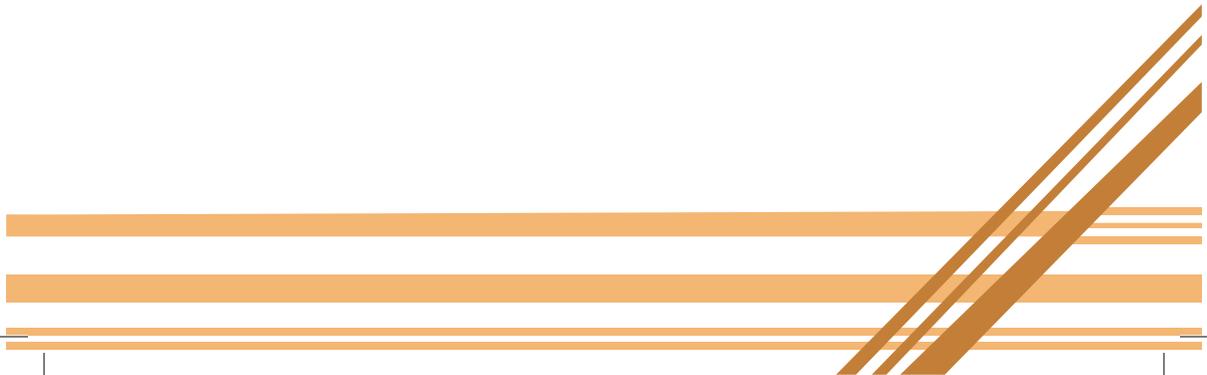


# PÓS-ALTA DO PACIENTE COM ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO (CEREBRAL)



# PRÓ-Saúde/PET-Saúde III

## Colaboradores

Marcus Vinícius Melo Andrade (Tutor)

Breno Franco Silveira Fernandes (Preceptor)

Danielle Cristina Silveira (bolsista)

Gabriel Nino Taroni Naves (bolsista)

Rosimara Reis (voluntária)

Ministério da  
Saúde



UF *m* G



## INFORMAÇÕES SOBRE O QUE É UM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

### O Que é o AVC?

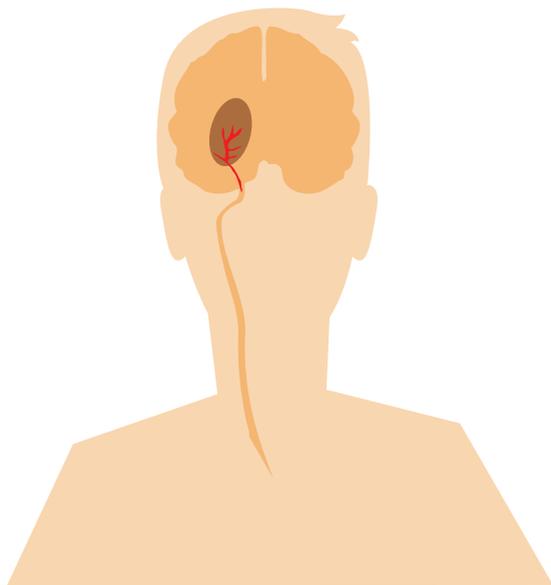
O cérebro é responsável pela maioria das funções do nosso corpo como a fala, o pensamento, nossos movimentos, etc.

O AVC é uma doença que causa morte de uma parte do cérebro, prejudicando as funções do nosso corpo.

### Tipos de AVC:

Existem dois tipos de AVC:

- Isquêmico: causado pela falta de sangue no cérebro.
- Hemorrágico: causado pelo rompimento de vasos levando ao vazamento do sangue no cérebro.



## FATORES DE RISCO PARA O AVC

O AVC é mais comum em pessoas portadoras das seguintes doenças:

- Pressão alta, excesso de peso, diabetes, colesterol alto e doenças do coração.
- Além disso, fumar e não praticar atividade física aumentam o risco de AVC.

## COMO PREVENIR O AVC

O que fazer para prevenir o AVC?

