

Todos os anos há cerca de 20 000 pessoas que sofrem um AVC em Portugal. Embora a maioria tenha mais de 65 anos, os AVC's podem acontecer a pessoas de qualquer idade, incluindo crianças.

É a principal causa de morte em Portugal e também a principal causa de deficiência. Neste momento haverá cerca de 400 000 pessoas que vivem com sequelas de AVC em Portugal.

Para ajudá-lo a si que cuida duma pessoa que teve um AVC, e não tem formação de como lidar com esta situação, concebemos este site.

Pode usá-lo, imprimir as folhas, divulgá-lo e criticá-lo. Enviando a suas críticas e sugestões para endereço electrónico [ajudaavc@gmail.com](mailto:ajudaavc@gmail.com) poderá ajudar-nos a melhorar este site.

## **Voltar a casa? Porquê?**

Na fase inicial dum AVC o doente fica em geral uns dias num hospital. Durante esse tempo tem que se planear para onde irá. É importante que nesse local se mantenham alguns cuidados de saúde e de apoio geral. Terá que se ter em vista a recuperação máxima das capacidades perdidas (sequelas) e evitar que o AVC se repita.

Parece que o melhor local para a pessoa se recuperar é a sua casa, com a sua família e voltando para o seu ambiente. Sempre que as condições o permitam é o ideal.

Por isto construímos este manual. Sabemos que no geral as pessoas e as suas casas não estão preparadas para receber pessoas com sequelas de AVC.

Neste manual vamos tentar ajudá-lo a saber como lidar com o seu familiar ou amigo que teve um AVC. Cada folha deste manual dá orientação de como resolver ou ultrapassar determinado problema que costuma existir em pessoas que tiveram um AVC.

O manual não substitui as orientações do seu médico de família ou dos restantes profissionais que o assistem. Se não encontrar resposta para alguma dúvida contacte-os ou contacte a equipa que faz o manual. Estamos à disposição para ajudar. Em caso de emergência ou de alteração súbita do estado de saúde, deve recorrer aos serviços de saúde da sua área de residência.

## **O que é um AVC? (Acidente Vascular Cerebral)**

Um AVC é um ataque cerebral. É o que acontece quando de repente o sangue deixa de chegar a uma parte do cérebro. O sangue leva oxigénio e alimento ao cérebro. Se o sangue deixar de chegar a uma parte do cérebro, essas zonas ficam doentes ou podem morrer. É o que acontece num AVC em que as partes atingidas deixam de funcionar.

O cérebro controla tudo o que o corpo faz. Se houver uma parte do cérebro que não começar a funcionar, o que ela comanda deixa de trabalhar. Por exemplo: se a parte do cérebro que comanda a força dum braço sofrer um AVC, a pessoa deixa de ser capaz de mexer esse braço.

## Introdução

Escrito por Susana Abreu

Domingo, 12 Outubro 2008 16:07 - Actualizado em Domingo, 30 Novembro 2008 17:32

---

O cérebro não comanda só a força. Comanda também as sensações, os sentidos, a fala, o pensamento, os sentimentos, a inteligência e as emoções. Num AVC qualquer dessas zonas podem ficar doentes.

Nem todas as pessoas são atingidas da mesma maneira: umas ficam afectadas apenas ligeiramente, outras com mais gravidade. Umhas só têm falta de força, outras têm falta de sensibilidade. Por vezes deixam apenas de ser capazes de orientar a sua vida.