



**O AVC É UM ATAQUE AO CÉREBRO - PREVINA-O! TRATE-O!**

**UMA** em cada **SEIS** pessoas  
no mundo sofre um ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC) ao longo da vida

# Saúde **M**ental pt

PLATAFORMA DE SAÚDE MENTAL EM PORTUGAL



"Stroke is a Brain Attack-  
Prevent it - Treat it"



WORLD FEDERATION OF NEUROLOGY



**World Stroke  
Organization**

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology

## World Federation of Neurology

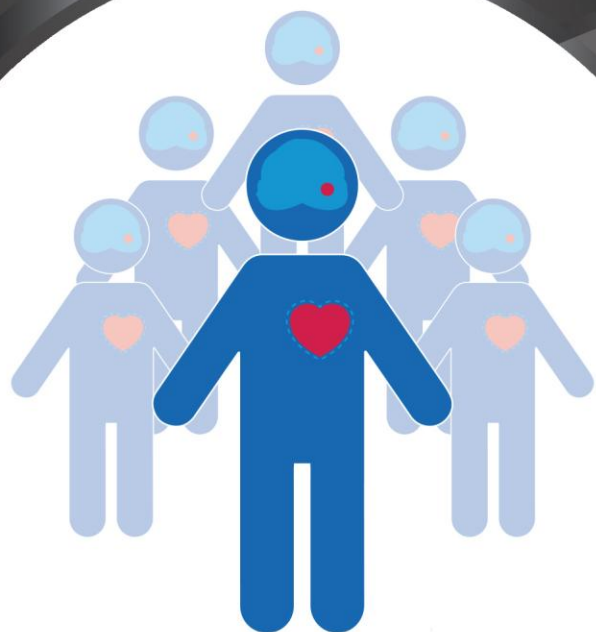
 [www.wfneurology.org](http://www.wfneurology.org)

 <https://www.facebook.com/wfneurology>

# O AVC É UM ATAQUE AO CÉREBRO

## PREVINA-O! TRATE-O!





**1 EM CADA 6  
PESSOAS**

## É COMUM

No mundo, 1 em cada 6  
pessoas terá um AVC ao  
longo da vida.

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



## **QUALQUER PESSOA PODE TER**

Homens e mulheres,  
crianças e mais velhos  
podem ser vítimas de  
AVC

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology





## É SÚBITO

A maioria dos acidentes vasculares cerebrais 'sentem-se' como um ataque imediato, com sintomas repentinos.

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



## PODE MATAR

Quase 30% das pessoas  
que sofrem um AVC  
morrem

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



## GERA INCAPACIDADE

Quase 30% dos sobreviventes de AVC padecerá de sequelas longo prazo que causam incapacidades



\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



## PODE SER PREVENIDO

Metade dos AVCs podem-se prevenir, através do controlo da tensão arterial e por deixar de fumar



\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



## PODE SER TRATADO

Um tratamento e cuidados adequados podem reduzir a morte e a incapacidade após AVC em 50%.

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology





## É POSSÍVEL UMA VIDA AUTÓNOMA

70% das pessoas que  
sofrem um AVC podem  
retomar uma vida  
autónoma através de um  
tratamento atempado  
rápido apropriado e de  
reabilitação

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology

# COMO SE PODE PREVENIR O AVC?





## CONTROLAR A TENSÃO ARTERIAL

30% dos AVCs podem  
ser prevenidos através  
do controlo da tensão  
arterial

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



## CONTROLAR A DIABETES E O COLESTEROL

Os níveis de açúcar e do  
colesterol no sangue  
devem estar dentro do  
parâmetros normais

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology





## EXERCÍCIO FÍSICO DIÁRIO

30 minutos de exercício  
físico diário podem  
diminuir o risco de AVC  
em 20%

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology

## OBESIDADE

A obesidade é um factor  
de risco para o AVC, por  
isso evite-o!



