



Dia Mundial do AVC

*Tempo é cérebro.
Cada minuto conta.*

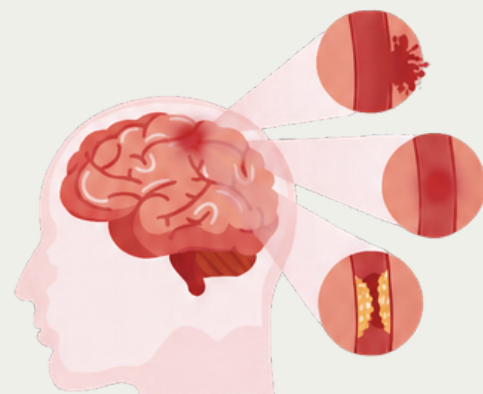
29 de outubro



O que é o Acidente Vascular Cerebral?

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) acontece quando o fluxo de sangue para uma parte do cérebro é interrompido, devido à obstrução de um vaso sanguíneo ou à sua rutura.

Quando o cérebro deixa de receber o oxigénio e os nutrientes de que necessita, as células cerebrais podem começar a sofrer danos em poucos minutos.



E se tudo mudasse num minuto?

Uma conversa interrompida por palavras que não saem.

Um sorriso que fica diferente.

Um braço que, de repente, perde a força.

Será que saberia reconhecer os primeiros sinais?



Saber reconhecer pode salvar uma vida!



Três sinais que podem fazer toda a diferença



FACE

O sorriso mudou?

Um lado da boca pode ficar descaído ou o rosto apresentar assimetria.



FORÇA

Um braço perdeu força?

Pode surgir perda de força ou dormência súbita num braço, numa perna ou num lado do corpo.



FALA

As palavras já não são as mesmas?

A pessoa pode falar de forma arrastada, ter dificuldade em encontrar palavras ou em compreender o que lhe dizem.



Existem ainda outros sinais possíveis, como perda súbita de visão, tonturas, perda de equilíbrio, dificuldade em caminhar ou uma dor de cabeça súbita e muito intensa.

Perante uma
suspeita de **AVC**,
o que fazer?

● Ligar imediatamente 112

Não espere que os sintomas desapareçam e não perca tempo a procurar uma consulta.

● Registrar a hora de início dos sintomas

Se não souber quando começaram, indique a última vez em que a pessoa estava no seu estado habitual.

● Não dar alimentos, bebidas ou medicamentos

Aguarde as orientações dos profissionais de emergência e siga as suas instruções.



ATENÇÃO!

Mesmo que os sintomas desapareçam após alguns minutos, é necessária avaliação médica urgente.

Não se deve esperar para ver se melhora, nem levar a pessoa de carro ao hospital por iniciativa própria. **Deve ligar-se para o 112.**

Porque é que cada minuto conta num AVC?

- Quando ocorre um AVC, uma parte do cérebro deixa de receber sangue e oxigénio suficientes ou sofre uma hemorragia. Sem o oxigénio necessário, as células cerebrais começam a sofrer lesões e podem morrer em poucos minutos.
- Quanto mais tempo passa sem tratamento, maior pode ser a lesão cerebral e o risco de consequências como dificuldades em falar, andar, engolir, memorizar ou realizar tarefas do dia a dia. Em casos graves, pode causar incapacidade permanente ou morte.
- **Agir rapidamente pode mudar o desfecho.** O reconhecimento precoce e a chamada imediata para o 112 permitem que a pessoa chegue ao hospital, onde pode ser avaliada e, quando indicado, receber tratamentos que restabelecem a circulação sanguínea ou tratam a hemorragia.
- Alguns tratamentos só podem ser realizados dentro de determinadas janelas temporais. Por isso, não espere que os sintomas desapareçam nem perca tempo a tentar perceber a causa em casa.



Reconhecer cedo. Agir depressa. Recuperar melhor.

Será que o AVC só acontece a pessoas mais velhas?

Não! O AVC pode acontecer em qualquer idade.

Embora o risco aumente com a idade, a idade não é uma proteção absoluta.

Por isso, perante uma alteração súbita da fala, perda de força, assimetria facial ou alterações da visão e do equilíbrio, não desvalorize os sinais por achar que a pessoa é demasiado nova para ter um AVC.



A idade não exclui um AVC. Os sinais de alerta são para todos.



Prevenir o AVC também está nas nossas mãos

-  A prevenção do AVC começa nas pequenas escolhas do dia a dia.
-  Não precisamos de mudar tudo de uma vez. Precisamos de começar por algum lado.
-  Vigiar e controlar a tensão arterial, o colesterol e a diabetes.
-  Manter uma alimentação equilibrada e reduzir o sal.
-  Praticar atividade física adaptada às capacidades de cada pessoa.
-  Não fumar e limitar o consumo de álcool.
-  Cumprir a medicação prescrita e acompanhar a saúde regularmente.



LEMBRE-SE

Prevenir é importante, mas reconhecer os sinais e agir rapidamente também pode salvar vidas.

*Hoje é um bom dia para começar a prevenir.
E amanhã também.*