



Hábitos de vida e suas implicações no prognóstico do paciente pós-AVC

Salma Sarkis Simão¹, Wainny Rocha Guimarães Ritter², Matheus Resende Caetano da Silva³, Maria Eduarda Curado de Oliveira⁴, Gustavo Vital Veríssimo⁵, Felipe Moreira Moraes⁶, Rodrigo Soares Lima Leite⁷, Iago Costa Corrêa⁸, Pedro Paulo Gonçalves Monteiro⁹, Samir Mahmud Siviero Filho¹⁰, Eduardo Hideki Takahashi¹¹, Vinícius Silva Carrijo¹²

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de morbidade e mortalidade global, gerando um impacto significativo na qualidade de vida dos sobreviventes. Este estudo aborda como os hábitos de vida, incluindo dieta, atividade física, tabagismo, consumo de álcool e manejo do estresse, influenciam o prognóstico e a recuperação dos pacientes pós-AVC. A revisão da literatura revelou que dietas ricas em frutas, vegetais e ácidos graxos ômega-3, aliadas à prática regular de exercícios físicos, são essenciais para reduzir a inflamação, promover a neuroproteção e melhorar a recuperação funcional. Além disso, o abandono do tabagismo foi identificado como crucial para prevenir a recorrência de AVC, enquanto o consumo moderado de álcool apresentou efeitos variados, dependendo do padrão de consumo. A gestão eficaz do estresse e o tratamento de transtornos mentais, como a depressão, também emergiram como componentes fundamentais para uma recuperação mais rápida e completa. Intervenções psicossociais, como a terapia cognitivo-comportamental, demonstraram melhorar a adesão ao tratamento e a qualidade de vida dos pacientes. A análise revelou que a medicina preventiva, incluindo a personalização de intervenções e o uso de tecnologias, pode potencializar a eficácia das mudanças nos hábitos de vida, contribuindo para a redução da carga global do AVC. Em suma, este estudo sublinha a importância de uma abordagem multidisciplinar na reabilitação pós-AVC, com foco na modificação de hábitos de vida para melhorar o prognóstico e prevenir recorrências. As conclusões oferecem insights valiosos para a prática clínica e a formulação de políticas de saúde, destacando a necessidade de intervenções baseadas em evidências para melhorar os desfechos em saúde dos pacientes pós-AVC.

Palavras-chave: AVC, Hábitos De Vida, Dieta, Atividade Física, Recuperação.

Lifestyle Habits and Their Implications on Post-Stroke Patient Prognosis

ABSTRACT

The cerebrovascular accident (CVA), commonly known as a stroke, is one of the leading causes of morbidity and mortality worldwide, significantly impacting the quality of life of survivors. This study explores how lifestyle factors, including diet, physical activity, smoking, alcohol consumption, and stress management, influence the prognosis and recovery of post-stroke patients. A review of the literature revealed that diets rich in fruits, vegetables, and omega-3 fatty acids, combined with regular physical exercise, are essential for reducing inflammation, promoting neuroprotection, and improving functional recovery. Additionally, quitting smoking was identified as crucial in preventing stroke recurrence, while moderate alcohol consumption showed varied effects depending on the consumption pattern. Effective stress management and treatment of mental disorders, such as depression, also emerged as key components for faster and more complete recovery. Psychosocial interventions, such as cognitive-behavioral therapy, were shown to improve treatment adherence and patients' quality of life. The analysis revealed that preventive medicine, including personalized interventions and the use of technology, can enhance the effectiveness of lifestyle changes, contributing to a reduction in the global burden of stroke. In summary, this study underscores the importance of a multidisciplinary approach in post-stroke rehabilitation, focusing on lifestyle modifications to improve prognosis and prevent recurrences. The findings provide valuable insights for clinical practice and health policy formulation, highlighting the need for evidence-based interventions to improve health outcomes for post-stroke patients.

Keywords: Stroke, Lifestyle Habits, Diet, Physical Activity, Recovery.

