



- 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

# Atividade Física e a Prevenção do AVC



**Autor: Dra. Rachel Dankner, Especialista em Saúde Pública**

Um dos principais objetivos para a redução do AVC é controlar os fatores de risco vascular, como a hipertensão, a diabetes e a dislipidemia, deixar de fumar, e ainda manter uma dieta saudável e praticar exercício aeróbico. Um dos vários

benefícios da atividade física para a saúde é a prevenção do AVC. Estima-se que as mudanças nos fatores de risco modificáveis, ou seja, perda de peso, dieta de baixo risco, atividade física regular, deixar de fumar e consumo de bebidas alcoólicas baixo a moderado, possam reduzir o risco de AVC em até 50% ou mais. Os benefícios de praticar exercício físico regular são vastamente conhecidos desde a antiguidade e incluem a redução do risco e o tratamento da hipertensão, a prevenção e o tratamento da diabetes mellitus tipo 2, a prevenção e a melhoria de sintomas de depressão, a manutenção de um peso corporal saudável e o tratamento da obesidade, assim como a melhoria do sono noturno. A atividade física é eficaz na prevenção do processo aterosclerótico que conduz à doença coronária e à doença arterial periférica. É provável que os efeitos protetores do exercício físico se possam estender à doença vascular cerebral e a deficiências cognitivas. Os mecanismos protetores e preventivos induzidos pela atividade física incluem um melhor fluxo sanguíneo para os órgãos do corpo.

Isto acontece devido à influência positiva que a boa condição física tem na função cardíaca, assim como no desenvolvimento e saúde dos vasos sanguíneos, uma vez que a atividade física previne o processo de estreitamento e obstrução dos vasos sanguíneos. O exercício físico também é responsável por uma melhor cicatrização dos danos que podem ocorrer nos nossos vasos sanguíneos devido a processos inflamatórios que, por exemplo, são mais comuns em fumadores. A tensão de corte é outro mecanismo potencial para o crescimento de vasos, melhorando os mecanismos de regeneração e reparação no cérebro. Além disso, a atividade física tem um papel na função saudável do revestimento interno das artérias, que é essencial para uma irrigação sanguínea adequada para os rins, o músculo cardíaco e o cérebro. Quando a irrigação sanguínea é afetada pela exposição aos fatores de risco acima indicados (fumar, obesidade, hipertensão, níveis elevados de glicose no sangue, etc.), pode ocorrer um evento agudo, como um ataque cardíaco ou um AVC. Foi demonstrado que as pessoas que praticavam exercício físico antes de sofrerem um AVC sofriam menos danos cerebrais e recuperavam mais rapidamente após o AVC.

Tendo em conta a elevada prevalência de inatividade física na população geral, o aumento dos níveis de atividade física poderia ter um efeito significativo na redução da ocorrência de AVC. Existem muitas orientações de saúde pública sobre a quantidade de atividade física recomendada para uma saúde ideal. A quantidade e a intensidade de exercício físico ideais para os períodos antes e após

o AVC ainda não estão bem estabelecidas, mas com níveis razoáveis de atividade os benefícios já são visíveis. A literatura sugere que os homens conseguem uma maior redução do risco de AVC quando praticam atividade física de intensidade moderada a vigorosa, como jogging e natação, ao passo que as mulheres beneficiam de quantidades maiores de atividade física de intensidade baixa, como caminhar. Recomenda-se que as pessoas façam pelo menos 40 minutos por dia de atividade física aeróbica de intensidade moderada a vigorosa (caminhada rápida, jogging...) 3 a 4 dias por semana para se manterem saudáveis e prevenirem um evento agudo como o AVC. Como o risco de AVC aumenta com a idade, é igualmente importante manter um programa de atividade física regular semanal que seja abrangente e equilibrado e que inclua também treino de força muscular, de flexibilidade e de equilíbrio. Estes quatro elementos são obrigatórios num programa de exercício físico para manter um funcionamento físico ideal e bem-estar durante a vida toda.

## 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