- Boa alimentação
- Praticar atividades físicas
- Hábitos saudáveis de vida

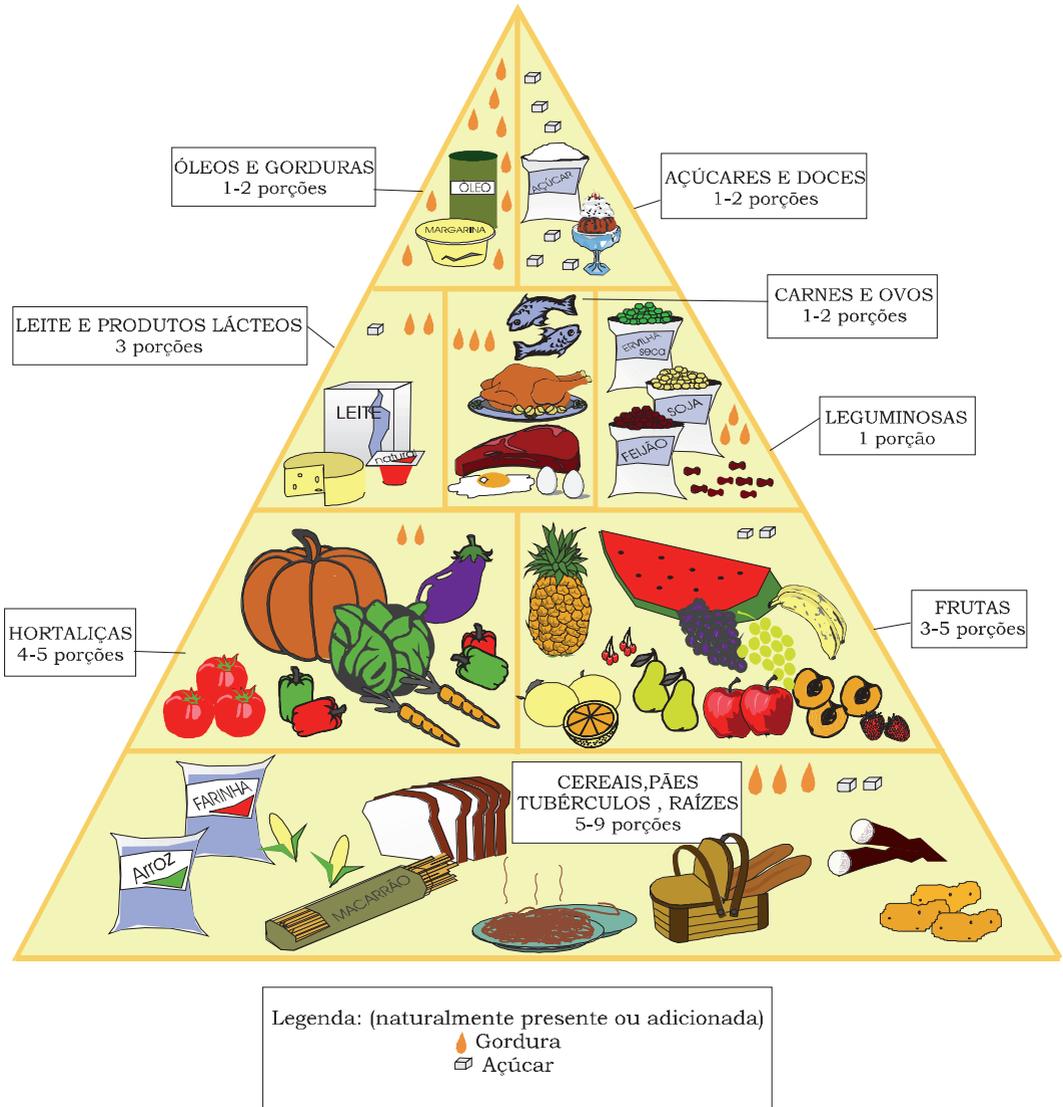


## Dicas de alimentação:

- Controlar o peso com alimentação saudável e atividade física.
- Consumir uma dieta rica em frutas e vegetais.
- Consumir mais alimentos integrais e com muita fibra.
- Tentar consumir peixe pelo menos duas vezes na semana.
- Preferir carnes magras.
- Consumir produtos com pouca gordura.
- Diminuir o consumo de alimentos e bebidas com açúcar.
- Preferir comidas com pouco ou nenhum sal.
- Comer de 3 em 3 horas, fazendo de 5 a 6 refeições no dia, sempre em pequenas quantidades e mastigando muito.
- Beber aproximadamente 2 litros de água por dia.
- Cozinhar usando óleo em pequenas quantidades.
- Evitar frituras, embutidos, enlatados, azeitona, carne de porco, refrigerante, suco em pó, temperos prontos, e doces em excesso.

Estas são apenas orientações gerais. É preciso consultar um nutricionista para chegar a uma dieta mais apropriada para você.

## Pirâmide alimentar:



PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al . Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr. , Campinas, v. 12, n. 1, Apr. 1999 . Available from: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>> acesso em 27 Mar. 2013.

