavc) e por e-mail contato@amavc.com.br.



100 dias de aprendizado resumidos em 1h30 de **amor** ao próximo

Ao término das palestras do dr. Gustavo Daher Vieira de Moraes Barros e da Sandra Issida, ele diretor técnico e ela presidente da AMAVC (Associação Mineira do AVC), realizada na Seara Bendita, a emoção foi mais forte do que as palavras. Mesmo sem saber quase nada sobre o AVC, eu entendi que nós, da minha família, tomamos todas as medidas necessárias para que meu pai continue com a gente mesmo depois de um grave problema. Gratidão a quem compartilha do seu saber

Rosângela Marim Gimenes



Graças a uma dúzia de lindas laranjas, meu pai resolveu voltar à feira, perto de onde ele e minha mãe moram, depois de levar as primeiras sacolas de compras para casa. Se não fosse por isso, ele estaria sozinho em casa no momento do AVC. Benditas laranjas, instrumentos espirituais de Deus. Por causa do peso, ele, que dez dias antes havia comemorado seus primeiros 79 anos de vida, resolveu que a segunda volta, esta já com as frutas, seria de ônibus mesmo. Aí começaram a entrar em cena uma série de anjos involuntariamente tornados voluntários anônimos.

O ônibus seguia pela Avenida Tiquatira (atual “governador Carvalho Pinto”) quando uma senhora percebeu que os olhos do “seo” Orlando (meu pai) estavam meio que vidrados e a testa dele começava a suar. Apesar dos dias quentíssimos deste início de 2015 (era 20 de janeiro), ela estranhou que os pingos escorriam e que ele não limpava seu rosto. Tentou falar com ele... Só seus olhos, impressionantemente azuis como um oceano de angústia, mostravam que alguma coisa estava errada.

Preocupada, a senhora chamou a atenção do motorista – ah... como seria bom sabermos os nomes de cada um desses anjos... – que, imediatamente, desviou o

caminho do coletivo (sem que nenhum passageiro protestasse) em direção a uma AMA (Assistência Médica Ambulatorial) da Prefeitura de São Paulo, na região.

Ao contrário do que havia acontecido meses antes no Rio de Janeiro, quando o fotógrafo Luiz Cláudio Marigo, de 63 anos, morreu de ataque cardíaco na porta do Instituto Nacional de Cardiologia, em circunstâncias semelhantes, sem ter sido atendido por ninguém daquele hospital, meu pai, Orlando Marim Gimenes, foi acolhido com atenção e carinho pelos funcionários do ambulatório municipal e, imediatamente, reencaminhado ao Pronto Socorro Municipal do Tatuapé, por meio de outro serviço público: uma ambulância do SAMU (Serviço de Atendimento Médico de Urgência).

É bom que se diga que, até aí – incluindo os primeiros socorros essenciais no PS –, todas essas ações – salvadoras – foram realizadas por agentes públicos de saúde e/ou por pessoas anônimas que estavam por perto. É lógico que por dever de ofício de uns, mas, com certeza, por dedicação humanitária de todos, uma vez que “seo” Orlando nem identificado, propriamente, ainda havia sido.

Naquele momento, era um ser humano tendo um AVC e precisando de ajuda e de atendimento profissional. E foi o que teve. E o que salvou sua vida. E o que diminuiu qualquer tipo de agravamento ao quadro já bastante delicado.

Depois de avisados por um conhecido de bairro que alguém muito parecido com meu pai havia sido levado à AMA e, depois, ao PS do Tatuapé, é que nós, da família, entramos em cena. Uma correria de um lado para o outro já que as informações, até então, não eram precisas...

Mas ao chegarmos ao Pronto Socorro correto, ele já estava bem atendido, apesar de nossos preconceitos típicos com o serviço público de saúde. Foi graças ao protocolo (explicado minuciosamente na palestra do dr. Gustavo) seguido à risca que, hoje, após mais de cem dias de muita dedicação nossa a ele e dele a si mesmo, podemos dizer que tudo valeu a pena.

Desenganado por duas vezes, após algumas infecções hospitalares que o deixaram à beira de voltar ao plano espiritual, “seo” Orlando está de volta à nossa casa. Muito fragilizado com certeza. Mas cercado do amor de minha mãe, meu e dos meus irmãos... De seus netos... cunhada... sobrinhos... e da primeira bisnetinha nascida enquanto o bisão ainda estava sendo muito bem tratado no Hospital Vitória, primeiro, e, depois, no Hospital Paulistano.

A vida se renova com as novas encarnações, não há dúvida. Mas a vida também se renova com a batalha do amor, das pequenas conquistas. Da vontade de ver os que amamos lutando para estarem conosco. Do poder ficar um pouco mais com aqueles que amamos. A vida se renova com ações como a do dr. Gustavo... da Sandra... de você. E de mim. Que Deus continue nos abençoando sempre.

Rosângela Marim Gimenes Trabalhadora da Consulta Espiritual e do P3E da Área de Assistência Espiritual da Seara Bendita.