

# BOLETIM INFORMATIVO

## DIA MUNDIAL DO AVC



***Esta é uma campanha que cada um de nós tem muito a AJUDAR!***

O **Acidente Vascular Cerebral (AVC)**, também conhecido por derrame cerebral, é o problema de saúde que **mais causa mortes em Portugal**. Quando uma pessoa está a sofrer um AVC, um vaso sanguíneo do cérebro fica obstruído ou rompido naquele momento, e uma parte do cérebro é destruída. No ano de 2006, a **Organização Mundial da Saúde e a Federação Mundial de Neurologia proclamaram o dia 29 de outubro como dia mundial do AVC**, com a missão de **provocar engajamento dos profissionais de saúde e do público em geral na luta pela melhora das condições de tratamento e prevenção da doença**.



## O QUE PODEMOS FAZER PARA MUDAR A ATUAL SITUAÇÃO?

Se não dermos um novo direcionamento à atual situação, a previsão é que o AVC passe a ser um problema ainda mais devastador. **Na luta contra o AVC, seu papel é muito maior do que você imagina!** O AVC é mais comum entre as pessoas que têm **hipertensão arterial, diabetes, colesterol alto, doenças do coração** e naqueles **sedentários**, que **fumam** e **usam muito álcool**. Calcula-se que o indivíduo que identifica e trata um desses fatores de risco **reduz seu**

**risco de AVC pela metade.** Mais importante ainda é o facto que esse mesmo indivíduo que adote hábitos de vida saudáveis é capaz de influenciar as pessoas ao seu redor a assumirem também esses bons hábitos. Saúde é mesmo contagiante! **O acidente vascular cerebral é uma catástrofe que tem tratamento e também pode ser prevenida.**

## Como identificar um AVC?

Alguns destes sintomas, surgem de forma REPENTINA. **Fraqueza de um lado do corpo, dormência de um lado do corpo, dificuldade visual, dor de cabeça** (muito forte nunca antes sentida), **incapacidade de se manter em pé.** **O que fazer diante de um sintoma suspeito? Procurar imediatamente um serviço médico especializado,** pois o tratamento na maioria das vezes só tem efeito se realizado nas primeiras horas após o início dos sintomas. **O tratamento precoce aumenta a probabilidade de preservar a parte do cérebro que está para ser destruída, diminuindo assim as sequelas tão temidas como paralisia e perda da fala, assim como o risco de morte.**

## O que fazer para evitar o AVC e outras doenças vasculares?

- ♥ **Prática de exercício físico regular;**
- ♥ **Alimentação equilibrada evitando o consumo excessivo de alimentos de origem animal (ex. carnes, ovos, leites e derivados);**
- ♥ **Não fumar;**
- ♥ **Evitar o excesso de álcool e o stress;**
- ♥ **Se tiver mais de 40 anos, realizar pelo menos uma vez por ano controle de pressão arterial, dosagem de glicose e colesterol no sangue;**
- ♥ **Se tiver diagnóstico de hipertensão arterial, diabetes ou colesterol alto, ou qualquer doença do coração, o acompanhamento médico deve ser frequente para controle rígido destas condições.**

***“Vai em frente sem parar, que a parada é suicida, porque a vida é muito curta e a estrada é comprida.”***

Gabriel Pensador

Maria Jorge e Ana Costa

