

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

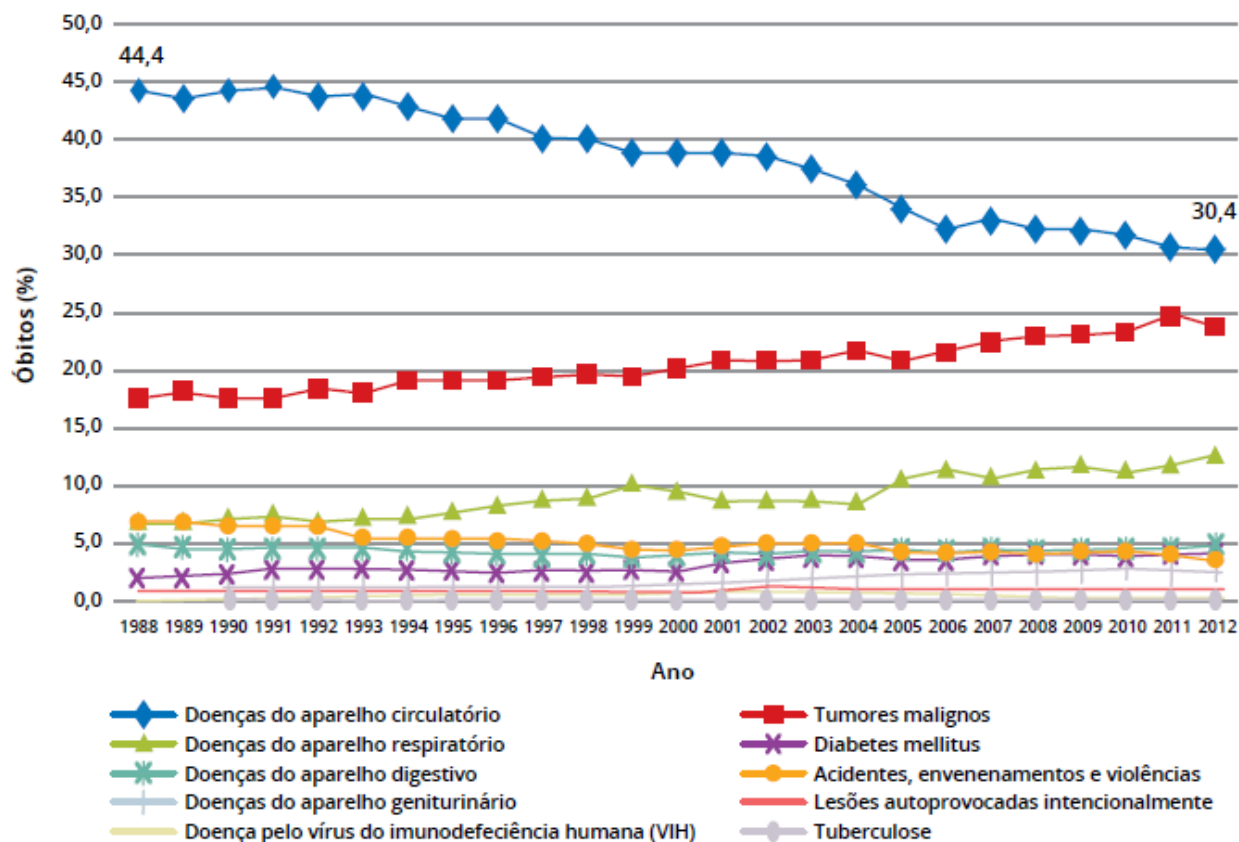
## Papel da Corrida na Prevenção do AVC

Patrícia Canhão

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



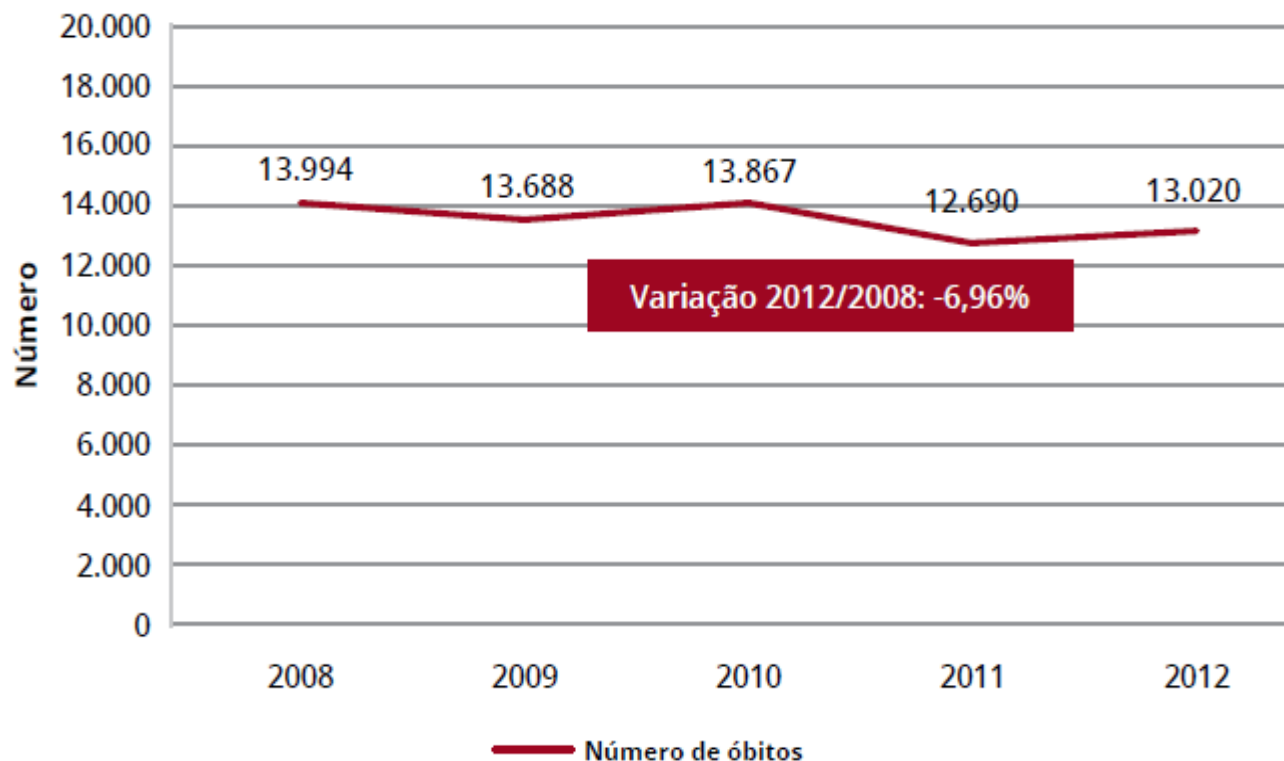
# CAUSAS DE MORTE EM PORTUGAL



Fonte: INE, IP (2014)

# CAUSAS DE MORTE EM PORTUGAL

## Número de óbitos por doenças cerebrovasculares



Códigos da CID 10: I60-I69.

Fonte: INF ID (2014)



PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO  
PARA TODOS  
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL



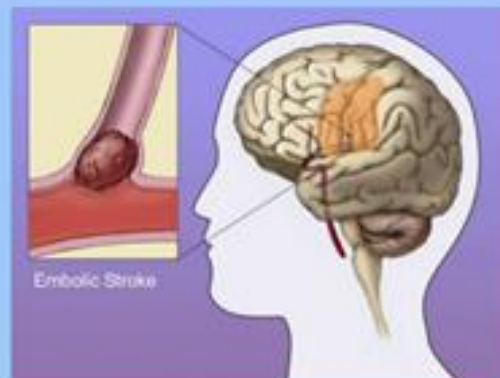
FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE ATLETISMO

# Acidente Vascular Cerebral

Existem dois tipos de AVC:

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

O 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...

