



WORLD FEDERATION OF NEUROLOGY



World Stroke
Organization



World
BRAIN DAY

DIA MUNDIAL DO CÉREBRO

22 Julho 2017

O Acidente Vascular Cerebral (AVC)
é um ataque ao cérebro
Previna-o! Trate-o!

UMA EM **SEIS** PESSOAS

no **MUNDO** sofre um **AVC** uma vez durante a vida.

World Federation of Neurology

O AVC É UM ATAQUE AO CÉREBRO PREVINA-O! TRATE-O!

COMO PODEM OS AVCs SER PREVENIDOS?



É frequente

Uma em cada seis pessoas no mundo sofre um AVC durante a vida



Controlar a pressão arterial

30% dos AVCs podem ser prevenidos baixando a pressão arterial.

Pode afectar qualquer um

Homens e mulheres, crianças e idosos podem ser vítimas de um AVC.



Controlar diabetes e colesterol

Os valores de colesterol e glicose devem estar dentro do normal.



É súbito

A maioria dos AVCs parece um "ataque" imediato, com sintomas súbitos.



Exercício diário

30 minutos de exercício diário pode diminuir o risco de AVC em 20%.

Pode ser mortal

Quase 30% das pessoas com AVC acaba por morrer.



Obesidade

A obesidade é um factor de risco, reduza-a.



É incapacitante

Quase 30% dos sobreviventes sofrerá de incapacidade permanente.



Fibrilhação auricular

Grande factor de risco para AVC; o risco diminui com a anticoagulação.

É prevenível

Metade dos AVCs poderiam ser prevenidos controlando a pressão arterial e deixando de fumar.



Dieta com pouco sal

Não adicione sal aos alimentos.



É tratável

O tratamento adequado pode reduzir as taxas de morte e incapacidade em 50%.



Não ao tabaco

Parar o uso do tabaco pode reduzir o AVC em 35%. O tabaco de mascar é tão mortal como os cigarros.

Uma vida funcional é possível

70% das pessoas com AVC pode ter uma vida independente com tratamento precoce e reabilitação.



Poluição atmosférica

Recentemente confirmada como um factor de risco importante e prevenível para AVC.



Como se pode reduzir a morte e incapacidade devido a AVC?

Reconhecimento e tratamento precoces: os doentes com AVC devem ser transportados à urgência hospitalar assim que os sintomas de AVC surgem (ligue o 112).

Tratamento precoce em Unidade de AVC: os doentes com AVC devem ser admitidos em Unidades de AVC especializadas.

Uso generalizado de rtPA intravenoso: o tratamento com activador do plasminogénio tecidual intravenoso deve ser feito até 4 horas e meia após o início dos sintomas de AVC em doentes com critérios para tal. O tratamento mais precoce é mais eficaz, pois “tempo é cérebro”.

Trombectomia endovascular: para doentes seleccionados com oclusão de grandes vasos e AVC isquémico até 6 horas após o início, por vezes mais tempo nalguns casos.

Reabilitação precoce e sustentada: a reabilitação deve começar precocemente.

Como posso ajudar a reduzir os AVCs de uma forma global?

Partilhe esta informação com a sua família, amigos e comunidades.

Promova a medição regular e controlo da pressão arterial.

Divulgue a necessidade de deixar de fumar.

Ajude a que os outros conheçam os sintomas do AVC: Espalhe a mensagem dos 3 Fs.

Ação urgente: Se acha que alguém na sua presença está a ter um AVC ligue o 112.

Acção:

3 Fs + Tempo

Se acha que alguém pode estar a sofrer um AVC peça-lhe para fazer o seguinte:

FACE: Peça à pessoa para sorrir. Um dos lados da cara está paralisado?

FORÇA: Peça à pessoa para levantar os braços. Um dos braços descai?

FALA: Peça à pessoa para repetir uma frase simples. As palavras saem “enroladas”? A pessoa consegue facilmente repetir a frase ou tem dificuldade em falar ou compreender?

TEMPO: Se a pessoa tem algum destes sintomas o tempo é fundamental. Ligue para o 112 e faça com que ela seja transportada imediatamente à urgência hospitalar.

AVC

LUTAR CONTRA O AVC

O AVC deve estar no topo da agenda política em saúde. Deve ser chamada a atenção para a eliminação do tabaco, e devem ser implementadas leis neste sentido. O perigo da pressão arterial elevada deve ser conhecido, devem ser disponibilizadas medicações a custo favorável. As Unidades de AVC devem ser estabelecidas em todos os Hospitais diferenciados. Deve ser assegurada a existência de medicamentos para eliminar o trombo e a sua utilização. Devem ser estabelecidos centros e programas de reabilitação.



WORLD FEDERATION OF NEUROLOGY