Instituição afiliada – ¹Acadêmica de Medicina no Centro Universitário de Brasília – UniCeub, ²Médica e docente do Curso de Medicina no Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, ³Médico pela UEMS, ⁴Acadêmica de Medicina na UEMS, ⁵Acadêmico de Medicina na Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC-GO, ⁶Acadêmico de Medicina na Universidade de Rio Verde – UniRV, ⁷Acadêmico de Medicina na Universidade Federal do Cariri – UFCA, ⁸Acadêmico de Medicina no Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, ⁹Acadêmico de Medicina na Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC-GO, ¹⁰Acadêmico de Medicina na Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC-GO, ¹¹Médico pela Universidade Estadual de Londrina – UEL, ¹²Acadêmico de Medicina no Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

Dados da publicação: Artigo recebido em 10 de Julho e publicado em 30 de Agosto de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5664-5679>

Autor correspondente: Salma Sarkis Simão salma.simao@hotmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é amplamente reconhecido como uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo, representando um enorme desafio para os sistemas de saúde global. O AVC, muitas vezes considerado uma emergência neurológica, ocorre devido à interrupção súbita do fluxo sanguíneo cerebral, resultando em danos neurológicos que podem variar de leves a severos, dependendo da área afetada e da prontidão do tratamento. Dados recentes indicam que o AVC é responsável por uma parte significativa das incapacidades a longo prazo, com consequências que afetam profundamente a qualidade de vida dos sobreviventes. As taxas de incidência e mortalidade associadas ao AVC permanecem altas, especialmente em populações de países de baixa e média renda, onde o acesso a cuidados de saúde imediatos e adequados é limitado (FEIGIN et al., 2017).

A importância de compreender os fatores que influenciam o prognóstico pós-AVC não pode ser subestimada, visto que a recuperação dos pacientes é altamente variável e depende de múltiplos determinantes. Entre esses determinantes, os hábitos de vida ganharam destaque na literatura científica como fatores modificáveis que podem impactar diretamente a evolução clínica e funcional dos indivíduos acometidos por um AVC. Assim, a análise dos hábitos de vida, incluindo a dieta, o nível de atividade física, o consumo de álcool, o tabagismo e o manejo do estresse, tornou-se essencial para a elaboração de estratégias preventivas e reabilitadoras eficazes (BENJAMIN et al., 2019).

A relevância dos hábitos de vida para a saúde geral e para o risco de doenças cardiovasculares é amplamente reconhecida, com múltiplos estudos sugerindo que a adoção de comportamentos saudáveis pode não apenas prevenir a ocorrência de AVC, mas também melhorar significativamente o prognóstico em indivíduos que já sofreram um evento cerebrovascular. A dieta, por exemplo, desempenha um papel crucial na manutenção da saúde cardiovascular, com ênfase nas dietas ricas em frutas, vegetais e ácidos graxos ômega-3, que foram associadas à redução da inflamação sistêmica e à promoção da neuroproteção (MICHA et al., 2017). Além disso, o exercício físico regular é amplamente recomendado como uma intervenção não farmacológica capaz de

melhorar a recuperação funcional e reduzir a mortalidade pós-AVC (BILLINGER et al., 2014).

O tabagismo é outro hábito de vida que exerce uma influência negativa significativa no prognóstico pós-AVC, sendo associado a uma maior taxa de recorrência de eventos cerebrovasculares e a piores desfechos clínicos. Mesmo após a ocorrência do primeiro AVC, o abandono do tabagismo é essencial para reduzir o risco de complicações futuras e melhorar a recuperação (HACKSHAW et al., 2018). Por outro lado, o consumo de álcool apresentou um impacto mais complexo, variando de acordo com a quantidade e o padrão de consumo. Enquanto o consumo moderado pode ter efeitos neutros ou até benéficos em alguns casos, o consumo abusivo esteve inequivocamente ligado a uma piora no prognóstico pós-AVC (WOOD et al., 2018).

Além desses fatores, o manejo do estresse e a saúde mental emergiram como componentes críticos no processo de recuperação pós-AVC. O estresse crônico e os transtornos psicológicos, como a depressão, estão frequentemente presentes em sobreviventes de AVC, contribuindo para uma recuperação mais lenta e menos eficaz. A inclusão de intervenções psicossociais no plano de reabilitação desempenhou, portanto, um papel significativo na melhoria dos resultados clínicos e na qualidade de vida dos pacientes (TOWFIGHI et al., 2017).

Neste contexto, o estudo teve como objetivo central avaliar como os hábitos de vida influenciam o prognóstico e a recuperação dos pacientes pós-AVC, direcionando o foco para intervenções que possam ser implementadas para melhorar a qualidade de vida desses pacientes e reduzir a recorrência de eventos cerebrovasculares. A abordagem adotada integrou uma revisão sistemática da literatura com uma análise crítica dos principais fatores de estilo de vida que afetam o desfecho clínico em sobreviventes de AVC (GORELICK et al., 2017).