# 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](http://www.facebook.com/caminhepeloavc)

## Campanhas de sensibilização da população



**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  
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](http://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 :

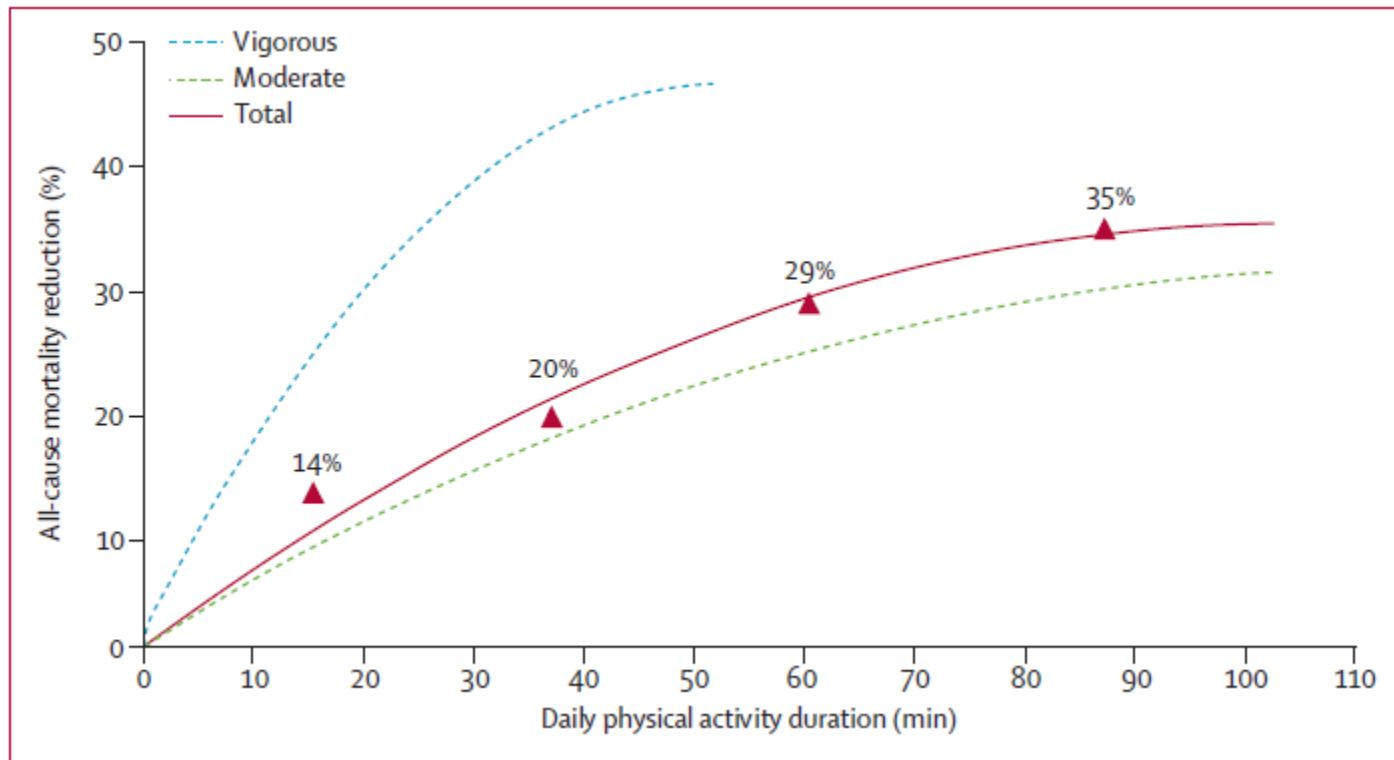
- fortalecimento muscular
- flexibilidade
- equilíbrio

