

DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

31 de março

Uma iniciativa do
Serviço de Dietética e Nutrição | ULSSM



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA



CAML

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

31 MARÇO 2024

DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC



O dia 31 de março foi estabelecido em 2003, como o DIA NACIONAL DO DOENTE COM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)



Este tem como objetivo sensibilizar a população em geral para a realidade desta doença em Portugal e promover a melhoria das práticas clínicas nesta área.



O AVC é a principal causa de morte em Portugal. Em todo o mundo, estima-se que uma em cada seis pessoas terá um AVC.



É possível prevenir o AVC, adotando medidas preventivas.

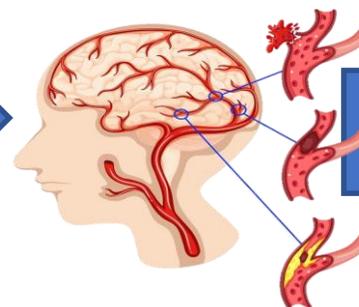


A alimentação tem um papel preponderante quer na prevenção, quer na recuperação, pelo que Serviço de Dietética e Nutrição da ULSSM associou-se a esta comemoração.

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

AVC

O AVC É UMA DOENÇA NEUROLÓGICA EM QUE OCORRE PRIVAÇÃO DO FLUXO SANGUÍNEO DE UMA PARTE DO CÉREBRO, DEVIDO A UM BLOQUEIO OU DERRAME.



FATORES DE RISCO NÃO MODIFICÁVEIS:

- Fatores Genéticos individuais
- Hereditariedade
- Sexo masculino
- Idade > 55 anos

FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS: (mediante controlo e tratamento devido)

- Colesterol-HDL reduzido
- Colesterol-LDL elevado
- Diabetes Mellitus
- Hipertensão arterial
- Tabagismo
- Obesidade
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Sedentarismo
- Fibrilhação auricular

AVC

FATORES DE RISCO CLÍNICO

O Excesso de Peso/Obesidade, a Hipertensão Arterial, a Diabetes, o Colesterol elevado são fatores de risco para o AVC e podem modificar-se através da alimentação.

Diabetes



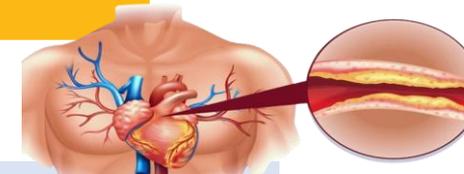
CARATERIZA-SE POR NÍVEIS ELEVADOS DE AÇÚCAR (GLICOSE) NO SANGUE

Obesidade



É UMA DOENÇA CARACTERIZADA POR UM IMC IGUAL OU SUPERIOR A 30 Kg/m².

Dislipidémia



CARACTERIZA-SE POR NÍVEIS ANORMAIS DE LÍPIDOS (GORDURAS) NO SANGUE E É UM FATOR DE RISCO CLÍNICO NAS DOENÇAS CEREbrovasculares.

Hipertensão



A HTA É CARATERIZA-SE POR UMA PRESSÃO SANGUÍNEA EXCESSIVA NA PAREDE DAS ARTÉRIAS.

Como prevenir o AVC através da alimentação

Diversos estudos têm sugerido que a adesão à dieta mediterrânica é determinante na prevenção dos fatores de risco para o AVC, sendo estes modificáveis através da alimentação!

Adira à **Dieta Mediterrânica**.
Esta apresenta vários benefícios para a saúde cerebrovascular



Prefira alimentos locais e sazonais

Varie o tipo de alimentos que ingere

Minimize a adição de sal, substitua-o por ervas aromáticas

Dê preferência ao azeite, mas sempre em moderação

Ingira diariamente produtos hortícolas, em especial ao almoço e jantar

Evitar alimentos fritos e/ou processados

Opte por confecções culinárias simples

Limite a ingestão de carnes vermelhas, dê preferência ao consume de peixe

Prefira produtos lácteos de baixo teor de gordura

Restrinja o consumo de gordura saturada, essencialmente presente nos alimentos de origem animal (banha, manteiga, queijos, toucinho, carnes vermelhas, queijos gordos)

Modere o consumo de bebidas alcoólicas

Consuma pelo menos 1,5L de água ao longo do dia e entre as refeições

DIETA MEDITERRÂNICA

PREDIMED



Como saber se tem
uma alimentação
mediterrânea.

PREDIMED

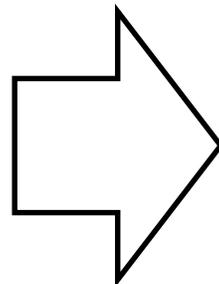
O PREDIMED é um questionário validado para a população portuguesa que é constituído por 14 questões relacionadas com o consumo/frequência de alimentos típicos e não típicos do padrão alimentar Mediterrânico. Este questionário é utilizado para avaliar a adesão à Dieta Mediterrânica.

Clique no link abaixo para **avaliar o seu grau de adesão a este padrão de dieta:**

<https://forms.gle/PqN3QXF4ze85NXP8A>



Escala de
Resultados
(pontos):



11 - 14

BOA ADESÃO

09 - 10

ADESÃO MODERADA

0 - 08

MÁ ADESÃO



Lembre-se
Os fatores de risco modificáveis, como ter um estilo de vida saudável, podem ajudar a reduzir o risco de AVC



Nesta Páscoa mantenha um estilo de vida saudável!



O AVC É UMA URGÊNCIA

AVC 112 **UNIDADE AVC**
CUIDADOS DE FASE AGUDA

IDENTIFICAR PRIMEIROS SINTOMAS E ACCIONAR OS MEIOS DE URGÊNCIA

VIA VERDE
INTRA-HOSPITALAR

VIA VERDE

0h 30m 1h 1h30 2h 2h30 3h 4h30

AVC

- Falta de força num braço
- Dificuldade em falar
- Boca ao lado

Ligue de imediato 112.

Defina ao AVC estragar as suas Férias

- Fontes:**
- <https://www.spavc.org>
 - <https://dietamediterranea.com>
 - <https://www.speo-obesidade.pt>
 - <https://www.spd.pt>
 - <https://www.sphta.org.pt/pt>
 - <https://www.nutrimento.pt>
 - <https://www.apn.org.pt/ebooks.php>

Uma iniciativa no âmbito das comemorações do Dia Nacional do Doente com AVC
servicodieteticaenutricao@ulssm.min-saude.pt