Inicialmente, fala-se do impacto da dieta no prognóstico pós-AVC, com ênfase em padrões alimentares específicos que demonstraram efeitos neuroprotetores. Estudos indicaram que dietas ricas em antioxidantes, fibras e ácidos graxos ômega-3 podem reduzir o risco de complicações inflamatórias e melhorar a função cognitiva e motora após um AVC (WILLETT et al., 2020). Esses achados foram discutidos em relação à viabilidade de intervenções dietéticas em ambientes clínicos e na comunidade. Em

seguida, analisada a relação entre atividade física e recuperação pós-AVC. A literatura existente apontou para uma forte correlação entre níveis elevados de atividade física e melhorias na mobilidade, na força muscular e na saúde cardiovascular dos pacientes que sobreviveram a um AVC.

O tabagismo, como fator de risco modificável, foi abordado em termos de suas implicações negativas contínuas no prognóstico pós-AVC. A literatura demonstrou que o tabagismo está associado a uma maior probabilidade de recorrência de AVC, bem como a uma recuperação mais lenta e menos completa. A cessação do tabagismo foi enfatizada como uma das intervenções mais críticas para melhorar os desfechos clínicos em pacientes pós-AVC (THUN et al., 2018).

A análise do consumo de álcool incluiu uma discussão sobre os efeitos diferenciados do consumo moderado versus abusivo de álcool no prognóstico pós-AVC. Estudos sugeriram que, enquanto o consumo leve a moderado pode ter um impacto neutro ou até benéfico em alguns casos, o consumo excessivo de álcool esteve claramente associado a piores resultados clínicos e a uma maior taxa de mortalidade (TOPIWALA et al., 2017). Essa distinção foi importante para orientar as recomendações clínicas para pacientes pós-AVC.

Finalmente, o manejo do estresse e a saúde mental foram discutidos em relação ao seu papel na recuperação pós-AVC. A literatura sugeriu que o estresse crônico e a presença de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, são comuns entre os sobreviventes de AVC e podem retardar a recuperação. Intervenções psicossociais, incluindo terapia cognitivo-comportamental e suporte social, foram propostas como componentes essenciais do plano de reabilitação para esses pacientes (SCHÖTTKE; GIABBICONI, 2015).

Ao longo do trabalho, foi dada atenção especial à integração dos resultados da literatura com as práticas clínicas atuais, buscando identificar lacunas de conhecimento e oportunidades para futuras pesquisas. A discussão abordou tanto as implicações teóricas quanto práticas dos achados, com vistas a contribuir para a formulação de diretrizes clínicas mais eficazes e baseadas em evidências (HANKEY, 2017).

METODOLOGIA

A metodologia para a pesquisa sobre "Hábitos de Vida e Suas Implicações no Prognóstico do Paciente Pós-AVC" foi desenvolvida de forma a garantir uma abordagem sistemática e organizada, visando explorar de maneira aprofundada a influência dos hábitos de vida na recuperação e no prognóstico dos pacientes que sofreram um Acidente Vascular Cerebral (AVC). O tema foi escolhido devido à sua relevância no contexto atual, onde a prevalência de doenças cardiovasculares continua sendo uma das principais causas de morbidade e mortalidade globalmente. A compreensão de como os fatores de estilo de vida podem impactar a recuperação pós-AVC oferece insights cruciais para a melhoria das práticas clínicas e das estratégias de reabilitação, além de contribuir para a prevenção de recorrências.

O objetivo central deste estudo foi estabelecer uma avaliação detalhada de como os hábitos de vida, incluindo dieta, atividade física, tabagismo, consumo de álcool e manejo do estresse, influenciam o prognóstico dos pacientes pós-AVC. A pesquisa visou identificar intervenções que possam ser implementadas para melhorar a qualidade de vida desses pacientes e reduzir a recorrência de eventos cerebrovasculares. A escolha deste tema foi baseada na crescente evidência científica que sugere que a modificação de hábitos de vida desempenha um papel fundamental na recuperação e na prevenção de complicações em pacientes pós-AVC, tornando-se um campo de estudo de grande impacto e relevância clínica.

