



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

# Como o Consumo de Álcool Afeta o Seu Cérebro



Memória fraca, discurso arrastado e falta de coordenação . Sabemos que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas afeta a nossa função cerebral a curto

prazo. Mas como é que o seu efeito no cérebro pode potencialmente causar um acidente vascular cerebral (AVC)?

## **O AVC é um ataque no cérebro**

Existem dois tipos de AVC: o isquémico, no qual a acumulação de placas ou de um coágulo sanguíneo dificultam o fluxo sanguíneo para o cérebro, e o hemorrágico, no qual ocorre a rutura de um vaso, que impede que o sangue chegue ao cérebro (1).

## **Como o consumo de álcool está associado ao AVC isquémico?**

O AVC isquémico é o tipo mais frequente de AVC, afeta 80% de todos os doentes. O consumo excessivo de bebidas alcoólicas desencadeia um AVC isquémico provocado por coágulos sanguíneos, especialmente em pessoas que já têm problemas cardíacos. Num estudo, verificou-se que todos os doentes com batimentos cardíacos irregulares que consumiam álcool apresentaram um risco significativamente mais elevado de desenvolverem AVC isquémico comparativamente aos doentes que não consumiam álcool, independentemente da quantidade de álcool consumida semanalmente (2).

## **Como o consumo de álcool está associado ao AVC hemorrágico?**

Embora este tipo de AVC seja menos frequente, representando apenas 13% de todas as ocorrências de AVC, também é influenciado pelo consumo excessivo de bebidas alcoólicas. O consumo excessivo e regular de bebidas alcoólicas está também associado a um maior risco de hipertensão arterial, o que aumenta a probabilidade de um AVC hemorrágico. Por conseguinte, se beber bebidas alcoólicas, é melhor beber com moderação (3).

## **Com que frequência é que o consumo de álcool causa AVC?**

Embora seja quase impossível determinar quantos AVC estão diretamente

associados ao consumo de álcool, sabemos que muitos AVC são causados por tensão arterial alta, diabetes, excesso de peso e um batimento cardíaco irregular. Todos estes fatores são exacerbados com o consumo de bebidas alcoólicas. (5)

## **O que reduz os efeitos do álcool no cérebro?**

Como é óbvio, pode facilmente reduzir os efeitos nocivos do álcool se deixar totalmente de beber bebidas alcoólicas . No entanto, isto nem sempre é uma opção fácil. A boa notícia é que, se apenas diminuir o consumo, pode diminuir drasticamente os efeitos negativos na sua saúde

### *Referências bibliográficas:*

1. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>.
2. *Estie Mermelstein, MSN, FNP-BC. Alcohol Increases Ischemic Stroke Risk in Newly Diagnosed Atrial Fibrillation. The Cardiology Advisor. July 13 2021.*
3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>. *Stroke Symptoms and Causes. 9 Feb, 2021.*
4. <https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/drink-less-alcohol>.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

## **Desenvolvido por**



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## **Hiperligações**

- Termos de Uso
- Política de Privacidade
- Política de Cookies
- Contacto
  
- Facebook
- X
- RSS