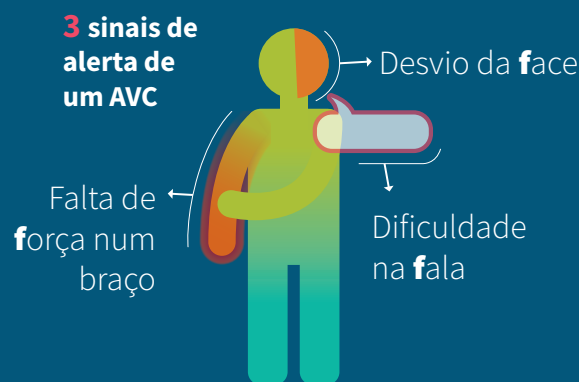


DIA NACIONAL DO DOENTE COM **AVC**

31 de março



Perante estes sinais, seja rápido.
Ligue para o **112**.

Em Portugal, o AVC é a principal causa de morte e incapacidade grave. Por cada hora que passa, 3 portugueses sofrem um AVC. Uma em cada 6 pessoas vai sofrer um AVC ao longo da vida se não o prevenir.

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma doença causada por um bloqueio ou um rompimento de uma artéria cerebral, limitando a chegada de sangue às células do cérebro (neurónios), o que pode levar à morte ou, se não for fatal, a consequências para o organismo tais como:

- Dificuldades de comunicação (perturbação na fala; na escrita; na compreensão);
- Dificuldades motoras (paralisia ou “dormência” de um braço e/ou perna);
- Dificuldade em alimentar-se (na mastigação e a engolir);
- Alterações na eliminação (vesical e intestinal);
- Alterações de comportamento.

Previna o AVC

Adote um estilo de vida saudável que inclua:

- A prática regular de atividade física;
- Uma alimentação variada e equilibrada, pobre em sal, açúcares e gorduras saturadas e rica em fibras, vegetais e legumes;
- Controlo do peso corporal, mantendo-o adequado;
- Evitar ingestão excessiva de bebidas alcoólicas;
- Não fumar;
- Consultar periodicamente o seu médico de família e vigiar regularmente: a pressão arterial, o colesterol e a glicémia (açúcar no sangue).