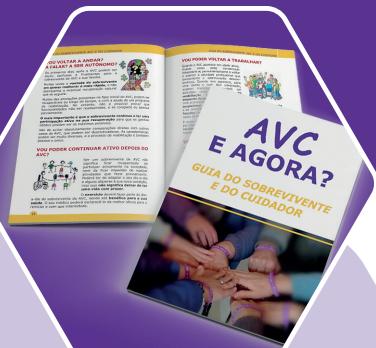


Informação



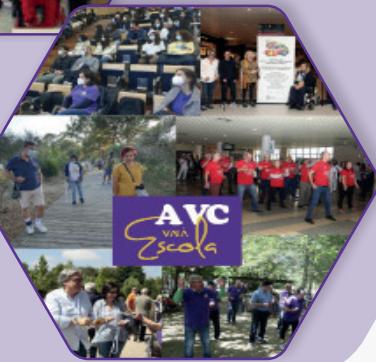
Voz a sobreviventes e cuidadores



Ajuda mútua



Outras iniciativas



Contribuindo para a prevenção do AVC e para a resposta às necessidades sentidas pelos sobreviventes e cuidadores.



Portugal
AVC

PT.AVC
União de Sobreviventes,
Familiares e Amigos

**Sobreviventes
Familiares/Cuidadores
Profissionais de saúde
e outros amigos
para vencer o AVC!**

Melhorar:

a Prevenção
o Tratamento
a Reabilitação
a Integração Social e Profissional
a Vida Pós-AVC



portugalavc.pt

info@portugalavc.pt

facebook.com/pt.avc

portugal_avc

928 060 600

O que fazer

para Prevenir?

Escolha uma alimentação pobre em gorduras e sal, rica em vegetais.

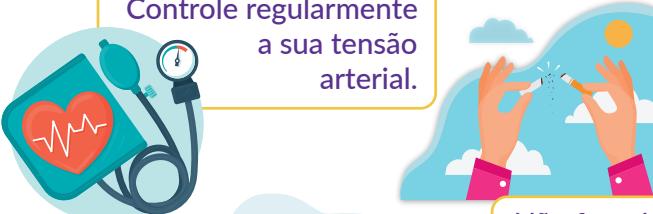


Emagreça se o seu peso for excessivo.



Faça atividade física de forma regular.

Controle regularmente a sua tensão arterial.



Não fume!

Vá regularmente ao seu médico.

Sabe reconhecer um AVC?

Aparecimento súbito de:



Pode ocorrer também:

Dor de Cabeça

Alteração da visão

O que fazer?

T

Tempo

Tempo é Cérebro

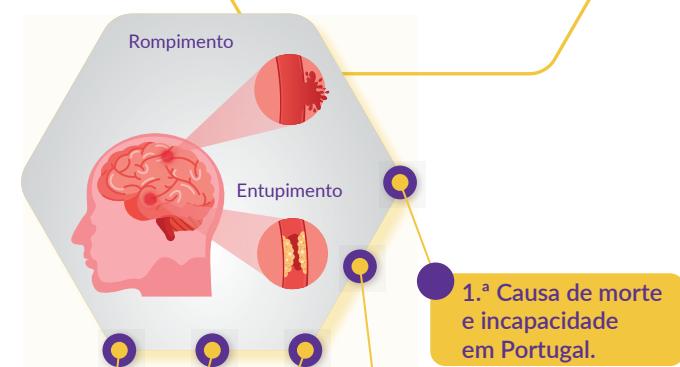


Ligue de imediato
112

O AVC é uma emergência médica

O que é o AVC?

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) consiste numa perturbação repentina por interrupção da circulação de sangue no cérebro (entupimento por trombo), ou por rompimento de uma artéria causando uma hemorragia no cérebro.



1 em cada 4 pessoas vai sofrer um AVC.

Por hora, 3 portugueses sofrem um AVC.

Mais de metade mantém limitações.

33 milhões de pessoas afetadas no mundo.