

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

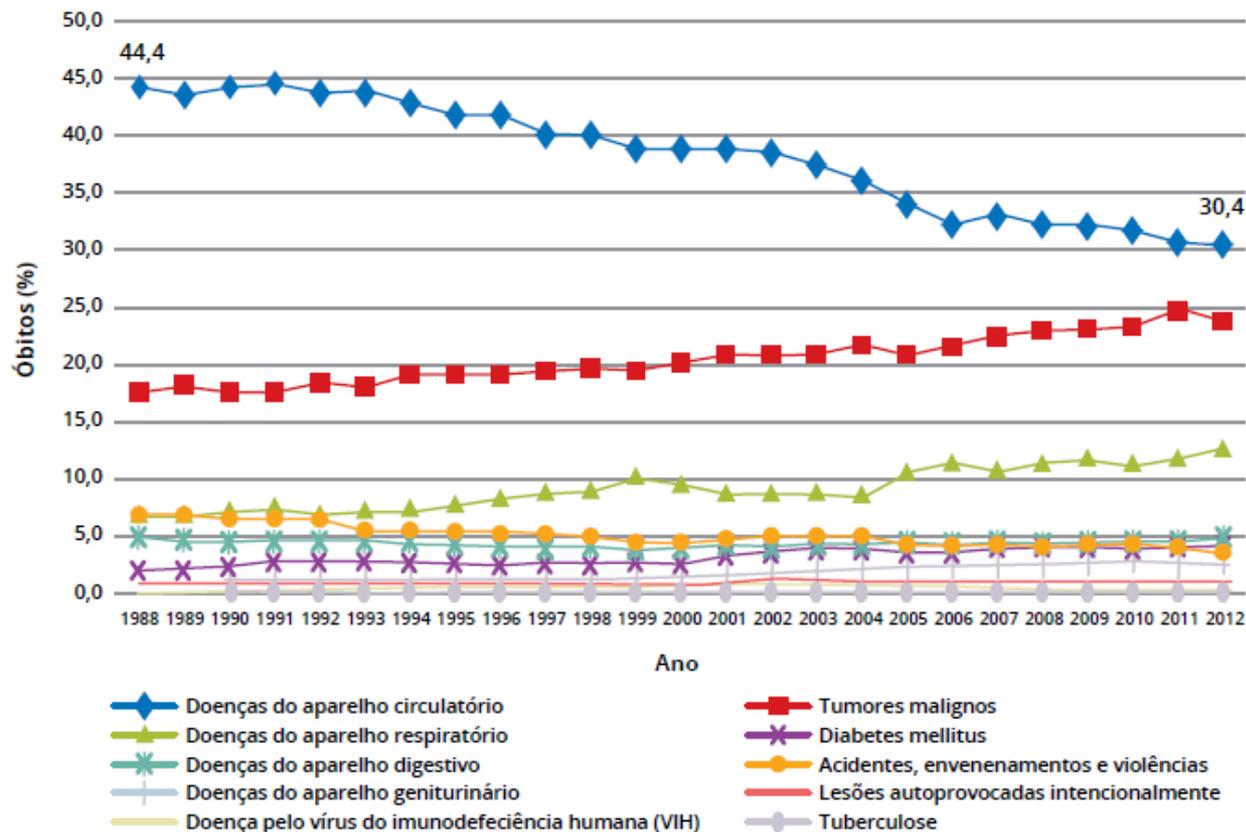
Papel da Corrida na Prevenção do AVC

Patrícia Canhão

Serviço de Neurologia, Hospital de Santa Maria
Faculdade de Medicina de Lisboa



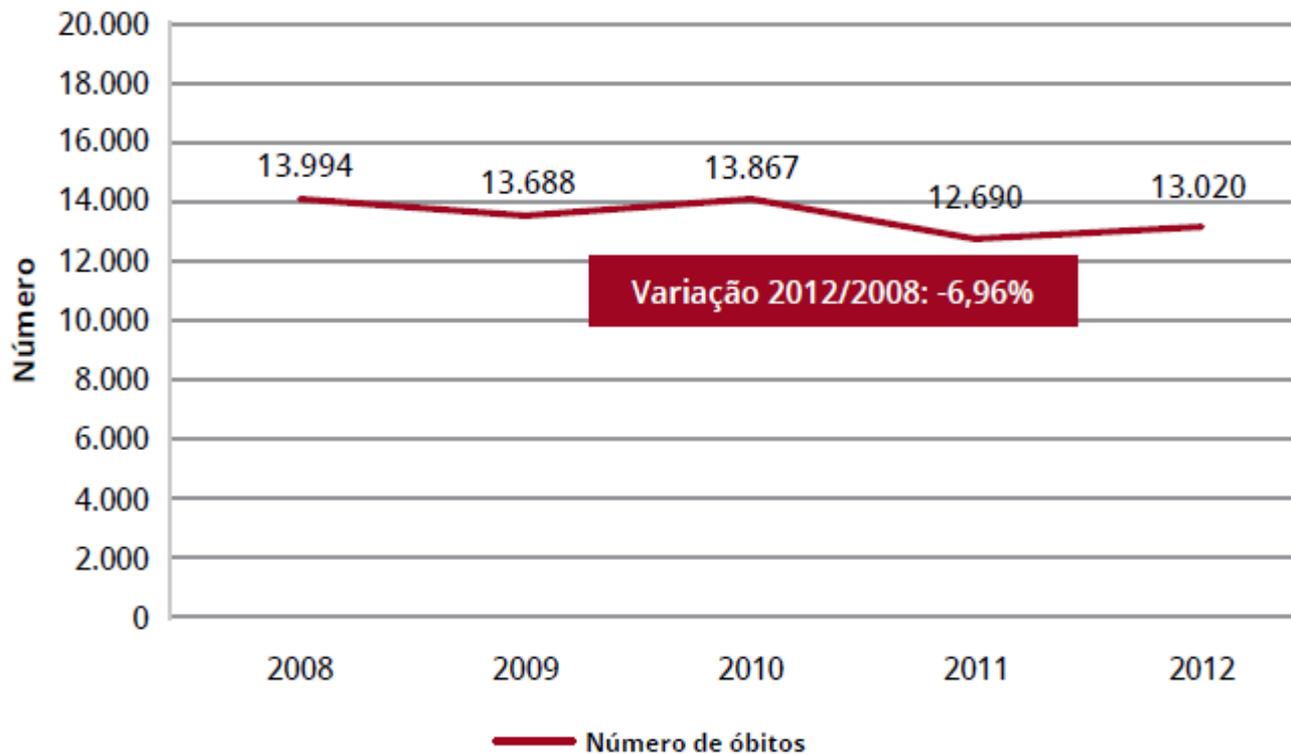
CAUSAS DE MORTE EM PORTUGAL



Fonte: INE, IP (2014)

CAUSAS DE MORTE EM PORTUGAL

Número de óbitos por doenças cerebrovasculares



Códigos da CID 10: I60-I69.

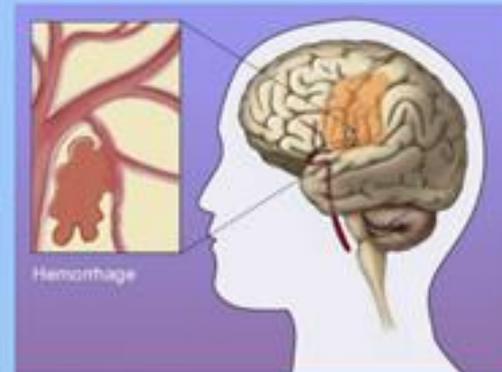
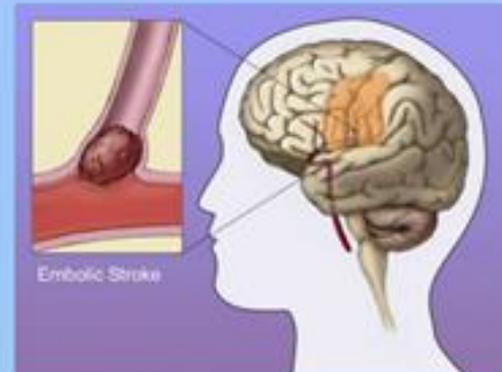
Fonte: INF IP (2014)

Acidente **V**ascular **C**erebral

Existem dois tipos de AVC:

○ AVC Isquémico (enfarte)
acontece quando uma artéria entope, impedindo o oxigénio e alimento de chegar a uma zona do cérebro.

○ AVC Hemorrágico (hemorragia)
acontece quando uma artéria rompe, causando um hematoma no cérebro.



Factores de risco modificáveis de doenças vasculares

- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Obesidade
- Dislipidémia
- Tabagismo
- Álcool
- Sedentarismo...

Campanhas de sensibilização da população

DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

CAMINHE PELO AVC. Junte-se à Sociedade Portuguesa do AVC e ao Hospital de Santa Maria e mexa-se por esta causa. Queremos sensibilizar a população para a maior causa de morte e incapacidade em Portugal.
Facebook | www.facebook.com/caminhepeloavc



28 Março
09h30
Jamor

5Km + ZUMBA[®]
FITNESS

ONDE

Centro desportivo nacional do Jamor.
Morada: Praça da Maratona
1495-751 Cruz Quebrada
Concentração junto às piscinas às 09h30.

