

# Está tendo um derrame?

## Ligue agora para o 9-1-1!

### CHA Heart Smart

Verificar, re verificar e acompanhar sua pressão arterial.

Fique alerta, esteja seguro e saiba o que esperar.

### Saiba os Sinais de Alerta de um Derrame

# B

**Equilíbrio**  
Você está com tontura ou perda de equilíbrio?

# E

**Olhos**  
Você está apresentando perda de visão ou visão dupla?

# F

**Rosto**  
Seu rosto está caído ou anestesiado em um dos lados?

# A

**Braço**  
Você está sentindo fraqueza em um lado do corpo?

# S

**Fala-**  
Você está apresentando dificuldade na fala ou para formar palavras?

# T

**Hora**  
Se você está com esses sintomas, ligue imediatamente para o 911

**Prevenção de Derrames** | Para reduzir o risco de um derrame, foque em manter um estilo de vida saudável:

- **Dieta Saudável:** tenha uma dieta equilibrada com pouco sódio, gorduras saturadas e açúcares adicionados.
- **Faça exercícios regularmente:** tenha como objetivo pelo menos 150 minutos de atividade moderada toda semana.
- **Controle a pressão arterial:** mantenha em uma faixa saudável (abaixo de 120/80 mm Hg).
- **Controle a diabetes:** se for diabético, mantenha os níveis de glicose sanguínea sob controle.
- **Pare de fumar e limite o álcool:** ambos podem aumentar o risco de derrame.
- **Tome os medicamentos conforme prescrito:** se estiver tomando medicamentos para doenças cardíacas, colesterol, ou outros problemas, siga as instruções do seu médico.

Escaneie o QR code para saber mais.