# ... Corrida e Prevenção



# “Mais é melhor!”

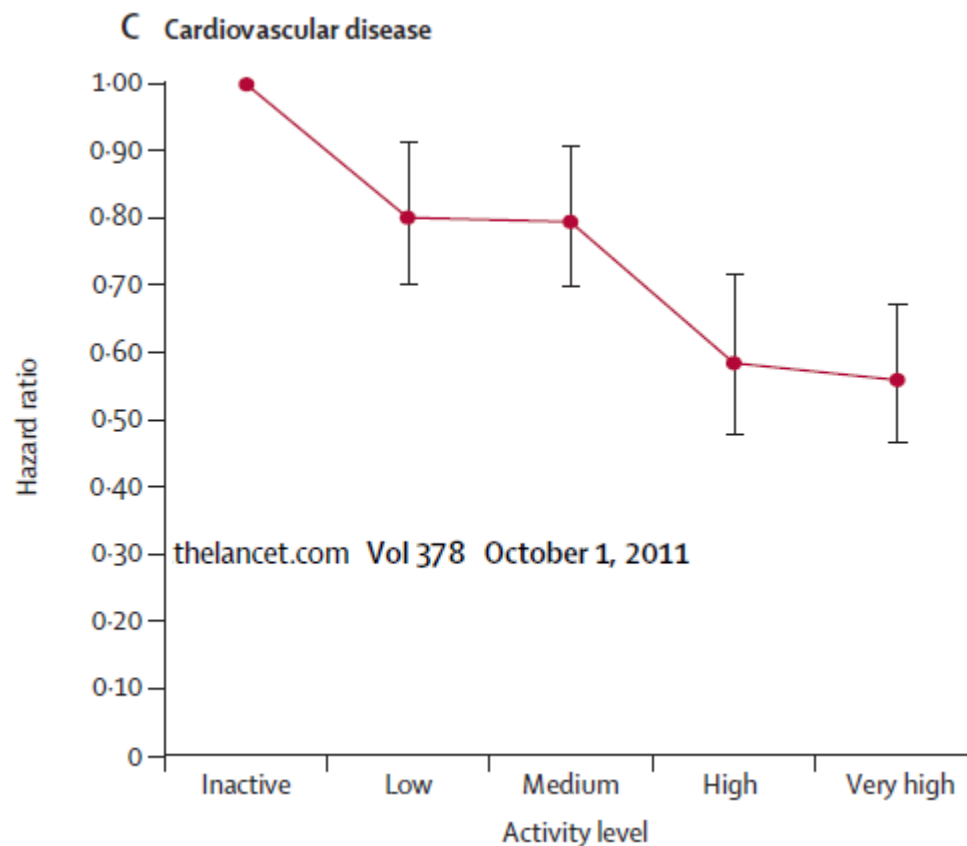
## Redução da mortalidade



thelancet.com Vol 378 October 1, 2011

# “Mais é melhor!”

## Redução das doenças cardiovasculares



