

# Como reconhecer um AVC\*?

Cada segundo conta. Aprenda os sinais que salvam vidas.

A cada 40 segundos, alguém na América Latina tem um AVC. Pode acontecer na rua, no trabalho ou em casa. Seu conhecimento faz a diferença entre uma recuperação completa ou uma deficiência permanente. Aprenda SAMU. Compartilhe. Salve vidas.



Sempre questione a si mesmo ou questione quem o acompanha.

- ?** Olhe-se no espelho ou peça à pessoa para sorrir. Um lado do rosto não se move ou cai?
- ?** Você está enxergando embaçado, com visão dupla ou perdeu a visão de um ou dos dois olhos repentinamente?
- ?** Levante os braços ou peça para ele levantar os dois braços. Um deles cai ou ele não consegue levantá-lo?
- ?** Você está arrastado, confuso ou incapaz de falar? Se não for o seu caso, peça à pessoa que o acompanha para repetir uma frase simples.

O reconhecimento é o primeiro passo.  
**A prevenção é seu poder.**

<p><b>Manter-se ativo</b></p> <p>30 minutos de atividade física 3 a 5 dias por semana</p>	<p><b>Coma saudável</b></p> <p>Mais frutas, legumes e grãos integrais. Menos sal, gorduras saturadas e açúcar</p>	<p><b>Sin humos</b></p> <p>Fumar dobra o risco de derrame. Nunca é tarde demais para parar de fumar</p>	<p><b>Controle sua pressão</b></p> <p>Verifique sua pressão arterial regularmente Meta: menos de 140/90 mmHg</p>	<p><b>Controle seu diabetes</b></p> <p>Mantenha a glicemia sob controle seguindo o tratamento prescrito.</p>	<p><b>Cuide do seu colesterol</b></p> <p>Controle seus níveis de colesterol. Evite gorduras trans</p>
---	---	---	--	--	---



O tempo é o cérebro. Reconheça o SAMU.  
**Não espere. Não hesite. Entre em ação!**