



## DIA MUNDIAL DO AVC DEU O MOTE PARA OS CICLOS TEMÁTICOS DE SAÚDE



Realizou-se, esta segunda-feira, a primeira sessão integrada nos “Ciclos temáticos de saúde”, que pretendem promover a troca de ideias, proporcionando um espaço de reflexão e debate sobre temas de interesse na promoção da saúde. Esta sessão **foi dedicada ao Dia Mundial do AVC, que se assinala a 29 de outubro**, e realizou-se no Auditório da Biblioteca Municipal de Mangualde.

Além dos vários temas colocados em debate/reflexão – “Do pedido de ajuda à chegada ao hospital”, “Abordagem e tratamento hospitalar”, “Reabilitar para a vida”, “Prevenção – a melhor cura”, “Portugal AVC – União de sobreviventes, familiares e amigos” –, foi ainda apresentado o livro “Os teus olhos”, de Maria de Fátima Correia da Silva.

### **AVC: CARATERIZAÇÃO, PREVENÇÃO E ATUAÇÃO**

Nesta ação de informação, partilhou-se informação quanto à caracterização do AVC, modo de prevenção, atitude a tomar no caso de seu aparecimento (o que subentende o seu reconhecimento) e sobre como proceder para evitar que se repita.

Portugal justifica um empenhamento especial uma vez que estamos perante a 1ª Causa de Mortalidade e de Incapacidade. O AVC, também vulgarmente conhecido por trombose ou embolia cerebral, acontece quando o fornecimento de sangue para uma parte do cérebro é impedido, devido a um bloqueio ou derrame. É uma emergência médica que exige uma atuação rápida.

Atualmente, pode dizer-se que o AVC é prevenível e tratável. Previne-se corrigindo os fatores de risco e trata-se reconhecendo os seus sintomas, considerando-o como uma Emergência, o que subentende o recurso à chamada imediata para o 112, que através da Via Verde para o AVC conduzirá o doente a Hospital que disponha de Unidade de tratamento de fase aguda – a denominada Unidade de AVC.

Para evitar um novo acidente, terá que se tratar as causas que deram origem ao primeiro, o que passa por medidas terapêuticas medicamentosas e de mudança de comportamento no estilo de vida.

Neste dia internacional do AVC, tenta-se chamar a atenção para os perigos dos acidentes vasculares cerebrais e divulgar informações importantes sobre como reconhecer um AVC.

#### **Como reconhecer um AVC**

- Boca ao lado e dificuldade em falar
- Falta de força no braço

#### **Prevenção**

- Não fumar nem beber álcool em excesso
- Praticar exercício físico regularmente
- Evitar o excesso de sal para não aumentar a pressão arterial

#### **O que fazer num AVC**

Contactar diretamente o 112 (INEM) e tentar explicar em detalhe os sintomas

#### **Recuperação**

A recuperação do AVC é longa e os primeiros seis meses são essenciais no tratamento. Para evitar um novo acidente é necessário tratar as causas que originaram o primeiro AVC.

Mangualde, 31 de outubro de 2018

Sofia Monteiro | 910 944 474 | [sofiamonteiro@essenciacompleta.pt](mailto:sofiamonteiro@essenciacompleta.pt)

Silvéria Miranda | 963 220 269 | [silveriamiranda@essenciacompleta.pt](mailto:silveriamiranda@essenciacompleta.pt)