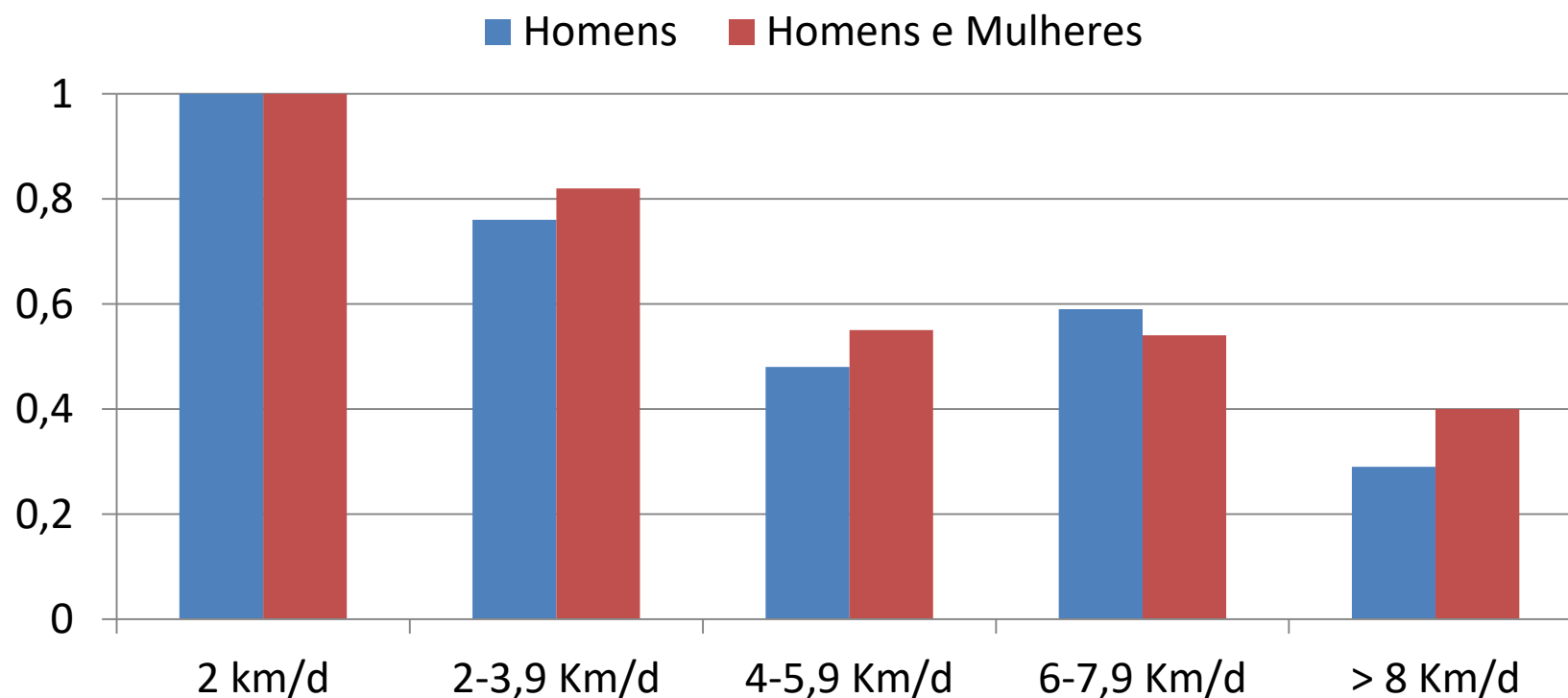




# Reduction in Incident Stroke Risk With Vigorous Physical Activity

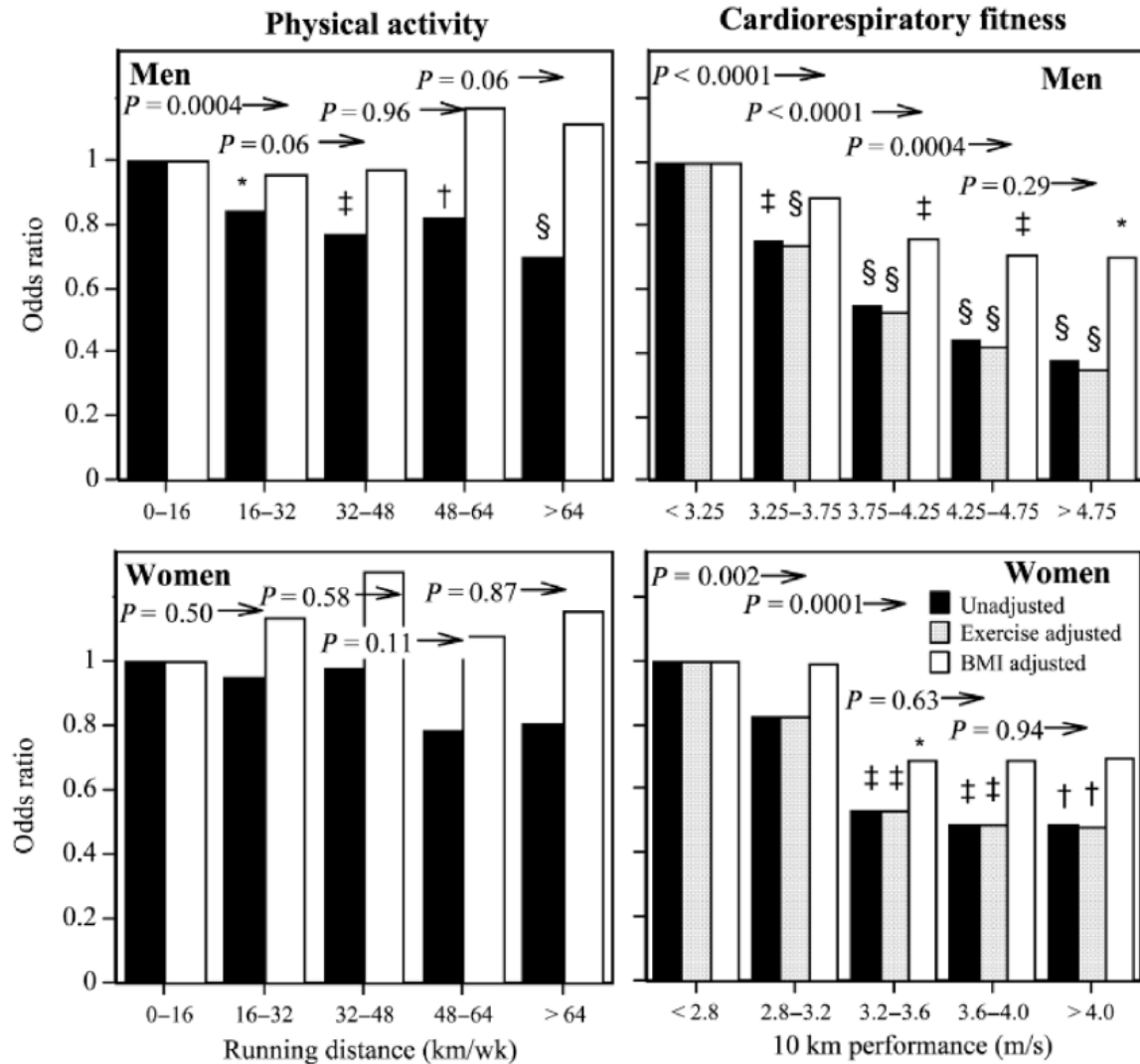
Evidence From 7.7-Year Follow-Up of the National Runners' Health Study

