

Qual é o seu Motivo para Prevenir um AVC?



Sobre o AVC

O AVC acontece devido a uma alteração na circulação de sangue em uma parte do cérebro. Ele pode ser isquêmico (quando falta sangue) ou hemorrágico (quando derrama sangue). Nestas situações, as células do cérebro podem ser lesionadas ou morrer. Esta lesão pode ter diferentes efeitos, dependendo de onde ela acontece no cérebro. Ele pode afetar o corpo de uma pessoa, seu movimento e fala, e o modo com que a pessoa pensa ou sente o mundo ao seu redor.



17 MILHÕES
de AVCs



6,5 MILHÕES
de mortes



26 MILHÕES
de sobreviventes

O AVC é uma das maiores causas de morte e incapacidade no mundo. E pode acontecer em qualquer um, em qualquer idade. Ele afeta a todos: sobreviventes, familiares e amigos, ambientes de trabalho e comunidades – mas o AVC pode ser prevenido. Todos nós temos um motivo para prevenir um AVC – qual é o seu?



worldstrokecampaign.org | redebrazilavc.org.br | sbdcv.org.br

facebook.com/worldstrokecampaign
facebook.com/CampanhaAVC



**World Stroke
Organization**

O AVC PODE SER EVITADO

90% dos AVCs são causados por **10 fatores de risco.**

Se você tem pressão alta, diabetes, problemas no coração ou história de AVC ou Ataque Isquêmico Transitório, converse com seu médico sobre seu risco de AVC e formas de prevenção. Abaixo estão listadas algumas atitudes que nós podemos tomar para reduzir o risco de AVC.

CONHEÇA OS RISCOS

- 1. CONTROLE A PRESSÃO ALTA**
A hipertensão (pressão alta) está ligada a quase metade de todos os AVCs. Conhecer e controlar sua pressão arterial com mudança de estilo de vida ou medicação vai reduzir seu risco de AVC.
- 2. FAÇA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA 5 VEZES NA SEMANA**
Cerca de um terço dos AVCs acontece em pessoas que não fazem atividade física regular. Exercício físico moderado, cinco vezes por semana, vai reduzir seu risco de AVC.
- 3. TENHA UMA DIETA SAUDÁVEL E BALANCEADA**
Quase um quarto dos AVCs estão ligados a má-alimentação, principalmente comer poucas frutas e verduras. Comer cinco ou mais porções de frutas e vegetais por dia vai reduzir seu risco de AVC.
- 4. REDUZA SEU COLESTEROL**
Mais de 1 em cada 4 AVCs estão ligados a níveis altos de colesterol "ruim" (LDL). Comer gorduras insaturadas e não-hidrogenadas (abacate, nozes, óleo de canola e azeite de oliva) em vez de gordura saturadas (gordura da carne, pele das aves, frituras) vai reduzir seu risco de AVC. Se você não consegue manter um nível saudável de colesterol apenas com a dieta, converse com seu médicos sobre tratamentos que possam ajudar.
- 5. MANTENHA UM PESO ADEQUADO**
Quase 1 em cada 5 AVCs está relacionado à obesidade. Uma boa forma de saber se você precisa perder peso é dividir a medida da sua cintura pela medida do quadril. Se o número é maior que 0,9 (homens) e 0,85 (mulheres), seu peso está aumentando o seu risco de AVC, e você teria benefício em emagrecer.
- 6. PARE DE FUMAR E EVITE EXPOSIÇÃO AO FUMO PASSIVO**
Mais de 1 em cada 10 AVCs estão ligados ao tabagismo. Parar de fumar vai reduzir seu risco de AVC. Buscar auxílio para isso aumenta suas chances de sucesso.
- 7. REDUZA A INGESTA DE BEBIDA ALCOÓLICA**
Mais de um milhão de AVCs a cada ano estão ligados ao consumo excessivo de álcool. Reduzir a quantidade de bebida alcoólica para duas unidades de álcool por dia para homens e uma unidade para mulheres vai ajudar a reduzir seu risco de AVC.
- 8. IDENTIFIQUE E TRATE A FIBRILAÇÃO ATRIAL**
Batimentos cardíacos irregulares ou outra doença do coração estão ligados a 9% dos AVCs. Converse com seu médico para reduzir seu risco.
- 9. DIABETES**
Além de estar associada aos mesmos fatores de risco, o diabetes aumenta o risco de AVC. Reduzir seu risco de diabetes vai reduzir seu risco de AVC. Se você tem diabetes, converse com seu médico sobre tratamentos para reduzir seu risco de AVC.
- 10. RENDA E EDUCAÇÃO**
Em todos os países, baixos níveis de renda e educação estão ligados ao AVC. Políticas governamentais que reduzam a pobreza e melhore acesso à saúde e educação terão impacto positivo no AVC e em outras doenças.

