

Instituto de Administração da
Saúde e Assuntos Sociais,
IP-RAM

S 54 CI
28-10-2010 0 . 0 . 0 . 0
Original

Assunto: Dia Mundial do Acidente Vascular Cerebral, 29 de Outubro de 2010

Para: Todos os Profissionais de Saúde das unidades de Cuidados de Saúde integradas no Sistema Regional de Saúde

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma doença não transmissível que afecta todos os anos, em todo Mundo, 15 milhões de pessoas. A cada 6 segundos uma pessoa é afectada! O AVC pode ser prevenido.

O Acidente Vascular Cerebral é a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade acima de 60 anos e a quinta principal causa em pessoas com idades entre os 15 e os 59 anos. Também afecta crianças, inclusive recém-nascidos. Anualmente, cerca de seis milhões de pessoas morrem de acidente vascular cerebral.

No dia 29 de Outubro comemora-se o Dia Mundial do AVC. A *World Stroke Organization* lança, este ano, uma campanha intitulada **“uma em cada seis pessoas terá um acidente vascular cerebral ao longo da vida. Você pode ser um deles”**. O tema foi reconhecido como o espelho da realidade actual, em que uma em cada seis pessoas no mundo terá um acidente vascular na sua vida. Hoje, salve uma vida. Actue já!

Conheça os factos:

- Independentemente da idade, a qualquer momento, qualquer pessoa pode ser afectada;
- O Acidente Vascular Cerebral pode ser prevenido;
- Os sobreviventes a um evento cerebrovascular podem recuperar a sua qualidade de vida se tiverem cuidados e apoios adequados.

A campanha: **“uma em cada seis pessoas terá um acidente vascular cerebral ao longo da vida. Você pode ser um deles”**, tem como objectivo difundir informações essenciais para salvar vidas e

partilhar conhecimentos sobre acções e comportamentos de vida que podem evitar um AVC. A campanha também pretende identificar oportunidades para melhorar e educar o público sobre a necessidade de cuidados adequados e apoios aos sobreviventes ao longo da doença.

A Campanha propõe seis desafios:

1. Conheça o seu risco pessoal: tensão arterial elevada, diabetes, dislipidemia.
2. Seja fisicamente activo, exercite-se com regularidade.
3. Evite o excesso de peso, faça uma alimentação saudável.
4. Limite o consumo de bebidas alcoólicas.
5. Evite o fumo do cigarro. Se fuma, procure ajuda para parar, agora!
6. Aprenda a reconhecer os sinais de alerta de um AVC e como agir.

O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, numa acção conjunta com o SESARAM, EPE e a sua Unidade de AVC, irá realizar no próximo dia 29 de Outubro, entre as 10 e as 19 horas, no Centro Comercial *Dolce Vita*, uma actividade de sensibilização incidindo sobre os aspectos da prevenção e despiste precoce do AVC.

O IASAÚDE, IP-RAM aproveita a ocasião para divulgar, uma vez mais, um *flyer* sobre os sinais de alarme do AVC.

Em substituição,
por despacho de 27 OUT. 2010
O Presidente

Maurício Melim



ANEXO: Flyer - Acidente Vascular Cerebral

DPPS - AC/CF



AVC
Acidente Vascular Cerebral



SRAS
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

Sinais de alarme

Pode surgir repentinamente:

- desvio da boca
- diminuição de força ou alteração da sensibilidade nos membros (sensação de dormência ou de peso no braço e/ou perna)
- dificuldades na fala
- alteração da visão
- dor de cabeça intensa (sem causa aparente)
- desequilíbrio

Factores de risco

- tensão arterial alta
- consumo de tabaco
- colesterol elevado
- consumo excessivo de álcool
- diabetes
- doença cardíaca
- excesso de peso e obesidade
- história familiar

Consequências

Se não for fatal, ao fim de um ano mais de metade das pessoas que sofreram um AVC têm:

- . dificuldades de comunicação
- . dificuldades motoras
- . alterações de comportamento