ATIVIDADES

Caminhada de 5Km com a Federação Portuguesa do Atletismo às 10h00.
Aula de Zumba às 11h30.
Esclarecimentos por profissionais de saúde sobre hábitos de vida saudável e sinais de alerta para o AVC.

INSCRIÇÃO

Participação gratuita.
Os primeiros duzentos participantes terão direito a uma t-shirt e uma mochila com garrafa de água e uma peça de fruta.

Organizado pela equipa multidisciplinar da Unidade de AVC do Hospital de Santa Maria com o apoio de:







II CORRIDA CONTRA O AVC & CAMINHADA

31 OUTUBRO 16 HORAS

AVENIDA CENTRAL - BRAGA

CORRIDA 9KM

CAMINHADA 3KM

Inscrições em www.hospitaldebraga.pt

... O que está provado

150 min de exercício moderado / semana

60 minutos de exercício intenso / semana

previne o AVC

Explicar o benefício do exercício ... Ser convicto

- O exercício físico contribui para 20 a 30% de redução de doenças vasculares



Explicar o benefício do exercício

... Explicar porquê

- Aumento na tolerância ao exercício
- Redução peso
- Redução da pressão arterial
- Redução do *mau* colesterol (LDL e total)
- Aumento do *bom* colesterol (HDL)
- Aumento na sensibilidade à insulina

Explicar o benefício do exercício

... Explicar porquê

- Aumento da força muscular
- Aumento da capacidade de utilização do oxigénio (capacidade aeróbica ou consumo máximo de oxigénio)
- Aumento da resistência
- Menor fadiga



... Explicar o que se deve fazer

Exercício aeróbico – 5 x 30 a 40 min/dia
exercício moderado

O exercício pode ser repartido em períodos
mais curtos – mas não menos de 10 min de
cada vez

Total 150 min por semana (1000 cal/semana)

... Para além do exercício aeróbico

Existem outros exercícios que são úteis nos doentes com patologia vascular :

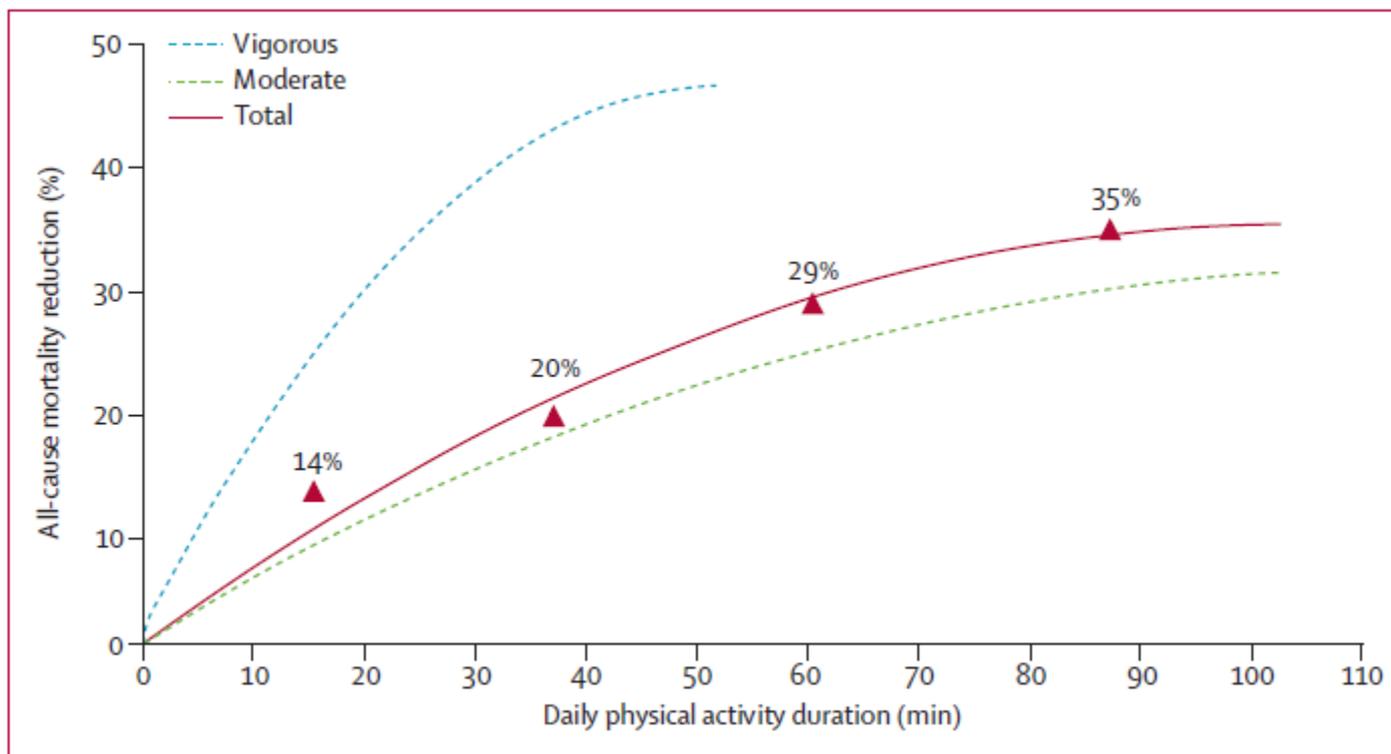
- fortalecimento muscular
- flexibilidade
- equilíbrio

