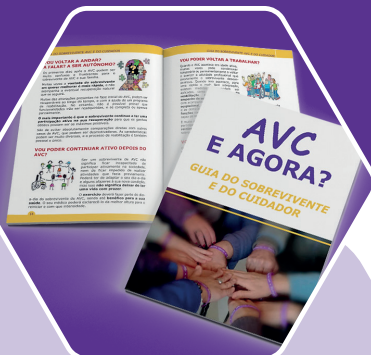


Informação



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.



[portugalavc.pt](http://portugalavc.pt)

[info@portugalavc.pt](mailto:info@portugalavc.pt)

[facebook.com/pt.avc](https://facebook.com/pt.avc)

[portugal\\_avc](https://instagram.com/portugal_avc)

928 060 600



**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



## 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?



Tempo é Cérebro



**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.