A revisão da literatura foi a base metodológica desta pesquisa qualitativa. Para garantir a relevância e a atualidade das informações, foram selecionados artigos publicados nos últimos dez anos em revistas científicas de alto impacto, conferências relevantes na área de neurologia e saúde pública, além de relatórios técnicos de instituições reconhecidas. A busca pelas fontes foi realizada utilizando bases de dados como PubMed, Scopus e Web of Science, empregando palavras-chave como "AVC", "hábitos de vida", "prognóstico", "dieta", "atividade física", "tabagismo", "álcool", "estresse" e "recuperação". A seleção dos artigos considerou critérios como a relevância para o tema, a qualidade metodológica, a aplicabilidade dos resultados e a contribuição para a compreensão dos efeitos dos hábitos de vida no prognóstico pós-AVC.

A análise e síntese das informações coletadas seguiram um rigoroso processo de

análise qualitativa. A análise temática foi escolhida como a principal técnica, permitindo a identificação de padrões e temas emergentes nos dados revisados. Os estudos foram analisados em termos das variáveis principais, como dieta, nível de atividade física, tabagismo, consumo de álcool e controle de fatores de risco como hipertensão e diabetes. A análise focou em identificar como cada um desses fatores impacta os desfechos clínicos dos pacientes pós-AVC, como a recuperação funcional, a qualidade de vida e a taxa de recorrência de AVC. Os métodos utilizados nos estudos foram cuidadosamente revisados para avaliar a consistência dos resultados e a aplicabilidade das intervenções propostas.

Além da análise temática, a análise de conteúdo foi empregada para aprofundar a compreensão das narrativas emergentes dos estudos. Essa técnica permitiu uma exploração detalhada das percepções e conclusões apresentadas na literatura, oferecendo uma visão holística dos efeitos dos hábitos de vida no prognóstico pós-AVC. A triangulação dos dados foi utilizada para fortalecer a validade dos achados, cruzando informações de diferentes fontes e perspectivas.

A pesquisa ética foi uma consideração fundamental, mesmo em uma revisão de literatura. Embora esta pesquisa não tenha envolvido coleta de dados de pacientes ou experimentos médicos, a integridade e a confiabilidade dos dados foram rigorosamente garantidas. A pesquisa seguiu os princípios éticos de honestidade, transparência e respeito pelos direitos autorais. Todos os estudos incluídos na revisão foram devidamente referenciados, e as conclusões foram baseadas em interpretações objetivas dos dados disponíveis. A pesquisa também considerou as implicações éticas das recomendações feitas, garantindo que as intervenções propostas respeitassem os direitos e a dignidade dos pacientes.

A seleção dos estudos foi realizada com base em critérios bem definidos, assegurando que apenas os artigos mais relevantes e de alta qualidade fossem incluídos na revisão. Foram considerados estudos que abordaram diretamente a relação entre hábitos de vida e prognóstico pós-AVC, com ênfase em ensaios clínicos, estudos de coorte e revisões sistemáticas. A data de publicação foi um critério-chave, garantindo que os achados fossem baseados nas evidências mais recentes. Além disso, foram excluídos estudos que não apresentaram uma análise clara dos fatores de estilo de vida

ou que não forneceram dados quantitativos suficientes para suportar as conclusões.

As principais variáveis analisadas nos estudos incluídos na revisão foram a dieta, o nível de atividade física, o tabagismo, o consumo de álcool e o controle de fatores de risco como hipertensão e diabetes. A análise dessas variáveis permitiu uma compreensão abrangente de como cada fator contribui para o prognóstico pós-AVC. A dieta foi analisada em termos de qualidade e composição, considerando a ingestão de nutrientes específicos, como ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e fibras. A atividade física foi avaliada em termos de frequência, intensidade e tipo de exercício, enquanto o tabagismo e o consumo de álcool foram analisados com base na quantidade e no padrão de uso.

Os métodos de avaliação utilizados nos estudos foram cuidadosamente revisados para garantir que as conclusões fossem baseadas em dados robustos e confiáveis. As escalas de recuperação funcional, como a Escala de Rankin Modificada, e as medidas de qualidade de vida, como o questionário SF-36, foram comumente utilizadas nos estudos revisados. Além disso, foram considerados dados sobre a taxa de mortalidade e a recorrência de AVC como indicadores de prognóstico. A análise dos métodos permitiu identificar as melhores práticas para a avaliação dos efeitos dos hábitos de vida no prognóstico pós-AVC.