... Corrida e Prevenção



“Mais é melhor!”

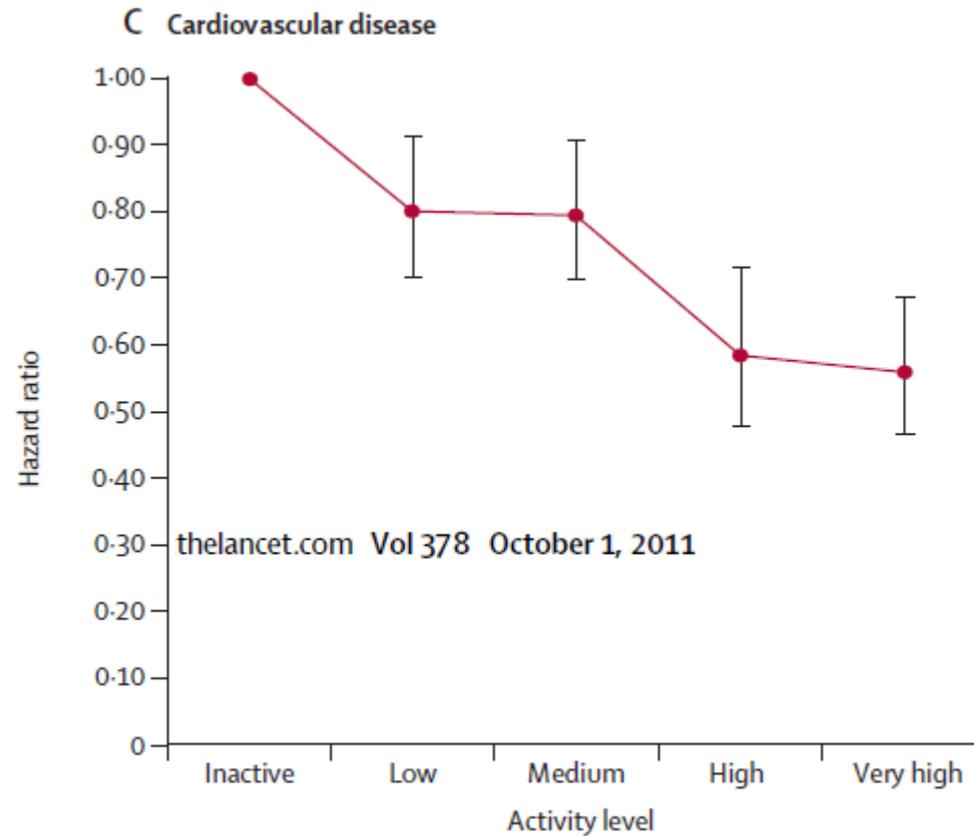
Redução da mortalidade



thelancet.com Vol 378 October 1, 2011

“Mais é melhor!”