## Benefícios da atividade física:

- A atividade física é muito importante para prevenir o aparecimento de doenças que podem causar o AVC, como pressão alta e obesidade.
- Pelo menos 30 minutos de caminhada diariamente ajudam a prevenir o AVC.
- É importante sempre consultar seu médico sobre quais atividades podem ser feitas.

## Hábitos saudáveis de vida:

- Não fumar.
  - Evitar bebidas alcoólicas.
  - Manter uma alimentação saudável mesmo fora de casa.
  - Usar regularmente as medicações prescritas pelo seu médico.
  - Faça exames periódicos de saúde, cheque sua pressão arterial, os níveis de colesterol e sua glicose com frequência. Afinal, a pressão alta, o colesterol alto e o diabetes são importantes fatores de risco para o AVC.
- 

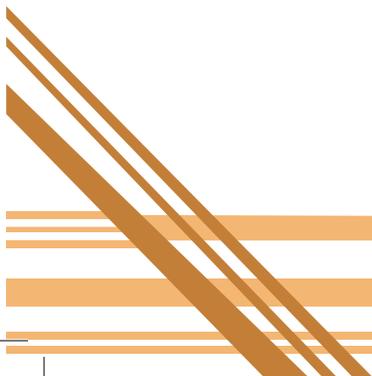
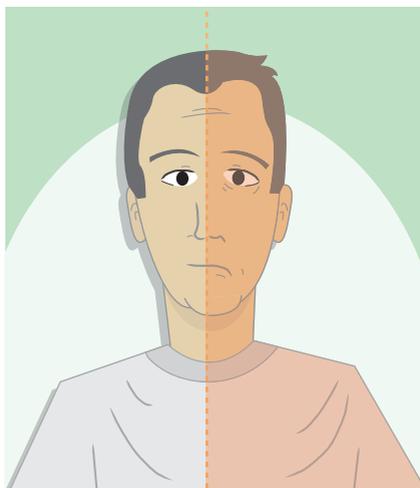
## COMO IDENTIFICAR UM (NOVO) AVC

### Como saber se estou tendo um AVC?

Grande parte das pessoas que têm um AVC não sabem que estão tendo!

Saiba reconhecer:

- Fraqueza ou dormência de um lado do corpo (braço e perna direitos ou braço e perna esquerdos).
- Paralisia de um lado do rosto.
- Dificuldades na fala.
- Dificuldade de enxergar as coisas que estão à direita ou à esquerda.
- Dificuldade para andar, perda de equilíbrio.