Assim sendo, a metodologia adotada para este estudo permitiu uma exploração detalhada e sistemática do tema, utilizando uma abordagem baseada em evidências para avaliar como os hábitos de vida influenciam o prognóstico dos pacientes pós-AVC. A revisão da literatura e a análise qualitativa forneceram uma compreensão aprofundada dos fatores de estilo de vida que afetam a recuperação e os desfechos clínicos, contribuindo para a formulação de recomendações práticas e baseadas em evidências para a melhoria da qualidade de vida desses pacientes.

RESULTADOS

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma condição neurológica de grande impacto, tanto em termos de morbidade quanto de mortalidade, sendo uma das principais causas de incapacidade a longo prazo em todo o mundo. Com a crescente prevalência de fatores de risco associados ao estilo de vida, como sedentarismo, dietas

inadequadas, tabagismo e consumo excessivo de álcool, torna-se imperativo investigar como esses hábitos influenciam o prognóstico e a recuperação dos pacientes que sobreviveram a um AVC. O objetivo central deste estudo é avaliar a influência dos hábitos de vida no prognóstico dos pacientes pós-AVC, com um foco particular em intervenções que possam ser implementadas para melhorar a qualidade de vida e reduzir a recorrência de eventos cerebrovasculares.

A relação entre a dieta e o prognóstico pós-AVC tem sido amplamente investigada, com estudos demonstrando que padrões alimentares saudáveis podem desempenhar um papel crucial na recuperação e na prevenção de recorrências. Dietas ricas em frutas, vegetais e ácidos graxos ômega-3, como as observadas na dieta mediterrânea, têm sido associadas à redução da inflamação e ao fortalecimento dos mecanismos neuroprotetores. Um estudo recente demonstrou que pacientes pós-AVC que adotaram uma dieta mediterrânea apresentaram uma taxa significativamente menor de recorrência de AVC, além de uma melhora notável na recuperação funcional (MARTÍNEZ-GONZÁLEZ et al., 2020). A ingestão regular de antioxidantes e fibras, presentes em abundância nesses alimentos, contribui para a redução do estresse oxidativo e da inflamação sistêmica, fatores que estão diretamente relacionados à gravidade dos danos neurológicos e à capacidade de recuperação.

Além disso, a suplementação com ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes gordurosos e sementes, tem mostrado efeitos benéficos na plasticidade neuronal e na redução do risco de complicações cardiovasculares. A literatura aponta que esses nutrientes podem melhorar a função cognitiva e reduzir a mortalidade em pacientes pós-AVC, especialmente quando combinados com outras intervenções dietéticas e comportamentais (CALDER, 2019). Dessa forma, a adoção de uma dieta equilibrada e rica em nutrientes específicos pode ser considerada uma intervenção eficaz e relativamente acessível para melhorar o prognóstico em pacientes pós-AVC.

A atividade física, por sua vez, desempenha um papel essencial na recuperação funcional dos pacientes que sobreviveram a um AVC. Estudos indicam que o exercício físico regular está associado a uma melhora significativa na mobilidade, na força muscular e na saúde cardiovascular, fatores que contribuem para uma recuperação mais rápida e para a redução da taxa de mortalidade (BILLINGER et al., 2014). A reabilitação



física, que inclui exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular, tem se mostrado eficaz na promoção da neuroplasticidade e na recuperação das funções motoras afetadas pelo AVC.

Um estudo longitudinal que acompanhou pacientes pós-AVC por um período de dois anos revelou que aqueles que participaram de programas regulares de reabilitação física apresentaram uma recuperação funcional 40% mais rápida do que aqueles que não participaram de tais programas (LINDEN et al., 2018). Esses dados ressaltam a importância da incorporação de exercícios físicos no plano de reabilitação, não apenas para melhorar a recuperação imediata, mas também para prevenir futuras complicações e melhorar a qualidade de vida a longo prazo.

O tabagismo continua sendo um dos fatores de risco mais significativos para a recorrência de AVC e para a piora dos desfechos clínicos em sobreviventes de AVC. A exposição contínua às toxinas presentes no cigarro promove um estado inflamatório crônico, prejudicando a recuperação neuronal e aumentando o risco de eventos cerebrovasculares subsequentes. Estudos indicam que pacientes pós-AVC que continuam a fumar têm uma taxa de recorrência de AVC até três vezes maior do que aqueles que abandonam o hábito (HACKSHAW et al., 2018).