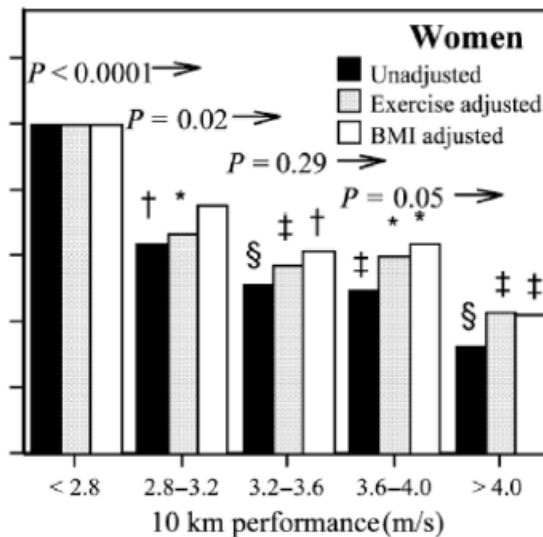
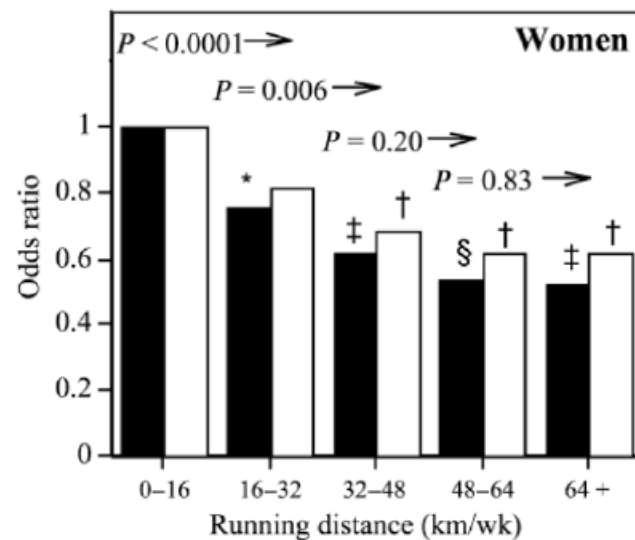
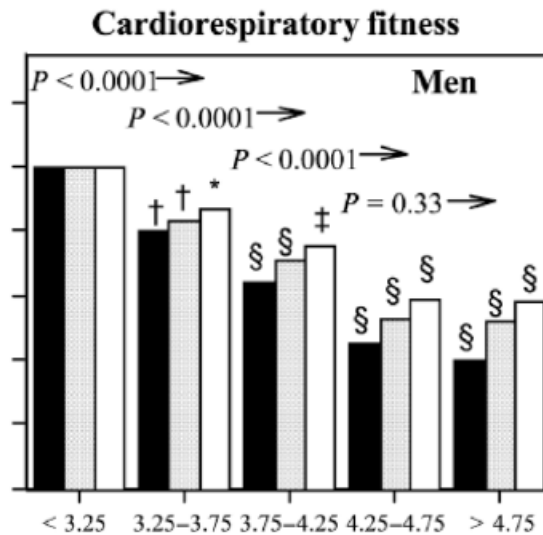
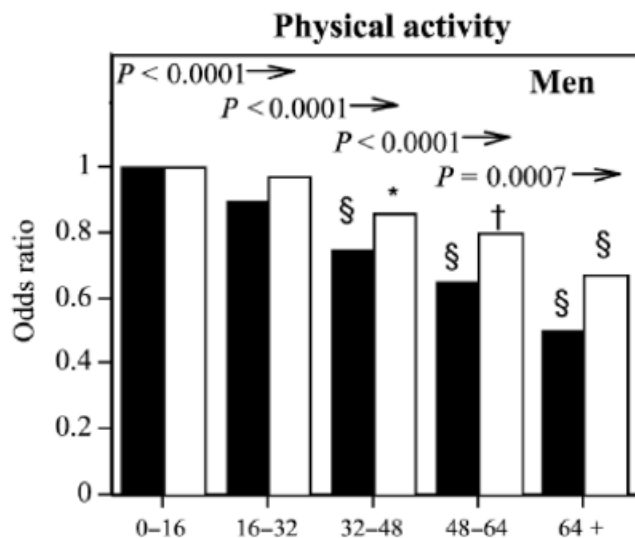
Paul T. Williams, PhD

