



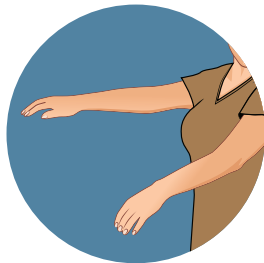
É AVC (derrame)?

Aja **RÁPIDO!**



FACE
caída

ou



Fraqueza em um
BRAÇO

ou



Dificuldade de
FALAR



CADA MINUTO
é importante!

O que é um AVC (derrame)?

Um AVC ocorre quando um vaso sanguíneo que transporta oxigênio para o cérebro é obstruído por um coágulo ou arrebenta.

Quando isso acontece, uma parte do cérebro não consegue receber o oxigênio de que precisa, e isso causa a morte de células do cérebro.

Um tratamento rápido pode reduzir os efeitos de longo prazo do AVC.

Ligue para o 911 se vir qualquer sinal de AVC! O atendimento começa quando a ambulância chega.

Os paramédicos economizam um tempo precioso ao continuar o atendimento na ambulância e em avisar o hospital para se preparar para a chegada do paciente.

Se perceber qualquer sinal de um AVC, não hesite! Ligue para o 911!

Conheça os sinais de um AVC (derrame)

Lembre-se de agir **RÁPIDO!**

Uma pessoa pode estar tendo um AVC se tiver algum desses sinais:

- **Rosto** caído de um lado.
- **Fraqueza em um dos braços.** Quando a pessoa levanta os dois braços, um deles cai vagarosamente.
- **Dificuldade de falar.** A pessoa tem dificuldade de falar ou não dá para entender o que ela está falando ou fala arrastado.
- **Tempo é essencial!** Ligue para o 911 imediatamente!

Você pode estar tendo um AVC (derrame), se sentir um dos sintomas a seguir:

- Fraqueza súbita de um lado do corpo.
- Confusão súbita, dificuldade de falar ou compreender palavras.
- Problemas repentinos de visão ou visão embaçada.
- Dificuldade repentina de andar ou perda de equilíbrio.
- Dor de cabeça forte e súbita sem nenhuma causa conhecida.

Quem corre o risco de ter um AVC?

Você pode ter maior risco de ter um AVC, se:

- Tem mais de 65 anos.
- É afro-americano, hispânico ou asiático.
- Tem um histórico de AVC na família.
- Já teve um AVC ou teve um “mini-AVC” (também conhecido como AIT - Acidente Isquêmico Transitório).



Mude seus hábitos diários para diminuir seu risco de ter um AVC

Mudanças em alguns hábitos diários podem diminuir o seu risco de ter um AVC. Uma dieta saudável, pressão arterial saudável, atividade física regular e parar de fumar podem fazer uma diferença maior do que você pensa. Comece hoje mesmo com dicas e recursos úteis em **mass.gov/stroke**.



Controle a sua pressão arterial regularmente e tome todos os seus medicamentos exatamente como foram receitados.



Inclua mais alimentos saudáveis, como frutas, legumes e proteínas magras, à sua dieta. Converse com seu médico sobre o que é melhor para você.



Pratique atividades físicas sempre que puder! Tente se exercitar 30 minutos por dia, cinco dias por semana.



Parar de fumar tabaco e cigarros eletrônicos diminui o seu risco de ter um AVC! O tabaco e a nicotina aumentam seu risco de ter um AVC porque aumentam sua pressão arterial.

Comece a reduzir o seu risco hoje mesmo.
Encontre dicas e recursos em **mass.gov/stroke**



DEPARTAMENTO DE
SAÚDE PÚBLICA DE
MASSACHUSETTS

HD5929 Portuguese