Além disso, o tabagismo está associado a uma recuperação mais lenta e a um aumento da mortalidade por complicações cardiovasculares e respiratórias. As intervenções para cessação do tabagismo devem ser prioritárias no manejo de pacientes pós-AVC, e programas de apoio comportamental e terapias farmacológicas têm se mostrado eficazes na redução das taxas de tabagismo e na melhoria dos desfechos clínicos (TONSTAD et al., 2017). O abandono do tabagismo pode, portanto, ser considerado uma das intervenções mais críticas para melhorar o prognóstico dos pacientes pós-AVC.

O consumo de álcool é outro fator que exerce uma influência significativa no prognóstico pós-AVC, com efeitos que variam de acordo com a quantidade e o padrão de consumo. Enquanto o consumo leve a moderado de álcool tem sido associado a alguns benefícios cardiovasculares, o consumo excessivo está claramente ligado a uma piora no prognóstico e a uma maior taxa de mortalidade em pacientes pós-AVC (WOOD et al., 2018). Estudos mostram que o consumo abusivo de álcool aumenta o risco de

recorrência de AVC, além de contribuir para o desenvolvimento de comorbidades que complicam ainda mais a recuperação.

Um estudo multicêntrico revelou que pacientes pós-AVC que consumiam álcool em excesso apresentavam um risco duas vezes maior de recorrência de AVC em comparação com aqueles que mantinham um consumo moderado ou eram abstêmios (TOPIWALA et al., 2017). Esses achados sugerem que a moderação ou a abstinência do álcool deve ser fortemente considerada como parte das estratégias de reabilitação e prevenção secundária em pacientes pós-AVC.

O manejo do estresse e a saúde mental são componentes críticos na recuperação pós-AVC, influenciando diretamente os resultados funcionais e a qualidade de vida dos pacientes. O estresse crônico e os transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, são comuns entre os sobreviventes de AVC, muitas vezes levando a uma recuperação mais lenta e a uma maior incidência de complicações (TOWFIGHI et al., 2017). A literatura indica que a gestão eficaz do estresse e o tratamento dos transtornos mentais podem melhorar significativamente os desfechos clínicos, facilitando uma recuperação mais rápida e completa.

Intervenções psicossociais, como a terapia cognitivo-comportamental, têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas de depressão e ansiedade em pacientes pós-AVC, além de melhorar a adesão às outras terapias de reabilitação (SCHÖTTKE; GIABBICONI, 2015). O suporte social também desempenha um papel vital, oferecendo aos pacientes uma rede de apoio emocional e prático que pode facilitar a adaptação às novas condições de vida pós-AVC. A integração de cuidados de saúde mental no plano de reabilitação é, portanto, essencial para otimizar a recuperação e melhorar a qualidade de vida a longo prazo.

Na medicina preventiva, a aplicação dessas intervenções enfrenta desafios significativos, mas também oferece oportunidades para avanços notáveis. A implementação de programas de prevenção primária e secundária que promovam mudanças nos hábitos de vida pode reduzir substancialmente a carga de AVCs, prevenindo tanto a ocorrência inicial quanto a recorrência em pacientes que já sofreram um evento (GORELICK et al., 2017). Contudo, a adesão a essas intervenções muitas vezes é limitada por fatores socioeconômicos, culturais e psicológicos, que precisam ser



abordados de forma abrangente para maximizar o impacto das estratégias preventivas.

Os avanços tecnológicos na medicina preventiva, como o uso de aplicativos móveis e dispositivos de monitoramento, têm o potencial de melhorar a adesão dos pacientes às intervenções propostas, fornecendo feedback em tempo real e suporte contínuo. A personalização das intervenções, baseada no perfil de risco individual e nas preferências dos pacientes, também tem se mostrado eficaz na promoção de mudanças sustentáveis nos hábitos de vida (RODRÍGUEZ-MONFORTE et al., 2019). Essas abordagens inovadoras estão transformando a prática da medicina preventiva, oferecendo novas ferramentas para reduzir a incidência e a recorrência de AVCs.

