

Prevenir o excesso de peso

- Beber 1,5 a 2L de água por dia, entre as refeições;
- Organize o horário das refeições, coma três refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar) e dois lanches (meio da manhã e meio da tarde);
- Não salte refeições;
- Coma moderadamente e mastigue bem os alimentos;
- Evite alimentos industrializados;
- Consuma alimentos integrais e hortícolas;
- Opte por duas a três peças de fruta por dia. Prefira carnes brancas e peixe;
- Evite a ingestão de doces e refrigerantes;

Reduzir a tensão arterial

- Leia os rótulos;
- Pratique exercício físico.
- Reduza a quantidade de sal na preparação das refeições;
- Opte por especiarias e ervas aromáticas;
- Não leve o saleiro para a mesa;
- Deixe de fumar;
- Pratique exercício físico;
- Evite consumir produtos industrializados com alto teor de sódio: molhos, sopas em pó, enlatados e caldos.

DI/UCCI/069/ver.01



UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS
INTEGRADOS DE CANHA
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha
2985-033 Canha

Tel: 265897978 | Fax: 265897979
Email: ucci.canha@gmail.com
Site: www.scmcanha.pt

PREVENÇÃO DO AVC

**CONHECER AS CAUSAS
E OS SINTOMAS É A
MELHOR FORMA DE**

**EVITAR O ACIDENTE
VASCULAR CEREBRAL**

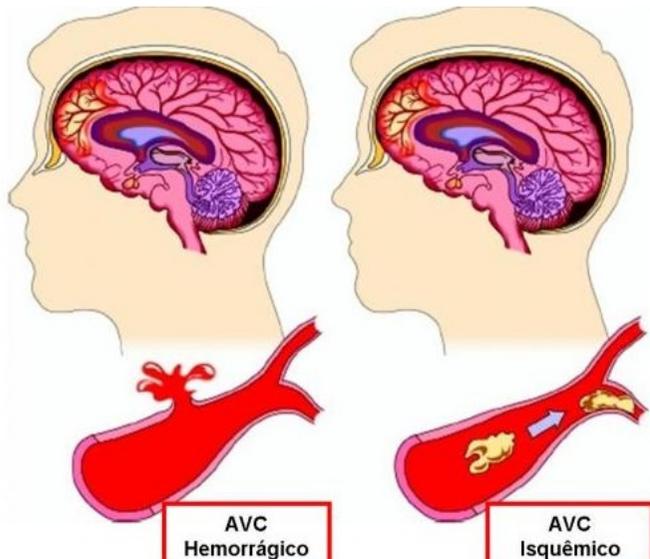
O que é o AVC?

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma alteração neurológica súbita.

Tipos de AVC

AVC isquêmico quando o vaso sanguíneo é obstruído por um coágulo que impede a passagem de sangue;

AVC hemorrágico quando o vaso sanguíneo dilata e rompe, provocando sangramento no cérebro.



Fatores de Risco

- Idade (pessoas com mais de 65 anos);
- Gênero (mais frequente em pessoas do sexo masculino);
- Antecedentes familiares de AVC;
- Tensão Arterial Elevada;
- Maus Hábitos Alimentares;
- Diabetes;
- Colesterol;
- Hábitos tabágicos;
- Excesso de Peso e Obesidade;
- Sedentarismo;
- Stress;
- Doenças Cardiovasculares.

Controlar a Glicemia

Organize o horário das refeições, coma de 3 em 3 horas;

Evite o consumo excessivo de doces e alimentos açucarados;

Opte por incluir na sua alimentação hortícolas, pois são ricos em fibras, vitaminas, minerais e têm um baixo valor calórico.

Como prevenir

- Controlar a tensão arterial;
- Controlar a glicémia capilar;
- Controlar o colesterol;
- Evitar hábitos tabágicos;
- Evitar hábitos alcoólicos;
- Praticar exercício físico regular;
- Evitar o excesso de peso/obesidade;
- Praticar uma alimentação saudável.

Reduzir o Colesterol

- Consumir hortícolas e fruta;
- Consumir grãos integrais (pode encontrá-los no pão integral e cereais);
- Substituir as gorduras saturadas (carnes vermelhas, manteigas ...) por gorduras saudáveis (azeite, peixe e carnes brancas);
- Evitar a gordura e a pele da carne e do peixe.