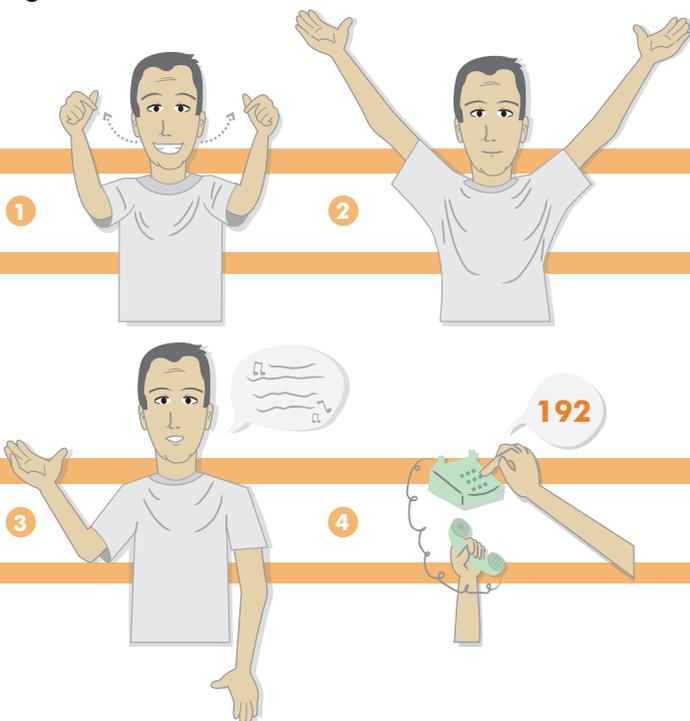
## Estou tendo um AVC, o que fazer?

**S**orria: peça para dar um sorriso.

**A**brace: peça para elevar os braços.

**M**úsica: repita a frase como uma música.

**U**rgente: ligue SAMU 192.



- Aja rápido. Tempo perdido é cérebro perdido.
- O AVC é uma emergência médica!
- Quanto mais rápido você procurar o serviço de saúde, melhores as suas chances de recuperação.
- Se você acha que você ou alguém próximo a você está tendo um AVC, ligue com urgência para o SAMU 192.

## TRATAMENTO E REABILITAÇÃO

Após o AVC alguns pacientes podem apresentar algumas dificuldades, tais como: alterações do movimento, dificuldade para falar e enxergar, dentre outras.

Procure junto ao seu posto de saúde ou ambulatório atendimento com profissionais especializados na reabilitação: fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, psicólogo, nutricionista e fonoaudiólogo.

Torna-se muito mais importante o controle da pressão arterial, do diabetes, do colesterol, do fumo. Esses fatores aumentam muito a chance de outro AVC.

**Atendimento Médico +**

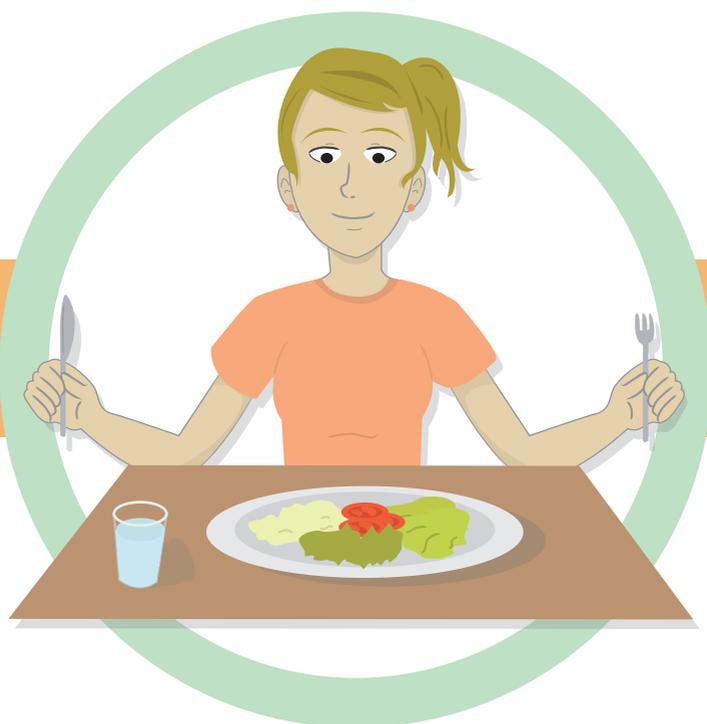


Use regularmente as medicações prescritas por seu médico.