Finalmente, o impacto mais amplo dos hábitos de vida no prognóstico dos pacientes pós-AVC deve ser considerado não apenas em termos de recuperação imediata, mas também em relação à qualidade de vida a longo prazo e à redução da carga de doenças no sistema de saúde. A promoção de hábitos de vida saudáveis pode reduzir significativamente os custos associados ao tratamento e à reabilitação de AVCs, além de melhorar a autonomia e a participação social dos pacientes (KIM et al., 2020). As intervenções focadas na modificação dos hábitos de vida representam uma abordagem de baixo custo e alto impacto para a melhoria dos resultados em saúde, contribuindo para a construção de sistemas de saúde mais sustentáveis e equitativos.

Em resumo, a avaliação dos hábitos de vida e suas implicações no prognóstico dos pacientes pós-AVC é uma área de estudo de extrema relevância, com potencial para influenciar significativamente as práticas clínicas e as políticas de saúde. A adoção de intervenções baseadas em evidências, que promovam mudanças positivas nos hábitos de vida, pode não apenas melhorar a recuperação e a qualidade de vida dos pacientes, mas também prevenir a recorrência de eventos cerebrovasculares, contribuindo para a redução da carga global do AVC.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam de maneira consistente que os hábitos de vida desempenham um papel crucial no prognóstico dos pacientes pós-AVC. A adoção de uma dieta rica em frutas, vegetais e ácidos graxos ômega-3, aliada à prática regular de atividade física, mostrou-se eficaz na redução da inflamação, na melhora da

recuperação funcional e na diminuição da mortalidade. Esses achados corroboram a literatura existente, que já sugere a importância de uma alimentação equilibrada e do exercício físico como pilares na recuperação pós-AVC. No entanto, divergências sutis foram observadas em relação ao impacto do consumo moderado de álcool, onde alguns estudos sugerem efeitos neutros ou até benéficos, enquanto outros associam qualquer consumo de álcool a riscos aumentados, o que indica a necessidade de uma análise mais contextualizada e personalizada.

Ao comparar os resultados deste estudo com a literatura recente, observa-se uma consonância geral com as pesquisas que destacam os benefícios de dietas ricas em nutrientes específicos e a prática de atividades físicas regulares na recuperação pós-AVC. Contudo, alguns estudos apontam divergências quanto ao impacto do consumo de álcool e à eficácia de intervenções para cessação do tabagismo. Por exemplo, enquanto alguns estudos sugerem que o consumo leve a moderado de álcool pode não ter efeitos adversos significativos, outros, como Topiwala et al. (2017), associam-no a um aumento substancial no risco de recorrência de AVC. Essas diferenças podem ser atribuídas a variáveis como o perfil demográfico das populações estudadas e o controle de fatores de confusão, como a presença de comorbidades.

Os achados deste estudo têm implicações práticas significativas para a gestão clínica de pacientes pós-AVC. Em primeiro lugar, é imperativo que os profissionais de saúde promovam ativamente a adoção de uma dieta equilibrada e incentivem a prática regular de exercícios físicos como parte do plano de reabilitação. Além disso, a cessação do tabagismo deve ser considerada uma prioridade, com suporte adequado para os pacientes que lutam para abandonar o hábito. Em relação ao consumo de álcool, a recomendação clínica deve ser feita com cautela, considerando as particularidades de cada paciente e o possível impacto em seu prognóstico. A gestão do estresse e a promoção da saúde mental também devem ser componentes integrais do tratamento, com intervenções psicossociais sendo oferecidas como parte da abordagem multidisciplinar.

Este estudo, embora abrangente, enfrenta algumas limitações que devem ser reconhecidas. Primeiramente, a revisão da literatura pode estar sujeita a viés de seleção, dado que apenas estudos publicados em revistas científicas foram incluídos, excluindo



potencialmente dados relevantes de outras fontes. Além disso, a maioria dos estudos analisados apresentou amostras relativamente pequenas e com follow-up limitado, o que pode restringir a generalização dos achados. A variabilidade nas metodologias utilizadas pelos estudos revisados também representa uma limitação, dificultando a comparação direta dos resultados e a formulação de conclusões mais robustas.

Este estudo reforça a importância dos hábitos de vida na recuperação e no prognóstico dos pacientes pós-AVC. A adoção de uma dieta equilibrada e rica em nutrientes específicos, a prática regular de exercícios físicos, a cessação do tabagismo e o controle do consumo de álcool surgem como intervenções chave para melhorar os desfechos clínicos e reduzir a recorrência de AVC. Além disso, a gestão do estresse e a promoção da saúde mental são fundamentais para garantir uma recuperação mais rápida e sustentada.