O que você pode fazer

para prevenir um AVC?

POPULAÇÃO

1. Conheça o seu risco de AVC baixando o aplicativo gratuito “Riscômetro de AVC” na Apple store ou google play. Baixe também o aplicativo gratuito AVC Brasil e aprenda a reconhecer os sinais de AVC e os hospitais que são Centros de AVC na sua região, além de receber dicas de prevenção.
2. Verifique a sua pressão arterial regularmente
3. Converse com seu médico sobre maneiras de reduzir seu risco e prevenir um AVC. Implemente mudanças positivas de estilo de vida e reduza sua exposição à poluição
4. Busque ajuda. Converse com amigos e familiares sobre seus motivos para prevenir um AVC e identifique formas de promover mudanças positivas de estilo de vida.

PROFISSIONAIS DE SAÚDE

1. Entenda como condições médicas e comportamentos impactam no risco de AVC. Um terço dos AVCs ocorre em pacientes com AVC ou AIT prévio. Garanta que os pacientes com história prévia de doenças cardiovasculares recebam tratamento preventivo. Tome medidas para controlar a pressão arterial e fibrilação atrial em seus pacientes.
2. Verifique a pressão arterial e cheque o pulso dos seus pacientes e comunidades.
3. Forneça informação e suporte aos pacientes e comunidades, auxiliando-os a reduzir seu risco de AVC durante a vida.
4. Defenda a igualdade de acesso à saúde e políticas que promovam a saúde comunitária

GOVERNOS E GESTORES DE SAÚDE

1. Implemente estratégias de prevenção populacionais que envolvam aspectos econômicos, ambientais e suas contribuições para o AVC.
2. Remova barreiras financeiras para o rastreamento preventivo e tome a frente para desenvolver estratégias sustentáveis e de baixo custo para avaliação de risco e manejo.
3. Trabalhe em parceria com profissionais de saúde, pesquisadores, sobreviventes de AVC e organizações de apoio para desenvolver e aplicar estratégias de prevenção efetivas em nível nacional, regional e global.

Sobre a Organização Mundial do AVC (WSO)

A missão da WSO é reduzir o impacto global do AVC através de prevenção, tratamento e cuidado de longo prazo.

Nós trabalhamos para reduzir o impacto do AVC nos indivíduos, suas famílias e suas comunidades. Nossos membros se unem para aumentar a consciência sobre o risco de AVC e melhorar tratamento e cuidado.

Nós acreditamos que reduzir o impacto global do AVC torna o mundo um lugar mais saudável para todos.



worldstrokecampaign.org | redebrasilavc.org.br | sbdcv.org.br

facebook.com/worldstrokecampaign
facebook.com/CampanhaAVC



**World Stroke
Organization**

RECONHEÇA OS SINAIS DE ALERTA DO AVC. ELES ACONTECEM DE REPENTE:

O RECONHECIMENTO PRECOCE FAZ UMA GRANDE DIFERENÇA.

Conhecer os sinais do AVC e obter tratamento rapidamente salva vidas e melhora a recuperação. Se você acha que alguém possa ter tido um AVC, faça esta verificação **SAMU**:

Sorriso: peça para dar um sorriso. A boca está torta?

Abraço: peça para elevar os braços. Um lado está fraco?

Música: Repita a frase como uma música ou uma mensagem:
A pessoa consegue falar? A fala está embaralhada ou arrastada?

Urgente: Aja rapidamente buscando atendimento médico de emergência imediatamente.

Ligue **SAMU 192**

(nos locais sem SAMU, dirija-se aos Centros de AVC da região)

Parceiros corporativos

A Campanha Mundial do AVC se fez possível graças à contribuição financeira generosa de seus parceiros corporativos.

Medtronic



COMITÊ ORGANIZADOR DA CAMPANHA NO BRASIL:

Sheila Cristina Ouriques Martins

Octávio Marques Pontes Neto

Gisele Sampaio Silva

João José Carvalho

Letícia Costa Rebello

Magda Carla Ouriques Martins

Leonardo Augusto Carbonera

Ana Claudia de Souza

REALIZAÇÃO DA CAMPANHA NO BRASIL:



APOIO:



worldstrokecampaign.org | redebrasilavc.org.br | sbdcv.org.br

facebook.com/worldstrokecampaign
facebook.com/CampanhaAVC

