nstantes de ência



COMO EVITAR OU ADIAR O DESMAIO

Ao perceber os primeiros sinais de que um desmaio está próximo, algumas manobras podem ajudar a elevar a pressão arterial e manter o fluxo sanguíneo para o cérebro:

- Cruzar as pernas e contrair com força as coxas, os glúteos e o abdômen.
- Apertar firmemente uma bolinha ou o próprio punho.
- Entrelaçar os dedos das mãos e puxar os braços em direções opostas.

A contração muscular comprime as veias, aumenta o retorno do sangue ao coração e ajuda a manter a pressão necessária para a circulação sanguínea cerebral.

A medida mais eficaz, no entanto, é aproveitar a ação da gravidade: deitar-se e elevar as pernas ou, caso não seja possível, sentar-se com a cabeça entre os joelhos.

COMO AJUDAR UMA PESSOA DESFALECIDA

Ao presenciar um episódio de desmaio, algumas medidas podem ajudar na recuperação:

- Deite a pessoa de barriga para cima.
- Eleve as pernas para favorecer o retorno do sangue ao coração e ao cérebro.
- Afrouxe roupas apertadas.
- Garanta que o ambiente esteja ventilado.

Atenção: não ofereça água ou alimentos enquanto a pessoa estiver inconsciente.

DEPOIS DE RECUPERAR A CONSCIÊNCIA

Após o desmaio, alguns cuidados ajudam a evitar novos episódios:

- Permaneça deitada por alguns minutos, preferencialmente com as pernas elevadas.
- Levante-se gradualmente, primeiro sentando e, depois, ficando em pé.
- Hidrate-se e evite mudanças bruscas de posição.
- Se persistirem tontura, fraqueza ou náuseas, volte a se deitar.
- Procure identificar possíveis fatores que tenham provocado o episódio.

Se for o primeiro desmaio, se o episódio apresentar características diferentes dos anteriores ou se vier acompanhado de sintomas de alerta, é necessária uma avaliação médica.

Palavra do especialista

Há indicação de medicação contínua quando os episódios são frequentes?

Para a maioria dos pacientes, não. O tratamento de base inclui orientações sobre a condição e o reconhecimento dos gatilhos, boa hidratação ao longo do dia, aumento do consumo de sal na dieta, desde que não haja pressão alta ou outra contraindicação, realização de manobras de contrapressão e revisão de medicamentos que possam provocar queda da pressão arterial. As medicações são reservadas para casos de episódios recorrentes, que provocam lesões ou prejudicam significativamente a qualidade de vida, mesmo após a adoção dessas medidas não medicamentosas. Nessas situações, podem ser utilizados medicamentos como a fludrocortisona, que aumenta a reabsorção de sódio pelos rins e ajuda a manter a pressão arterial mais estável. No entanto, cada caso deve ser avaliado individualmente. Em situações específicas, como aquelas em que são identificadas pausas cardíacas, também existem alternativas. Uma delas é o implante de marcapasso, geralmente considerado para pacientes com mais de 40 anos. A decisão deve ser individualizada e, idealmente, contar com a avaliação conjunta das equipes de neurologia e cardiologia.

Quais sinais devem levar alguém a investigar um possível AVC ou aneurisma?

No AVC, os sintomas surgem de maneira súbita, principalmente fraqueza ou dormência em um dos lados do corpo, visão dupla, perda de parte do campo visual, fala enrolada (disartria) e/ou desvio da boca para um dos lados. O desmaio pode ocorrer como manifestação de um AVC, mas não é comum. Já o aneurisma cerebral geralmente não provoca sintomas enquanto não se rompe, o que torna a condição perigosa. Quando há ruptura, o sinal clássico é uma dor de cabeça explosiva, descrita como a "pior dor da vida", que atinge sua intensidade máxima em segundos. O quadro pode vir acompanhado de vômitos, rigidez na nuca, sensibilidade à luz, convulsões ou perda de consciência. Alguns aneurismas ainda não rompidos podem, raramente, apresentar sinais prévios, como queda da pálpebra, dilatação da pupila ou visão dupla. A principal diferença em relação ao desmaio provocado pela síndrome vasovagal é que, neste último, a pessoa costuma recuperar a consciência e voltar ao normal em segundos ou poucos minutos. Desmaio seguido de fraqueza em um dos lados do corpo, alteração na fala, confusão mental prolongada ou dor de cabeça súbita e intensa não deve ser considerado vasovagal até que outras causas sejam descartadas. Também são sinais de alerta o desmaio durante a prática de atividade física, quando a pessoa está deitada, sem qualquer aviso prévio ou acompanhado de palpitações ou dor no peito. Nessas situações, é necessário procurar atendimento médico com urgência.

Thiago Taya é neurologista e neuroimunologista do Hospital Brasília