

# Como reconhecer o Acidente Vascular Cerebral

O AVC manifesta-se por múltiplos sinais e sintomas, sendo os mais frequentes:

## ALTERAÇÃO NA FACE

Assimetria da face, desvio da boca ou "boca ao lado".



## ALTERAÇÃO NA FORÇA

Perda de força num braço ou em metade do corpo.

## ALTERAÇÃO NA FALA

Dificuldade em falar ou compreender o que lhe dizem.



Outros sintomas menos frequentes de AVC:

Perda de visão, visão dupla, desequilíbrio ao caminhar, vertigens, cefaleias intensas, perda de consciência...

## TEMPO

Os tratamentos para o AVC só podem ser administrados nas primeiras 24h, preferencialmente nas primeiras 4,5 h

# 24h

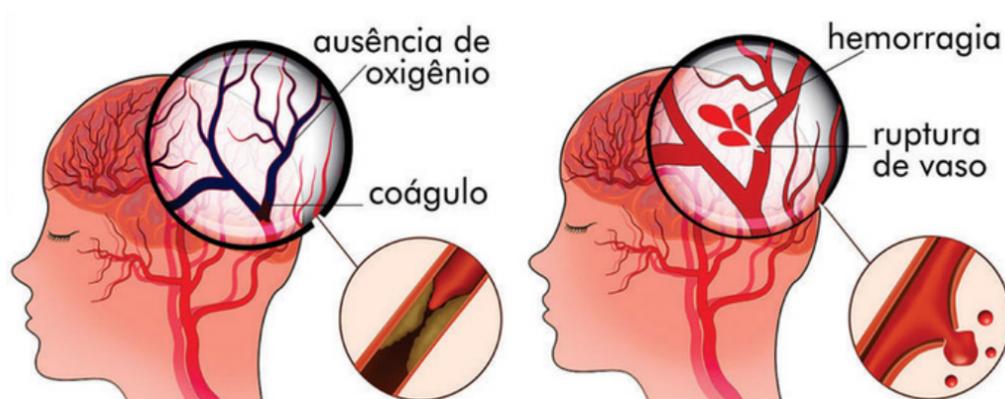
PERANTE A SUSPEITA DE UM AVC DEVE LIGAR IMEDIATAMENTE O

# 112



# Em que consiste o Acidente Vascular Cerebral?

O AVC ocorre por alterações na circulação sanguínea cerebral que levam à morte dos neurónios e à perda de funções cerebrais.



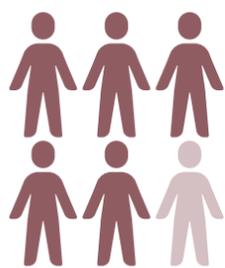
Existem dois tipos de AVC: o **isquémico** ('trombose'), causado por uma oclusão de um vaso com interrupção da circulação sanguínea, e o **hemorrágico** ('derrame'), causado por uma hemorragia.



É a principal causa de morte e incapacidade em Portugal.

Apesar de mais frequente acima dos 65 anos, pode acontecer em qualquer idade.

**0-99**  
anos



Uma em cada 6 pessoas vai sofrer um AVC ao longo da vida.

É prevenível em 80% dos casos.

**80%**

# Causas do Acidente Vascular Cerebral

## AVC ISQUÊMICO

O AVC isquêmico corresponde a 80% de todos os AVCs. Existem várias **causas** para o AVC isquêmico, mas todas elas apresentam **fatores de risco** comuns.

### Causas Principais

Obstrução de uma grande artéria (por placa de colesterol) ou de um vaso sanguíneo mais pequeno.



Arritmia cardíaca ou outros problemas cardíacos.

### Fatores de risco

Colesterol LDL alto (mau colesterol) e HDL baixo (colesterol bom)



Tabagismo



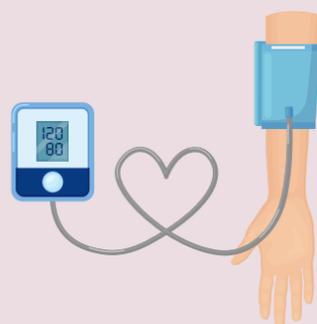
Diabetes



Obesidade



Hipertensão arterial



Sedentarismo



## AVC HEMORRÁGICO

Embora menos frequente, o AVC hemorrágico é mais letal e associa-se a mais incapacidade.

### Fatores de risco

Hábitos alcoólicos exagerados

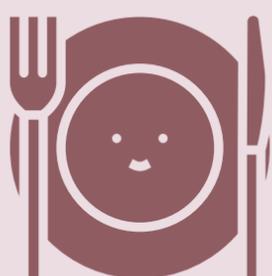


Hipertensão arterial



# Como prevenir o Acidente Vascular Cerebral?

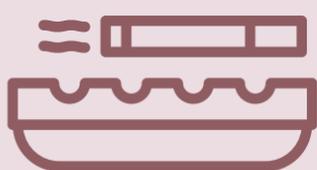
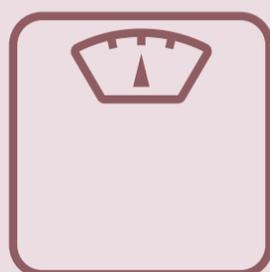
## 6 Conselhos para prevenir o AVC



1  
Alimentação saudável: dieta mediterrânica e reduzir consumo de açúcar e sal.

2

Controlo do peso.



3  
Não fumar.

4

Evitar consumo de bebidas alcoólicas.



5  
Fazer exercício físico (pelo menos 150 minutos/semana, segundo a OMS).

6

Controlo de fatores de risco vascular junto do Médico de Família: hipertensão, diabetes e colesterol alto.



O principal tratamento para o AVC é a **PREVENÇÃO!**