Redução das doenças cardiovasculares

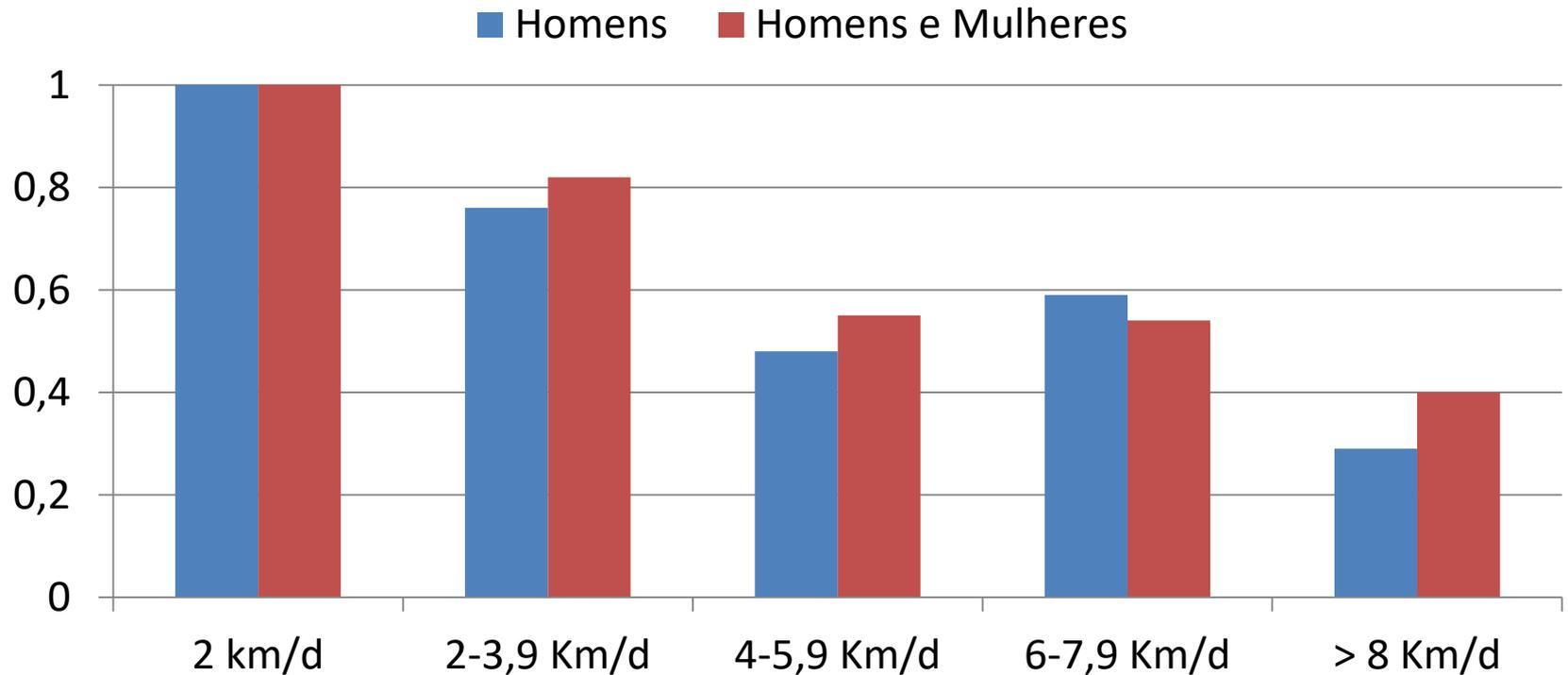




Reduction in Incident Stroke Risk With Vigorous Physical Activity

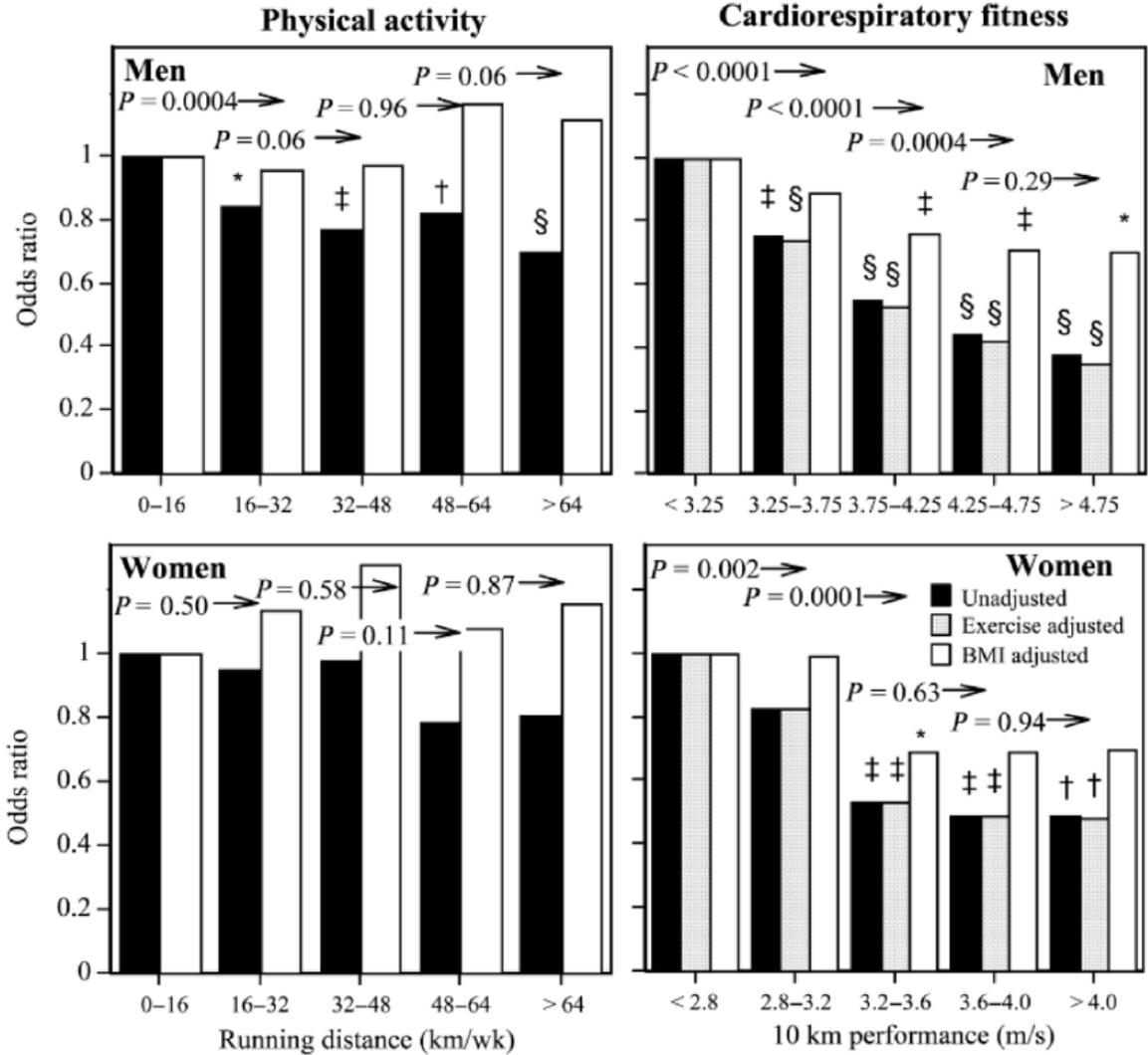
Evidence From 7.7-Year Follow-Up of the National Runners' Health Study

Paul T. Williams, PhD



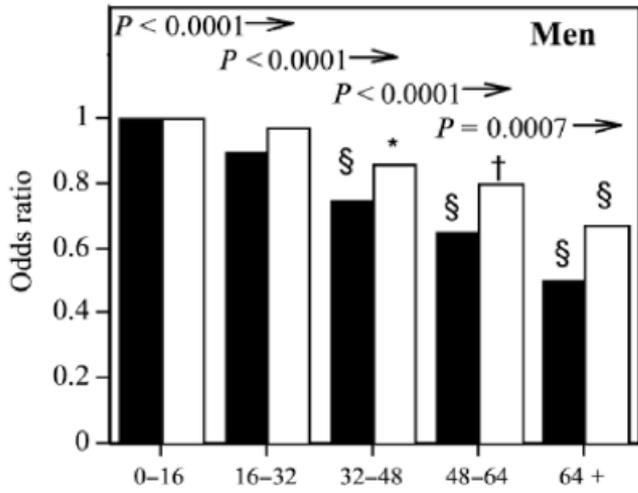
Stroke. 2009;40:1921-1923.



