GUIA PARA PACIENTES E FAMÍLIAS

AVC
Reconhecer, Agir, Prevenir

Cada minuto conta. Saiba o que fazer.



Dr. Ruy Macedo

APRESENTAÇÃO

Uma palavra antes de começar

No AVC, cada minuto conta. Saber reconhecer os sinais e agir rápido pode salvar uma vida — e evitar sequelas para sempre.

Escrevi este guia para você, sua família e quem você ama. Sem termos difíceis, sem medo exagerado. Só o que realmente importa: **entender, reconhecer, agir e prevenir**.

Leia com calma. Guarde. Compartilhe. Um dia, essa informação pode estar nas suas mãos na hora certa.

Dr. Ruy Macedo

Neste guia

Capítulo	Tema
1	O que é o AVC
2	Reconheça os sinais: SAMU
3	O que fazer na hora
4	Quem tem mais risco
5	No hospital: diagnóstico e tratamento
6	Prevenção: o que fazer hoje
7	A vida depois do AVC
8	Mitos e verdades
✓	Seu checklist de proteção

CAPÍTULO 1

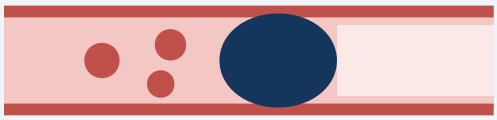
O que é o AVC

O AVC (Acidente Vascular Cerebral), também chamado de derrame, acontece quando o sangue deixa de chegar a uma parte do cérebro.

Sem sangue, não há oxigênio — e as células cerebrais começam a morrer em minutos. É uma das principais causas de morte e de incapacidade no Brasil e no mundo. Mas também é uma das mais **evitáveis**.

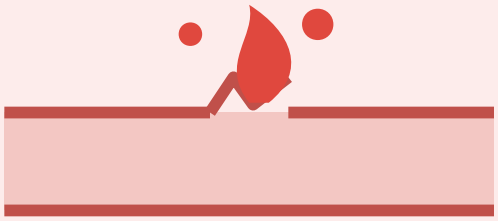
Os dois tipos principais

ISQUÊMICO



O coágulo entope a artéria

HEMORRÁGICO



O vaso se rompe e sangra

Tipo	O que acontece	Frequência
Isquêmico	Um coágulo ou placa de gordura entope uma artéria do cérebro	O mais comum (cerca de 8 em cada 10 casos)
Hemorrágico	Um vaso se rompe e o sangue vaza dentro do cérebro	Menos comum, geralmente mais grave

O “aviso”: o AIT

O AIT (Ataque Isquêmico Transitório) é um “mini-AVC”. Os sintomas aparecem e somem sozinhos, em minutos ou poucas horas.

> **Parece que passou. Não passou. O AIT é um alarme: muitas pessoas têm um AVC de verdade nos dias seguintes. Sintomas que sumiram também exigem ida imediata ao pronto-socorro.**

CAPÍTULO 2

Reconheça os sinais: lembre do SAMU

O AVC costuma começar **de repente**. Para não esquecer, use a palavra SAMU:



S

Sorriso

Peça para sorrir. Um lado da boca fica caído?



A

Abraço

Peça para levantar os dois braços. Um deles cai?



M

Mensagem

Peça para repetir uma frase. A fala sai enrolada?



U

Urgente

Viu qualquer sinal? Ligue 192 agora.

Outros sinais que também são AVC

- Perda súbita da visão de um ou dos dois olhos, ou visão dupla
- Formigamento ou dormência de um lado do corpo
- Tontura forte, desequilíbrio ou dificuldade para andar
- Confusão repentina, dificuldade para entender o que dizem
- Dor de cabeça muito forte e súbita, “a pior da vida”

> **Um sinal já basta. Não espere aparecer outro.**

CAPÍTULO 3

O que fazer na hora

Tempo é cérebro. Durante um AVC, milhões de neurônios morrem a cada minuto sem tratamento.

Quanto mais cedo a pessoa chega ao hospital, maiores as chances de recuperação.



Faça agora

1. **Ligue 192 (SAMU).** Diga: “Suspeita de AVC”.
2. **Anote o horário** em que os sintomas começaram — ou a última hora em que a pessoa foi vista bem. Essa informação decide o tratamento.
3. **Deite a pessoa de lado** se estiver sonolenta ou vomitando, com a cabeça levemente elevada.
4. **Fique ao lado dela** e observe a respiração até a ajuda chegar.
5. **Separe os remédios** que ela usa e leve junto, ou tire uma foto das caixas.

Não faça

- Não dê comida, água ou remédio pela boca — a pessoa pode engasgar
- Não dê remédio para pressão por conta própria
- Não espere “para ver se melhora”
- Não leve a um posto que não atende urgência: o SAMU sabe para qual hospital ir

> **Os tratamentos que desentopem a artéria funcionam melhor nas primeiras horas. Na maioria dos casos, a medicação precisa ser dada em até 4 horas e meia do início dos sintomas.**

CAPÍTULO 4

Quem tem mais risco

A boa notícia: a maior parte dos AVCs está ligada a fatores que **podemos controlar**.



Pressão alta

O principal fator. Lesa as artérias em silêncio.



Diabetes

Acelera o entupimento dos vasos.



Colesterol alto

Forma placas que estreitam as artérias.



Cigarro

Engrossa o sangue e lesa os vasos.



Fibrilação atrial

Arritmia que forma coágulos no coração.



Sedentarismo e obesidade

Pioram pressão, glicose e colesterol.



Álcool em excesso

Eleva a pressão e o risco de sangramento.



Apneia do sono

Ronco com pausas sobrecarrega coração e pressão.