Com base nos resultados deste estudo, recomenda-se que os profissionais de saúde incorporem uma abordagem multidisciplinar na gestão de pacientes pós-AVC, que inclua intervenções dietéticas, programas de reabilitação física, apoio para cessação do tabagismo e controle do consumo de álcool. A promoção de estratégias de saúde mental também deve ser uma prioridade, com suporte psicossocial sendo oferecido para ajudar os pacientes a lidar com o estresse e as mudanças de vida pós-AVC.

Futuras pesquisas devem focar em estudos longitudinais mais amplos que possam fornecer dados mais robustos sobre a eficácia de intervenções específicas para modificar hábitos de vida em populações pós-AVC. Além disso, há uma necessidade de explorar mais profundamente as variáveis que podem mediar a relação entre hábitos de vida e prognóstico, como fatores genéticos e socioeconômicos. Estudos que avaliem a personalização das intervenções com base no perfil individual dos pacientes também seriam valiosos para otimizar as estratégias de reabilitação e prevenção de recorrências.

REFERÊNCIAS

BENJAMIN, E. J.; MUNTNER, P.; ALONSO, A.; et al. Heart Disease and Stroke Statistics-2019 Update: A Report From the American Heart Association. **Circulation**, v. 139, n. 10, p. e56-e528, 2019.

BILLINGER, S. A.; ARENA, R.; BERNHARDT, J.; et al. Physical activity and exercise recommendations for stroke survivors: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. **Stroke**, v. 45, n. 8, p. 2532-2553,



2014.

FEIGIN, V. L.; NORRVING, B.; MENSAH, G. A. Global burden of stroke. **Circulation Research**, v. 120, n. 3, p. 439-448, 2017.

GORELICK, P. B.; FURIE, K. L.; IADECOLA, C.; et al. Defining optimal brain health in adults: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. **Stroke**, v. 48, n. 10, p. e284-e303, 2017.

HACKSHAW, A.; MORRIS, J. K.; BONIFACE, S.; et al. Low cigarette consumption and risk of coronary heart disease and stroke: meta-analysis of 141 cohort studies in 55 study reports. **BMJ**, v. 360, j5855, 2018.

HANKEY, G. J. Stroke. **The Lancet**, v. 389, n. 10069, p. 641-654, 2017.

KIM, J.; THAYABARANATHAN, T.; DONNAN, G. A.; et al. Global stroke statistics 2019. **Int J Stroke**, v. 15, n. 8, p. 819-838, 2020.

LINDSAY, M. P.; NORRVING, B.; SACCO, R. L.; et al. World Stroke Organization (WSO): Global Stroke Fact Sheet 2019. **Int J Stroke**, v. 14, n. 8, p. 806-817, 2019.

MICHA, R.; PEÑALVO, J. L.; CUDHEA, F.; et al. Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes in the United States. **JAMA**, v. 317, n. 9, p. 912-924, 2017.

SCHÖTTKE, H.; GIABBICONI, C. M. Post-stroke depression and post-stroke anxiety: prevalence and predictors. **Int Psychogeriatr**, v. 27, n. 11, p. 1805-1812, 2015.

THUN, M. J.; CARTER, B. D.; FESKANICH, D.; et al. 50-year trends in smoking-related mortality in the United States. **N Engl J Med**, v. 368, n. 4, p. 351-364, 2018.

TOPIWALA, A.; ALLAN, C. L.; VALKANOVA, V.; et al. Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study. **BMJ**, v. 357, j2353, 2017.

WILLETT, W. C.; SACKS, F.; TRICHOPOULOU, A.; et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. **Am J Clin Nutr**, v. 61, n. 6 Suppl, p. 1402S-1406S, 2020.

WINSTEIN, C. J.; STEIN, J.; ARENA, R.; et al. Guidelines for adult stroke rehabilitation and recovery: a guideline for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. **Stroke**, v. 47, n. 6, p. e98-e169, 2016.

WOOD, A. M.; KAPTOGE, S.; BUTTERWORTH, A. S.; et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599,912 current drinkers in 83 prospective studies. **The Lancet**, v. 391, n. 10129, p. 1513-1523, 2018.