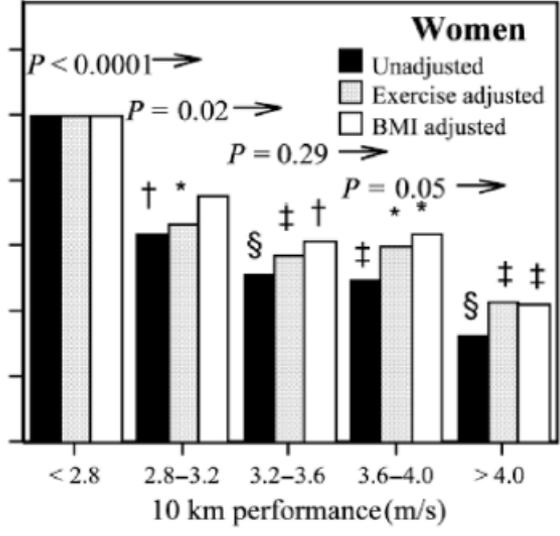
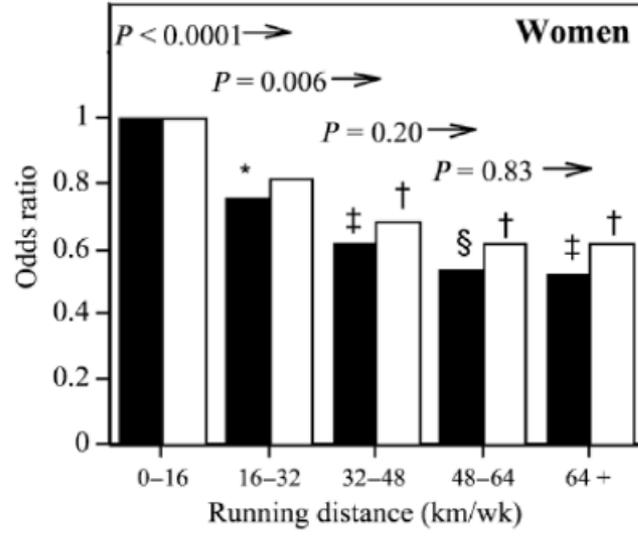
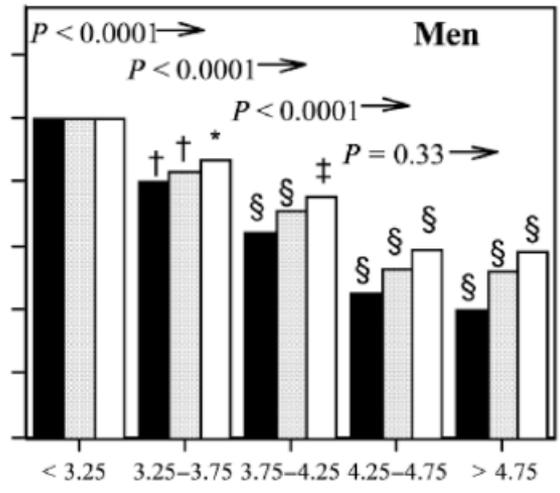


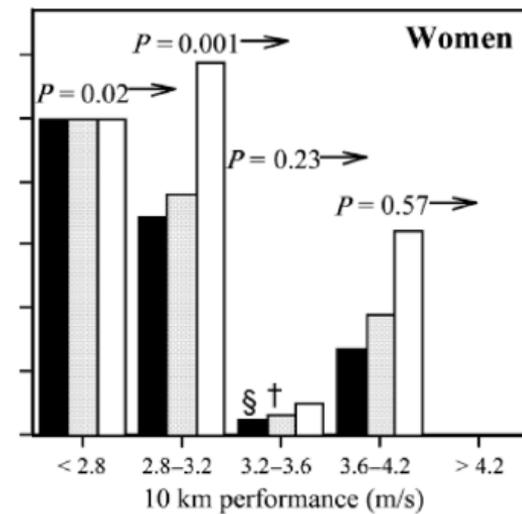
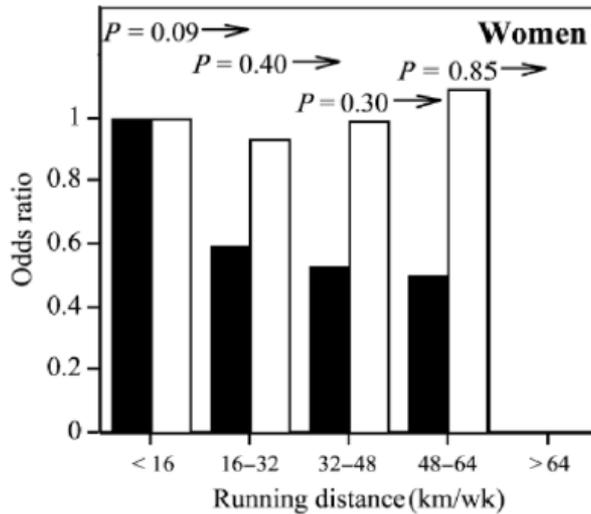
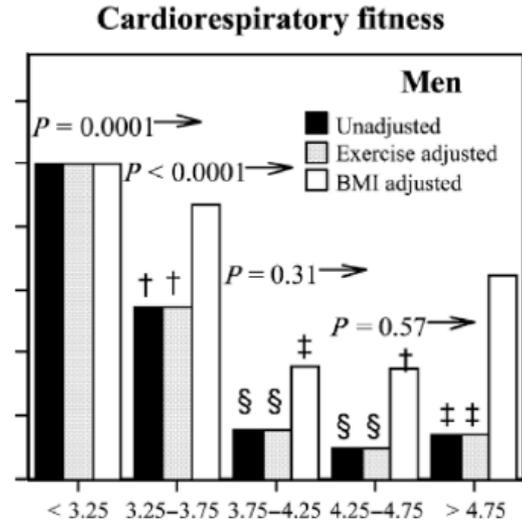
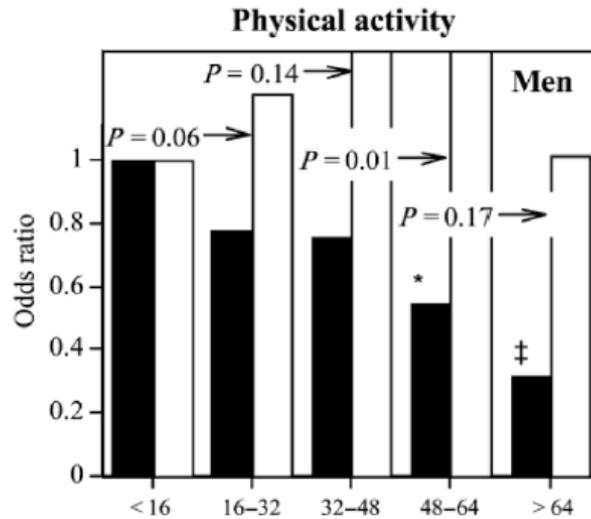
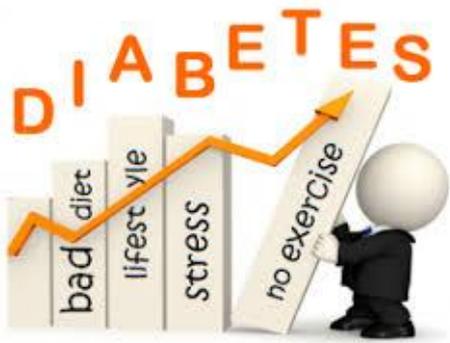