Idade e família

Após os 55 anos e com histórico familiar, mais atenção.

> **Quem tem esses fatores não está condenado. Está avisado — e pode agir antes.**

CAPÍTULO 5

No hospital: diagnóstico e tratamento

Ao chegar, a equipe age rápido. O primeiro passo é descobrir **qual tipo de AVC** está acontecendo, porque o tratamento de um pode piorar o outro.

Os exames

Exame	Para que serve
Tomografia ou ressonância	Mostra se há entupimento ou sangramento
Exames de sangue	Glicose, coagulação e outros
Eletrocardiograma	Procura arritmias, como a fibrilação atrial
Exames dos vasos	Angiotomografia e Doppler de carótidas localizam a obstrução

Os tratamentos

No AVC isquêmico (entupimento):

- **Trombólise:** um medicamento na veia que dissolve o coágulo. Precisa ser feito nas primeiras horas.
- **Trombectomia:** um cateter retira o coágulo de dentro da artéria. Indicada em casos selecionados, às vezes até 24 horas após o início.

No AVC hemorrágico (sangramento):

- Controle rigoroso da pressão
- Correção da coagulação
- Em alguns casos, cirurgia para conter o sangramento ou aliviar a pressão no cérebro

> **Depois da fase aguda, começa a investigação da causa — para que o AVC não volte a acontecer.**

CAPÍTULO 6

Prevenção: o que fazer hoje

Prevenir o AVC não exige mudanças radicais. Exige **constância**. Pequenas escolhas, todos os dias.

Cuide dos números

O que medir	Meta geral*
Pressão arterial	Abaixo de 13 por 8 (130/80 mmHg)
Glicemia em jejum	Abaixo de 100 mg/dL
Colesterol LDL	Conforme o risco — seu médico define

*As metas podem ser diferentes para você. Converse com seu médico.

Hábitos que protegem o cérebro



Mexa-se

30 minutos de caminhada, 5 vezes por semana.



Comida de verdade

Mais verduras, frutas, grãos e peixe. Menos sal.



Pare de fumar

O risco já cai no primeiro ano sem cigarro.



Modere o álcool

Quanto menos, melhor.



Durma bem

Ronca alto ou acorda cansado? Investigue apneia.



Remédio em dia

Não pare o remédio da pressão porque ela normalizou.

> **Pressão alta, diabetes e arritmia podem estar presentes sem você sentir nada. Por isso, check-up regular salva vidas.**

CAPÍTULO 7

A vida depois do AVC

O AVC muda a vida, mas não precisa definir a vida.

O cérebro tem uma capacidade incrível de se reorganizar — e a **reabilitação** é o que ajuda essa recuperação a acontecer.



A equipe da recuperação

Profissional	Ajuda com
Fisioterapia	Força, equilíbrio e movimento
Fonoaudiologia	Fala, linguagem e deglutição (engolir)
Terapia ocupacional	Autonomia nas tarefas do dia a dia
Psicologia	Acolhimento emocional para paciente e família
Neurologista e clínico	Controle dos fatores de risco e ajuste dos remédios

Os primeiros meses são os de maior ganho. Mas a melhora pode continuar por muito tempo com estímulo e persistência.

Para a família e o cuidador

- Incentive a independência: deixe a pessoa fazer o que consegue, mesmo que demore
- Adapte a casa: barras no banheiro, tapetes retirados, boa iluminação
- Observe o humor: tristeza persistente após o AVC é comum e tem tratamento
- Cuide de você também: cuidador exausto não consegue cuidar

> **Quem já teve um AVC tem risco maior de ter outro. Remédios, consultas e hábitos saudáveis são a melhor proteção.**

CAPÍTULO 8

Mitos e verdades

O que dizem	A resposta
“AVC só dá em idoso.”	**MITO.** É mais comum após os 55, mas pode acontecer em jovens e até em crianças.
“Se os sintomas passaram, está tudo bem.”	**MITO.** Pode ser um AIT, o aviso de um AVC maior. Procure o hospital.
“Furar o dedo com agulha ajuda no derrame.”	**MITO.** Não ajuda e faz perder tempo precioso. Ligue 192.
“A maioria dos AVCs pode ser evitada.”	**VERDADE.** Controlar pressão, glicose, colesterol e cigarro reduz muito o risco.
“Pressão alta não dá sintomas.”	**VERDADE.** Por isso é chamada de assassina silenciosa. Meça regularmente.
“Depois do AVC não tem mais o que fazer.”	**MITO.** A reabilitação traz ganhos reais, principalmente nos primeiros meses.
“Estresse não tem nada a ver com AVC.”	**MITO.** Estresse crônico eleva a pressão e piora hábitos de vida.

PARA GUARDAR

Seu checklist de proteção

- [ ] Sei reconhecer os sinais do AVC (SAMU)
- [ ] Sei que devo ligar **192** imediatamente
- [ ] Medi minha pressão nos últimos 3 meses
- [ ] Conheço minha glicemia e meu colesterol
- [ ] Faço atividade física pelo menos 3 vezes por semana
- [ ] Não fumo (ou estou parando)
- [ ] Tomo meus remédios todos os dias, sem interromper por conta própria
- [ ] Ensinei os sinais do AVC para alguém da minha família

Uma última palavra

Você não precisa ser médico para salvar uma vida. Precisa saber reconhecer, agir rápido e cuidar de si todos os dias.

Compartilhe este guia. A informação que você passa hoje pode ser a diferença amanhã.

Com carinho,

Dr. Ruy Macedo

@DrRuyMacedo

Este material tem caráter educativo e não substitui a consulta médica. Em caso de suspeita de AVC, ligue 192.