Não falte às consultas médicas! Elas são importantes para ajuste de medicação e acompanhamento da sua recuperação.

É muito importante também manter uma alimentação saudável e fazer atividades físicas regularmente.

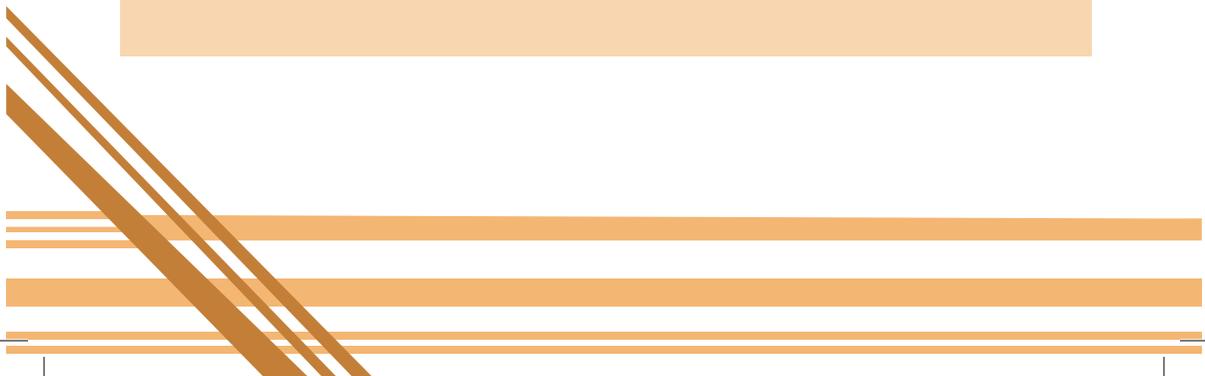
Consulte seu médico sobre qual melhor exercício para você, caso tenha alguma limitação para se movimentar.



## CADERNETA DE CONTROLE PARA O PACIENTE

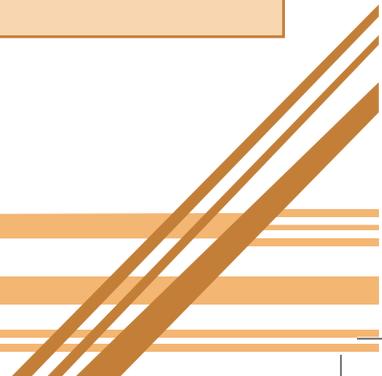
Medicamentos que estou usando, dosagem e quantas vezes ao dia:

Anotações



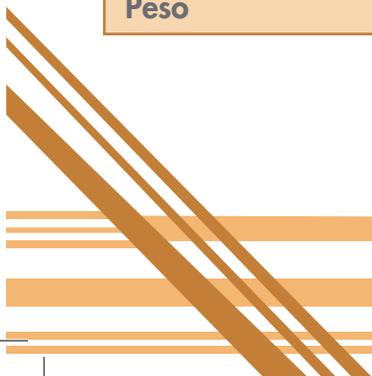
## Meu controle da Pressão Arterial:

Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA
Data	Data
PA	PA



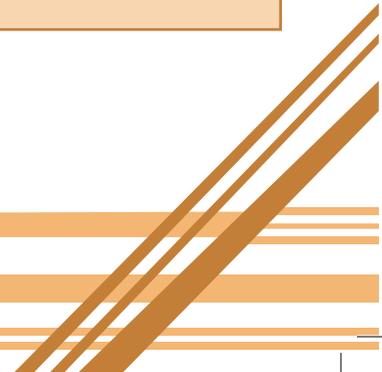
## Meu controle de peso:

Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso
Data	Data
Peso	Peso



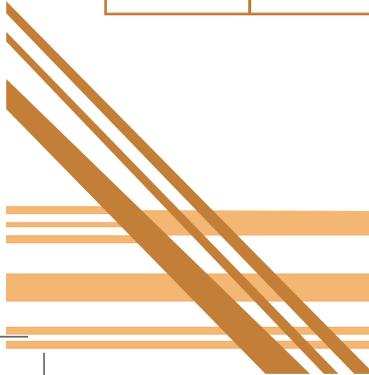
## Meu controle de glicemia:

Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia
Data	Data
Glicemia	Glicemia



**Resultados de exames:**

Data	Ecocardiograma ___ TT ___ TE
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	



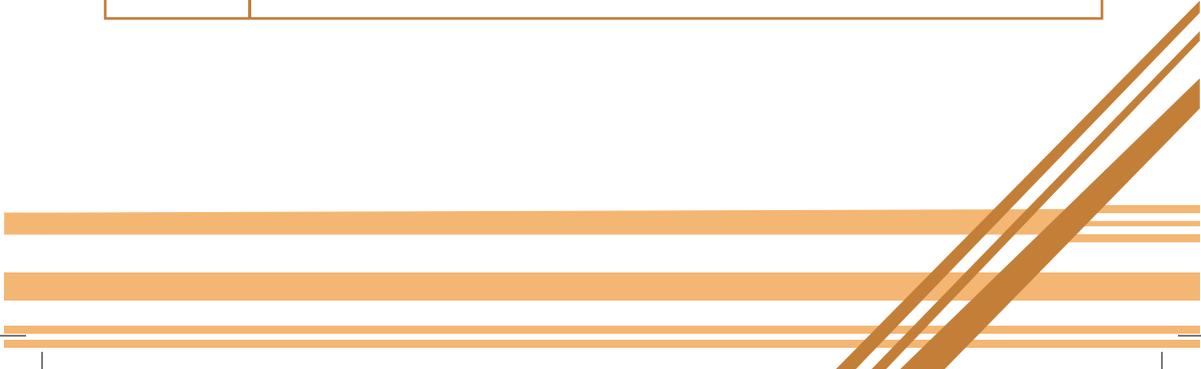
Data	Doppler de carótidas e vertebrais
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	



Data	Eletrocardiograma
_ / _ / _	
_ / _ / _	
	Radiografia de tórax
_ / _ / _	
_ / _ / _	



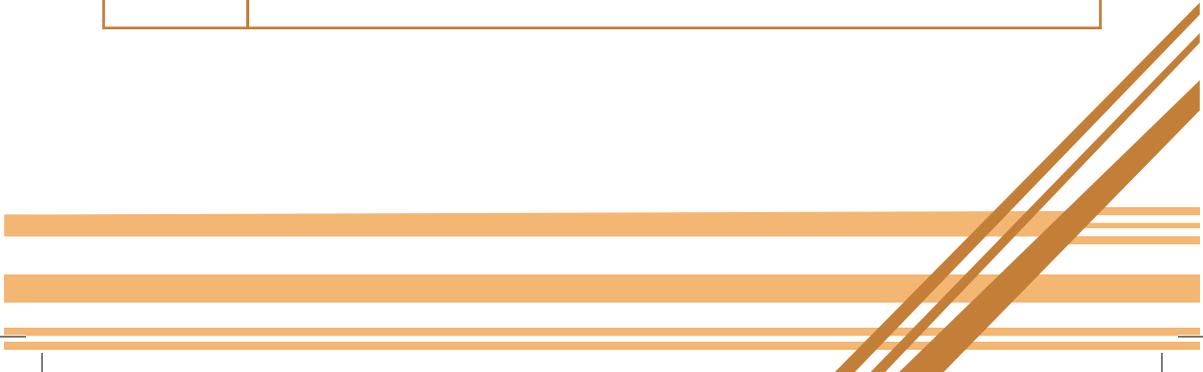
Data	Exame:
/ /	
/ /	
Data	Exame:
/ /	
/ /	