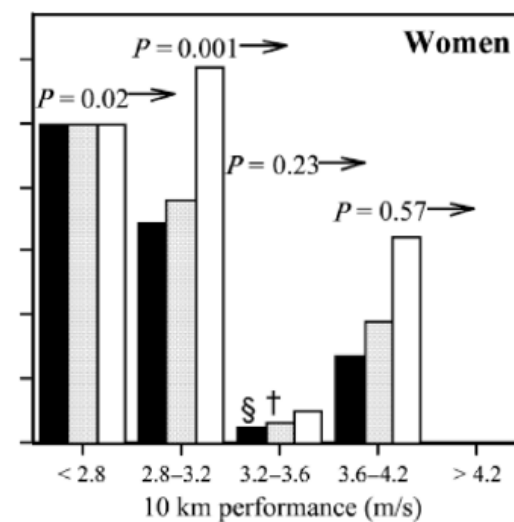
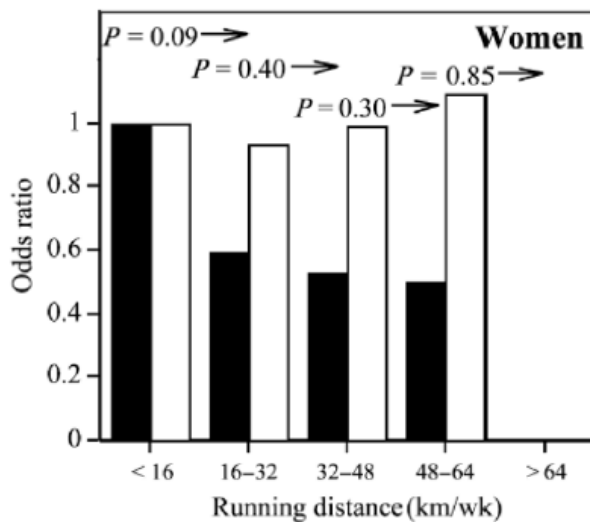
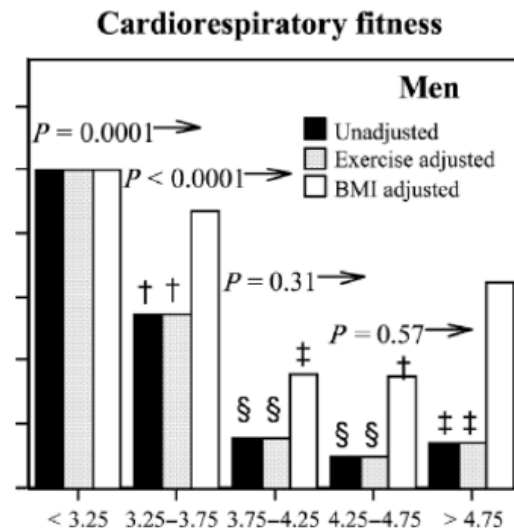
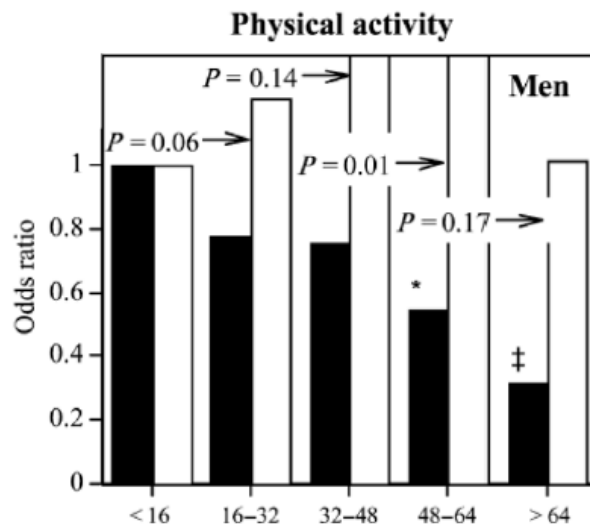
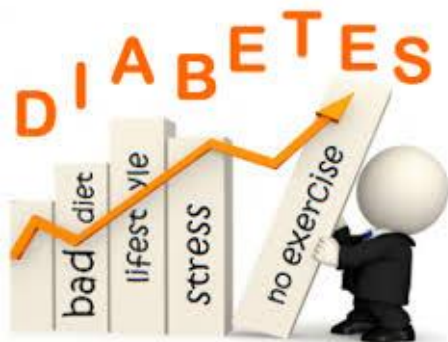


