



- 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

# Stress e depressão: um fator de risco de AVC



Muitos estudos têm destacado o stress psicossocial e a depressão percebidos como um fator de risco principal de AVC (1). Embora a depressão seja muitas

vezes o resultado de um AVC, também aumenta a probabilidade de sofrer um AVC em primeira instância (2),(3). As pessoas que sofrem de stress psicológico intenso também têm uma maior probabilidade de sofrer um AVC, mais tarde, na sua vida (4).

## **O stress psicossocial e a depressão estão associados a condições cardiovasculares**

A associação entre o stress psicossocial e a doença cardíaca coronária é forte (1). Do mesmo modo, a depressão também tem sido associada a um maior risco de diabetes, tensão arterial alta e doenças cardiovasculares, estão todas fortemente associadas ao AVC (5). Portanto, uma pessoa com stress psicossocial ou depressão poderá ter um maior risco geral de sofrer um AVC, no futuro.

## **Muitas mulheres sofrem de stress psicossocial e depressão**

O AVC é uma das principais causas de morte e de incapacidade em todo o mundo e, em geral, o número de mulheres que morrem devido a AVC é maior que o número de homens que morrem devido a AVC (6). Adicionalmente, um estudo independente sobre stress psicossocial e AVC identificou um maior risco de AVC em mulheres e, dos 300 milhões de pessoas afetadas por depressão em todo o mundo, a maioria são também do sexo feminino (1),(7). Um estudo sugeriu que isto poderá ser provocado por vários fatores, incluindo a interiorização de emoções, as alterações hormonais e até a toma de pílulas contraceptivas (8).

## **O stress psicossocial é um dos dez fatores de risco modificáveis de AVC**

Um importante estudo a nível mundial identificou dez fatores de risco modificáveis associados a cerca de 90% de todos os AVC em todo o mundo, independentemente da etnia, do género ou da idade. Os fatores psicossociais, tais como, o stress relacionado com a casa ou com o trabalho, os eventos da vida e a depressão, foram todos identificados como agentes de contribuição para o risco de AVC e como potenciais fatores que podem ser alterados através de prevenção e/ou de tratamento (6).

## **O que pode ser realizado para prevenir ou controlar o stress psicossocial?**

Existem muitas intervenções que podem ajudar a controlar o stress psicossocial, a ansiedade e a depressão. Por vezes, são implementados programas de prevenção para crianças que sofreram abusos mentais ou físicos, ou adultos que estejam a ultrapassar traumas de vida consideráveis, por exemplo.

Podem ser utilizadas a terapia cognitivo-comportamental e a psicoterapia para tratar eficazmente a depressão ligeira a moderada e também poderão ser prescritos medicamentos, tais como, os antidepressivos. No entanto, a oferta de cuidados de saúde varia em todo o mundo e mais de 80% das pessoas com distúrbios mentais vivem em países de rendimento baixo a médio (8).

Se sofrer, ou conhecer alguém que sofra de depressão ou stress, é importante que obtenha o apoio e o tratamento necessários. O tratamento de distúrbios psicológicos pode ajudar a melhorar a qualidade de vida e a reduzir o risco de AVC e de outras condições cardiovasculares.

### *Referências bibliográficas:*

1. *Li, Hsing-Jung MD; Kuo, Chao-Chan MD; Li, Ying-Chun PhD; Tsai, Kuan-Yi MD; Wu, Hung-Chi MD, Depression may not be a risk factor for mortality in stroke patients with nonsurgical treatment. A retrospective case-controlled study. Medicine: May 2019 - volume.*
2. *Dr Ahmed Tawakol, MD. Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. The Lancet. Volume 389, issue 10071, P834-845. Feb 25 2017. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31714-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31714-7).*
3. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke>.
4. <https://www.memorialcare.org/blog/more-women-die-stroke-men>.
5. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>.
6. *Martin J O'Donnell, Siu Lim Chin, Sumathy Rangarajan et al. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute*

*stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet 2016; 388: 761-75. Published Online July.*

7. McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. *Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014 [Internet]. Leeds; 2016. Available from: [content.digital.nhs.uk](http://content.digital.nhs.uk).*
8. Rathod, S., Pinninti, N., Irfan, M., Gorczynski, P., Rathod, P., Gega, L., & Naeem, F. (2017). *Mental Health Service Provision in Low- and Middle-Income Countries. Health services insights, 10, 1178632917694350. <https://doi.org/10.1177/1178632917694350>.*

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