Physical activity



Cardiorespiratory fitness





... Caso Clínico

Homem, 55 anos

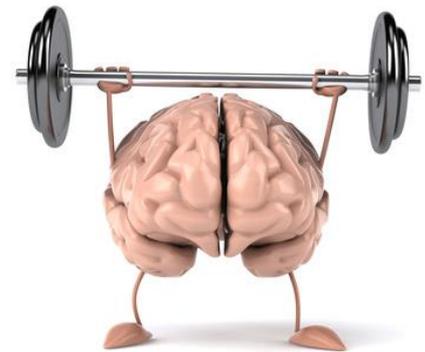
Diabetes e sedentário. Teve um AVC pequeno – boca ao lado e falta de força num braço.

Agora está recuperado.

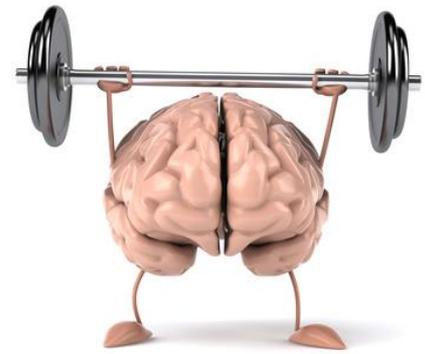
- O que fazer para prevenir repetições?
- É seguro fazer exercício?

... Incentivar

- Controlo dos factores de risco
- Estilo de vida saudável
- Alimentação
- Exercício físico



... Incentivar



- Começar aos poucos e devagar
- Pouco é melhor do que nada
- Ir aumentando progressivamente
- Estabelecer objectivos realistas

... Melhorar a adesão

- Pôr o exercício na agenda...
- Marcha, corrida... dança, natação, bicicleta...
- Só ou com companhia
- Não arranjar desculpas
- Ir revendo. Ter objectivos
- O benefício do exercício desaparece se não fôr contínuo

... Avaliar risco

Durante o exercício - risco transitório de ocorrer uma complicação cardíaca (enfarte miocárdio ou alt. grave do ritmo)

Maior risco

após exercício muito intenso
doença cardíaca e sedentários
exercício irregular

O risco pode ser diminuído por avaliação prévia, aconselhamento, e programa de exercícios graduais e individualizados

... Conclusões

O Exercício Físico é efectivo na Prevenção de doenças cérebro e cardiovasculares

Exercícios de moderada ou elevada intensidade reduzem a mortalidade e previnem o AVC

Dose diária: 30 min, 5 dias por semana

Marcha/ corrida diminui factores de risco vasculares (HTA, diabetes, obesidade e dislipidémia)

... Conclusões

Corrida associa-se a:

- menor mortalidade por doenças vasculares
- Prevenção de AVC
- Controlo de factores de risco

Existe relação entre a intensidade da prática de corrida e efeitos benéficos

O risco é pequeno mas deve ser avaliado em pessoas com risco vascular