\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



# FIBRILHAÇÃO AURICULAR (FA)

Gera elevado risco de  
AVC; quem tem FA deve  
tomar anticoagulante por  
indicação médica



\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology





## DIETA COM POUCO SAL

Não adicionar sal à comida

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology

## NÃO FUMAR TABACO

Deixar de fumar pode  
reduzir o risco de AVC em  
35%. O tabaco de mascar  
é tão perigoso como o  
tabaco fumado.



\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology





## POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA

Um factor de risco  
recentemente confirmado,  
que se pode prevenir, para  
a ocorrência de AVC

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology

# COMO REDUZIR A MORTE E A INCAPACIDADE DEVIDOS AO AVC?

## **Reconhecimento e tratamento imediatos:**

Os doentes com AVC devem ser transportados à urgência hospitalar assim que os sintomas surgirem .

## **Tratamento imediato em Unidades de AVC:**

Os doentes com AVC devem tratados em Unidades de AVC especializadas.

## **Uso generalizado de rtPA intravenoso:**

O tratamento com rtPA intravenoso deve ser feito até 4 horas e meia após o início dos sintomas de AVC nos «doentes alvo». O tratamento atempado é mais eficaz.

## **Trombectomia endovascular:**

Para «doentes alvo», com obstrução das grandes artérias e AVC, num intervalo até 6 horas após o início dos sintomas (por vezes, nalguns casos o intervalo de tempo pode ser mais longo).

## **Reabilitação atempada e sustentada:**

A reabilitação deve começar o mais cedo possível, desde o internamento, e deve manter-se até o estado funcional (possível) do indivíduo ser recuperado.



# COMO PODE CONTRIBUIR PARA REDUZIR O IMPACTO DO AVC NA SOCIEDADE?



Partilhe esta informação com a sua família, os seus amigos e a sociedade em geral.

Alerte as pessoas e incentive-as a medir e controlar a pressão arterial.

Insista na mensagem da necessidade das deixarem de fumar tabaco.

Ajude a alertar a sociedade para os sintomas do AVC: divulgue o Teste dos

Emergência: Se considerar que alguém está a ter um AVC, acione o tratamento de urgência e ligue o 112.

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology

**AJA**

## Teste das 3 ações

Se acha que alguém pode estar a sofrer um AVC peça-lhe para fazer o seguinte:

**Sorrir:** Peça à pessoa para sorrir. Um dos lados da cara está paralisado?

**Levantar:** Peça à pessoa para levantar os 2 braços. Um dos braços descai?

**Falar:** Peça à pessoa para repetir uma frase simples. As palavras soam "enroladas"? A pessoa consegue facilmente repetir a frase, ou tem dificuldade em falar, ou em compreender?

**AGIR:** Se a pessoa tem algum destes sintomas o tempo é fundamental. Ligue para o 112 ou leve-a a uma urgência hospitalar



# AVC Políticas



A prevenção do AVC deve estar ser uma prioridade das políticas de saúde.

O não consumo de tabaco deve fomentado, e devem ser implementadas medidas legais para incentivar isto.

Deve ser divulgado o risco da tensão arterial elevada para a ocorrência de AVC e deve estar disponível o acesso à medicação para todas as pessoas. As Unidades de AVC devem ser criadas nas várias instituições hospitalares.

Deve-se assegurar a disponibilidade para todas as pessoas de fármacos para eliminar o trombo. Deverão existir unidades de reabilitação nas várias unidades hospitalares.

\* Todas as imagens têm direitos reservados pela World Federation of Neurology



**O AVC É UM ATAQUE AO CÉREBRO - PREVINA-O! TRATE-O!**

Saúde **M**ental pt  
PLATAFORMA DE SAÚDE MENTAL EM PORTUGAL

**World Federation of Neurology**

 [www.wfneurology.org](http://www.wfneurology.org)

 <https://www.facebook.com/wfneurology>