## Marcação de exames e observações gerais:

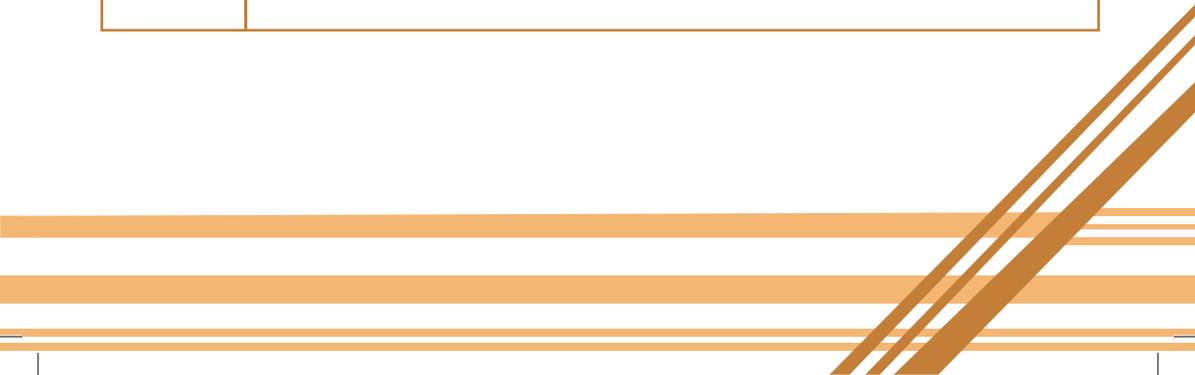
Data	Marcação de exames e observações
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	



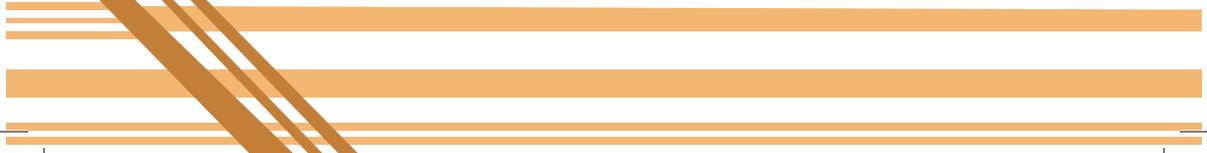
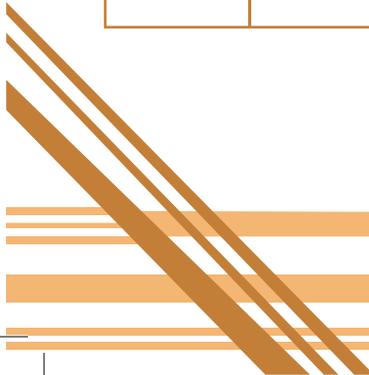
Data	Marcação de exames e observações
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	



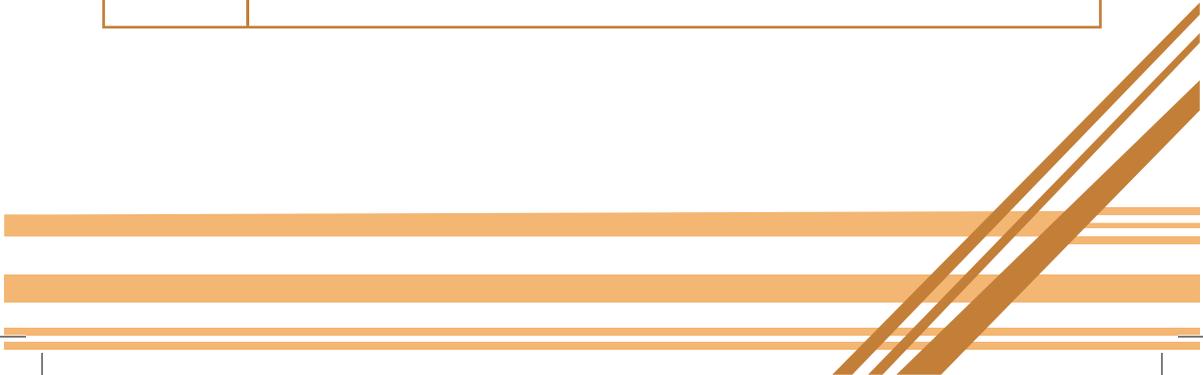
Data	Marcação de exames e observações
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	



