



World Stroke
Organization

CAMPANHA MUNDIAL DO AVC




Porque eu me Importo



CAMPANHA MUNDIAL DO AVC

em
cada

PESSOAS
NO MUNDO
TERÃO UM
AVC
EM SUAS
VIDAS



A Organização Mundial do AVC (World Stroke Organization - WSO) convoca a todos para uma ação imediata para enfrentar a epidemia de acidente vascular cerebral (AVC).

A WSO defende uma abordagem global e contínua, da prevenção ao tratamento envolvendo também a reabilitação e apoio a longo prazo. Neste panfleto, gostaríamos de compartilhar com vocês três princípios básicos:

01. AVC pode ser evitado
02. AVC pode ser tratado
03. AVC pode ser manejado a longo prazo

A CADA 6 SEGUNDOS

morre uma pessoa devido ao AVC.

A CADA OUTRO SEGUNDO

uma pessoa tem AVC, independente da idade e sexo.

15 MILHÕES DE PESSOAS

tem AVC a cada ano; 6 milhões delas não sobrevivem.

CERCA DE 30 MILHÕES DE PESSOAS

já tiveram um AVC – a maioria delas com incapacidades residuais.

POR TRÁS DESTES
NÚMEROS ESTÃO

VIDAS REAIS.

01

PREVENÇÃO

Aqui estão seis passos que qualquer pessoa pode seguir para reduzir o risco e o perigo de um AVC

1. Conheça os seus próprios fatores de risco: pressão alta, diabetes, colesterol alto.
2. Seja ativo e faça atividade física regularmente.
3. Mantenha uma dieta saudável rica em frutas e vegetais e com pouco sal, para se manter saudável e com pressão sanguínea baixa.
4. Limite o consumo de álcool.
5. Evite o hábito de fumar. Se você é fumante, procure ajuda e pare imediatamente.
6. Aprenda a reconhecer os sinais de alerta do AVC.

Dieta pobre em sal

É recomendado que o consumo de sal seja reduzido para menos de 5 g ao dia para reduzir o risco de ter um AVC.

1. O sal aumenta nossa pressão sanguínea
2. Quanto maior a nossa pressão sanguínea, maior nosso risco de um AVC
3. Os adultos devem consumir menos de 5 g de sal ao dia, e as crianças ainda menos
4. É importante que crianças não ingeriram muito sal, pois a pressão sanguínea pode começar a aumentar na infância
5. A maioria do sal que consumimos está em alimentos do dia a dia como o pão, molho, queijo e carne processada, bem como o acréscimo de sal na mesa e durante o preparo dos alimentos
6. Acostume-se acostumar a reduzir o sal na alimentação, e você apreciará tanto quanto, ou mais, que o alimento salgado

Fibrilação atrial e outras doenças cardíacas

Fibrilação atrial (FA) é uma doença cardíaca pouco diagnosticada e pouco tratada e um importante fator de risco para o AVC. A FA faz com que as duas câmaras do coração (os átrios) tremam ao invés de se contraírem efetivamente, o que resulta em sangue não completamente bombeado para fora do coração que, por sua vez, fica acumulado e pode levar a formação de um coágulo. Esses coágulos podem viajar até o cérebro e desencadear um AVC grave e, frequentemente, fatal. AVC devido a FA pode ser evitado com medicações anticoagulantes.

Pessoas que sofreram um ataque cardíaco, que tenham diagnóstico de uma doença cardíaca ou tenham um ritmo cardíaco irregular devem ser acompanhados regularmente nos serviços de saúde com o objetivo de evitar a ocorrência de um AVC.

Sinais de alerta de AVC

O teste SAMU é uma maneira fácil para que todos possam lembrar e reconhecer os sinais de um AVC.

Sorriso - Peça para dar um sorriso. A boca está torta?

Abraço - Pode levantar os dois braços?

Música - Peça para cantar ou falar uma frase. A fala é arrastada? Ele entende o que você diz?

Urgente - Se você identificar qualquer um destes sinais, Urgente ligue SAMU (192), ou vá imediatamente para um hospital preparado para atender casos de AVC.

02.

TRATAMENTO

Tempo perdido é cérebro perdido.

A partir do início dos sintomas o tempo para tratar o AVC é limitado. Se você suspeitar que você ou alguém próximo a você está tendo um AVC, imediatamente:

- ligue para um serviço médico de emergência (192 – ambulância SAMU).
- Vá para um hospital preparado para atender casos de AVC.

Mesmo se os sintomas desaparecerem em poucos minutos, ligue para o número da emergência (192), pois pode ser sua última oportunidade para evitar um AVC potencialmente fatal.

Cuidados hospitalares, medicações, cirurgia vascular e reabilitação são tratamentos importantes após o AVC.

