



A cada 6 segundos, independente de sexo ou idade, alguém, em algum lugar no mundo, morre de AVC, popularmente conhecido como derrame.

Tudo isso pode ser diferente, pois AVC é uma catástrofe que pode ser prevenida e tratada.

29 de Outubro

Dia Mundial de Combate ao AVC

Cuide da sua saúde:

1. Conheça seus fatores de risco: pressão alta, diabetes, colesterol alto.
2. Faça atividade física e exercícios regularmente.
3. Tenha uma dieta saudável. Cuidado com a obesidade!
4. Controle seu consumo de bebidas alcoólicas.
5. Não fume. Se você fuma, procure ajuda para parar.
6. Aprenda a reconhecer os sinais de alerta do AVC e o que fazer.

Na suspeita de um AVC, peça para a pessoa:

- falar uma frase simples (ex. o céu é azul)
- dar um sorriso
- levantar os braços

Se a pessoa apresentar tiver dificuldade para falar ou entender, ou ficar com a boca torta ou apresentar fraqueza em um dos lados do corpo,

ligue SAMU-192

Realização



www.aspebrasil.org

www.redebrasilavc.org.br