*Stroke*. 2009;40:1921-1923.









# ... Caso Clínico

Homem, 55 anos

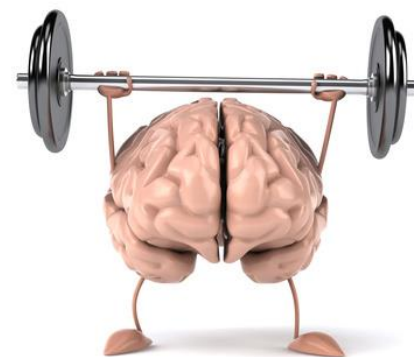
Diabetes e sedentário. Teve um AVC pequeno – boca ao lado e falta de força num braço.

Agora está recuperado.

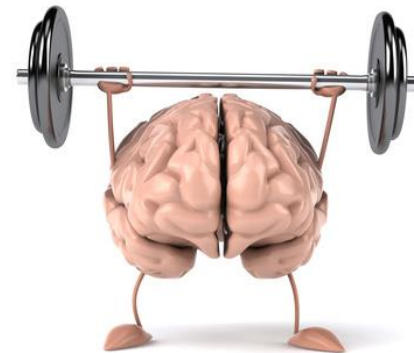
- O que fazer para prevenir repetições?
- É seguro fazer exercício?

# ... 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