

Risco de AVC: 7 coisas que nunca deve fazer, segundo médicos

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 6 de maio de 2026



O acidente vascular encefálico (AVE) pode acontecer – e matar – silenciosamente e sem avisos claros. No entanto, é possível reduzir esse risco com mudanças simples no cotidiano.

O AVE ocorre quando o fluxo de sangue para o cérebro, cerebelo ou tronco encefálico é alterado. Isso pode acontecer por dois motivos distintos: a obstrução de uma artéria, chamado AVE isquêmico, sendo este o mais comum, que representa cerca de 85% dos casos, ou a ruptura de um vaso, chamado AVE hemorrágico.

Em entrevista ao HuffPost, os médicos Arthur Wang e Anthony Kim listaram os principais hábitos de risco. Além disso, alertaram que muitos fatores passam despercebidos por anos.

Vida sedentária prejudica as artérias

A falta de exercício físico compromete diretamente a saúde dos vasos sanguíneos. Segundo o médico Arthur Wang, a atividade física regular impede o acúmulo de placas nas artérias e mantém o fluxo sanguíneo em ordem.

Por isso, ele recomenda ao menos 30 minutos de exercício moderado por dia, cinco vezes por semana.

Pressão alta é o maior fator de risco

O médico Anthony Kim destaca a pressão arterial como o principal vilão. Ele a chama de assassina silenciosa, pois a maioria dos pacientes não percebe que sofre com ela.

Portanto, controlar a pressão é a medida mais eficaz para reduzir o risco de AVE.

Consultas médicas não podem ser ignoradas

Arthur Wang reforça que pressão alta e colesterol elevado raramente apresentam sintomas visíveis. Assim, o paciente só descobre o problema por meio de exames regulares.

Logo, abandonar as consultas de rotina aumenta diretamente a vulnerabilidade ao AVE.

Cigarro estreita os vasos e bloqueia o fluxo

O tabagismo provoca o estreitamento progressivo dos vasos sanguíneos. Esse processo, com o tempo, pode bloquear o fluxo de sangue para o cérebro. Anthony Kim afirma que esse bloqueio é exatamente o que desencadeia um AVE.

Álcool em excesso também representa perigo

O consumo excessivo de bebida alcoólica eleva significativamente o risco cardiovascular. Os especialistas estabelecem limites claros para identificar o excesso:

Para mulheres: mais de oito doses por semana;

Para homens: mais de 15 doses por semana.

Alimentação inadequada favorece o AVE

Uma dieta pobre em nutrientes contribui para o entupimento das artérias. Os médicos recomendam priorizar frutas e verduras no cardápio diário. Além disso, orientam reduzir o consumo de carne, reservando-a para ocasiões esporádicas.

AVC ou AVE?

Por anos, esta desordem de saúde ficou conhecida como Acidente Vascular Cerebral (AVC), porém os avanços na medicina e tecnologia diagnóstica resultaram em uma alteração da nomenclatura.

Por não se restringir a casos de alteração vascular no cérebro e também poderem acontecer em outras estruturas do encéfalo, como cerebelo e tronco encefálico, o termo correto para a doença passou a abranger toda a região.

Desta forma, atualmente, o correto clinicamente é chamá-lo de Acidente Vascular Encefálico (AVE).

Sinais discretos que passam despercebidos

Além dos sintomas clássicos, como fraqueza em um lado do corpo e fala arrastada, existem sinais mais sutis. A rede de saúde Baylor Scott & White Health aponta três alertas que costumam ser ignorados:

Perda repentina de equilíbrio, com tontura, vertigem, náusea ou vômito;

Redução ou perda súbita de visão em um ou nos dois olhos;

Dor de cabeça intensa e inesperada, sem causa aparente.

Agir rápido salva vidas

Os tratamentos para AVC são muito mais eficazes quando

iniciados logo após os primeiros sinais. Por isso, qualquer sintoma suspeito exige atenção imediata e busca por atendimento médico sem demora.

Contudo, o ideal é não esperar a crise surgir: a prevenção continua sendo a estratégia mais eficiente.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
06/05/2026/07:08:50

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogreso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[Por que os criadores de conteúdo precisam humanizar o texto gerado por IA para manter o tráfego orgânico?](#)