Cuidados Hospitalares

Várias possibilidades de tratamento tem sido eficientes na recuperação após um AVC. A trombólise (tratamento de dissolução do coágulo) é uma importante opção para alguns pacientes e depende criticamente do tempo de espera para o tratamento: o tratamento pode ser dado até 4hs e 30 minutos após o início do AVC, mas quanto mais precoce o tratamento é administrado, melhor é o seu efeito.

Pessoas com AVC tem maior probabilidade de sobreviver e obter melhores resultados funcionais se forem admitidos em unidades de AVC, formadas por médicos, enfermeiras e vários tipos de terapeutas experientes.

PENSE RÁPIDO. AJA RÁPIDO
AVC é uma emergência médica!

03.

SUORTE E TRATAMENTOS A LONGO PRAZO

AVC é a principal causa de incapacidade em adultos no mundo. Os sobreviventes de AVC necessitam de suporte e tratamentos adequados a longo prazo.

Acompanhamento após o AVC

A maioria das pessoas que sobrevivem ao AVC tem alguma incapacidade pós-AVC. Embora a reabilitação não recupere os danos cerebrais, ela pode melhorar consideravelmente a capacidade funcional levando a uma melhor qualidade de vida.

Pessoas que tiveram um AVC necessitam de acompanhamento a longo prazo e monitorização para garantir que eles tenham estratégias preventivas e controle adequado dos fatores de risco, além de terapia dirigida para otimização de suas atividades de vida diária, mobilidade, espasticidade, dor, continência, comunicação, humor e cognição.

Espasticidade

Após o AVC, músculos paralisados podem se contrair involuntariamente (encurtar ou flexionar) e criar rigidez e tensão (espasticidade). Espasticidade no braço pode causar o punho fechado, o cotovelo dobrado e o braço pressionado contra o tórax. Espasticidade pode prejudicar a capacidade de realizar atividades cotidianas, como se vestir.

Apoio psicológico e emocional

Sobreviventes de um AVC podem sofrer de depressão. Sobreviventes de um AVC que estão deprimidos podem ser menos capazes de seguir os protocolos de tratamento e reabilitação. Eles podem também ter uma maior tendência à irritabilidade. A recuperação da depressão pode demorar algum tempo. Para facilitar a reabilitação é essencial que ele tenha acesso a ajuda profissional, bem como receba apoio emocional contínuo de seus familiares e amigos.

AJA AGORA PARA EVITAR O AVC

 **Nós recomendamos** que você complemente as informações contidas neste folheto com dados de organizações no mundo todo, membros da WSO. Por favor, verifique no site da campanha mundial www.worldstrokecampaign.com, a lista de todas as organizações membros da WSO. No Brasil, acesse o site www.redebrasilavc.org.br; www.abavc.org.br

Porque eu me Importo



Comitê da Campanha

Stephen Davis, MD, FRCP, Edin FRACP

Presidente, Organização Mundial de AVC
Diretor do Centro do Cerebro de Melbourne no Hospital Real de Melbourne
Universidade de Melbourne
Melbourne, AUSTRÁLIA

Jeyaraj D. Pandian, MD, DM, FRACP

Presidente do Grupo de Trabalho da Campanha Mundial
Professor, Christian Medical College, Ludhiana, ÍNDIA

Bo Norrving, MD, PhD

Imediato Ex-Presidente, Organização Mundial de AVC
Professor, Departamento de Neurociência Clínica Neuroscience,
Lund University Hospital Lund, SUÉCIA

Markku Kaste, MD, PhD, FAHA, FESO

Imediato Ex-Presidente do Grupo de Trabalho da Campanha
Professor Emérito e ex-presidente, Departamento de Neurologia,
University of Helsinki, FINLÂNDIA

Erin Lalor, PhD

Chefe Executive Officer, National Stroke Foundation
Melbourne, AUSTRÁLIA

Sheila Cristina Ouriques Martins, MD, PhD

Presidente da Rede Brasil AVC e Sociedade Brasileira de
Doenças Cerebrovasculares
Hospital Moinhos de Vento e Hospital de Clínicas de Porto Alegre
Porto Alegre, BRASIL

Wendy Segrest, MS

Vice Presidente, Qualidade e Melhoria de Sistemas
American Heart Association/American Stroke Association
South Central Affiliate
Dallas, Texas, EUA

Para mais informações, entre em contato :

Jose Julio Divino, MPH

Diretor de Campanhas
Gerente de Marketing e Comunicações
Organização Mundial de AVC (WSO)
1-3, rue de Chantepoulet
1211 Genebra, Suíça
Email : campaigns@world-stroke.org

Junte-se à campanha

www.worldstrokecampaign.com

www.redebrasilavc.org.br