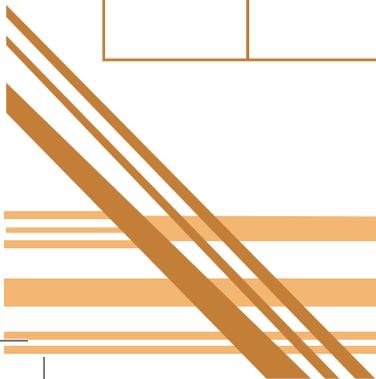
Data	Marcação de exames e observações
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	



Data	Marcação de exames e observações
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	

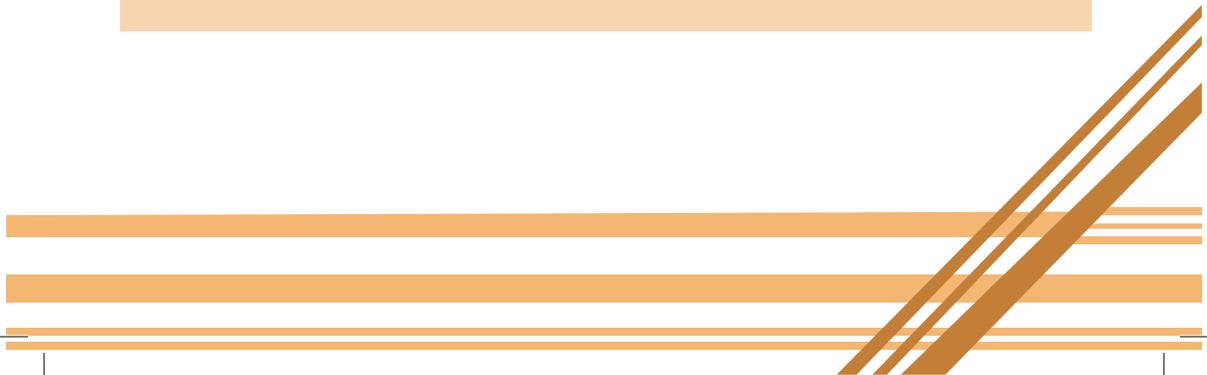


Data	Marcação de exames e observações
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	



# ESPAÇO RESERVADO PARA ESCRITA OU ANEXAÇÃO DO SUMÁRIO DE ALTA DO PACIENTE

**Anotações**



## REFERÊNCIAS

- Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M, et al. Diet and life style recommendations revision 2006. A scientific statement from the American Heart Association nutrition committee. *Circulation*.2006; 114: 82–96.
- The Who stepwise approach to stroke surveillance. Overview and Manual (version2.0). Non communicable Diseases and Mental Health. World Health Organization. Disponível em: [www.who.int/entity/ncd\\_surveillance/steps/en](http://www.who.int/entity/ncd_surveillance/steps/en). Acessado em: 12/03/2013.
- Saposnik G, Del Brutto OH for the Ibero american Society of Cerebrovascular Diseases. Stroke in South America: A systematic review of incidence, prevalence, and stroke subtypes. *Stroke*2003; 34: 2103-2108.
- Ministério da Saúde. Linhas de cuidados em acidente vascular cerebral (AVC) nas redes de atenção às urgências e emergências. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/linha\\_cuidado\\_avc\\_rede\\_urg\\_emer.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/linha_cuidado_avc_rede_urg_emer.pdf). Acesso em 18/03/2013.
- Ministério da Saúde. Portaria GM/MSno665 – 12/04/2012. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pt\\_gm\\_ms\\_665\\_2012.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pt_gm_ms_665_2012.pdf). Acesso em 18/03/2013.

