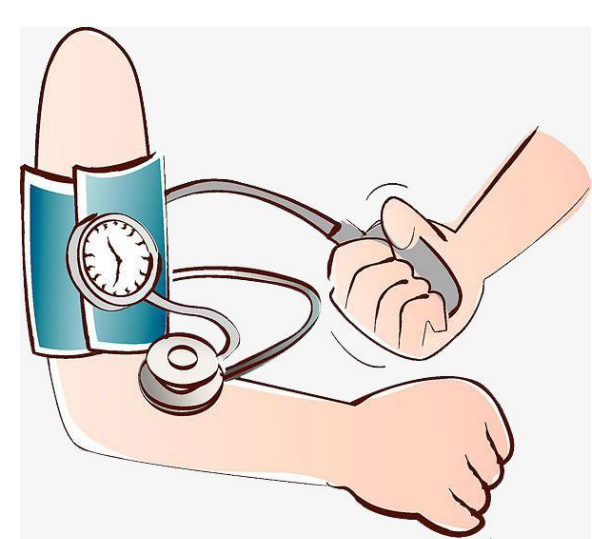


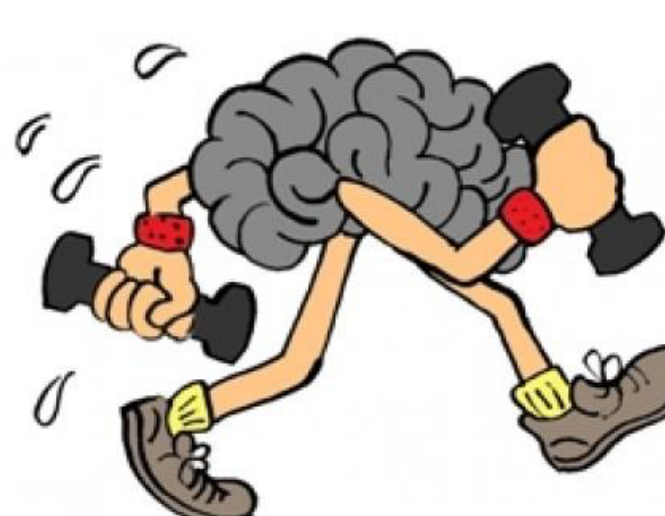
# AVC - DADOS

- ❖ **A cada 6 segundos alguém morre de AVC**
- ❖ **AVC é a primeira causa de morte e incapacidade em Portugal**
- ❖ **1 em cada 6 pessoas sofrerá um AVC durante a sua vida**
- ❖ **Cerca de 80% dos AVC podem prevenir-se**

## COMO PREVENIR



**Controlar a pressão arterial**



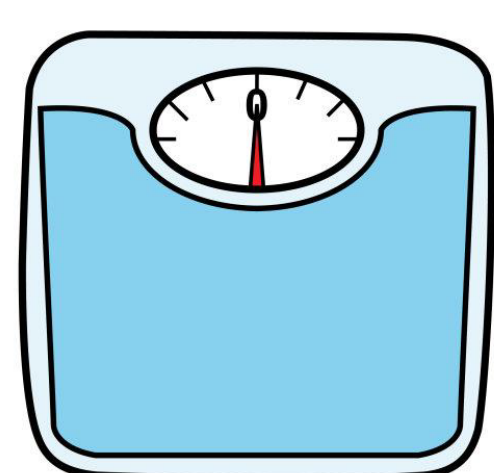
**Manter atividade física regular**



**Dieta saudável (frutas/legumes, baixo teor de sal)**



**Controlar colesterol**



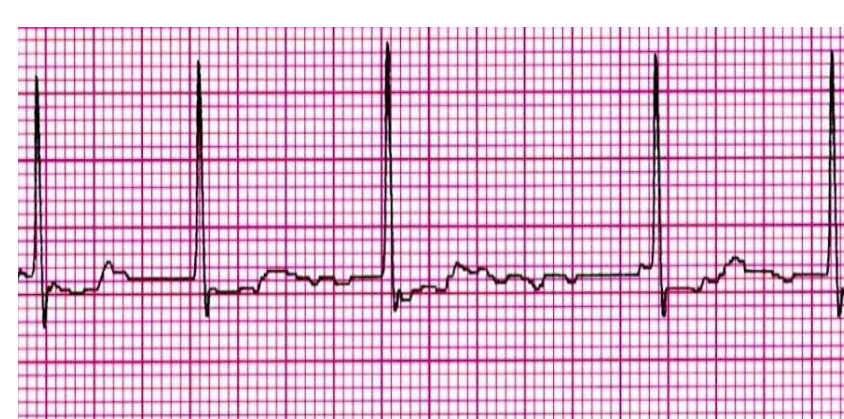
**Controlar Peso**



**Não Fumar**



**Reduzir ingestão de álcool**



**Vigiar ritmo cardíaco**



**Controlar Glicemia**