



PT.AVC
União de Sobreviventes,
Famíliares e Amigos

Portugal
AVC

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

INTRODUÇÃO

2025 foi mais um ano intenso e desafiante para a Portugal AVC, com, de novo, significativo aumento de atividade, **chegando a cada vez mais sobreviventes de AVC e cuidadores**, e mesmo outras pessoas interessadas.

Também através dos seus Núcleos locais, evolução natural de vários GAMs (Grupos de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC), que têm participado e feito com que a nossa ação seja conhecida e sentida por progressivamente mais pessoas, em todo o país.

A Portugal AVC, reconhecida como Pessoa Coletiva de Utilidade Pública, IPSS, ONG Pessoas com Deficiência, Associação de Defesa dos Utentes em Saúde, todas classificadas de âmbito nacional pelos organismos competentes, viveu o seu 9º ano. Como uma **associação com papel primordial dos próprios sobreviventes de AVC**, e com a participação de familiares e/ou cuidadores, profissionais, e outros amigos.

Mantendo, desde a constituição, e conforme estatutos, os **objetivos principais** de contribuir para a prevenção do AVC, e, sobretudo, para a resposta às necessidades sentidas pelos próprios sobreviventes de AVC e cuidadores.

O ano de que agora se faz o balanço, teve o início de, entre outras, mais **duas importantes e significativas iniciativas**: o **ciclo de Webinars** sobre aspetos menos abordados, mas relevantes, da vida após AVC, e a **Bolsa de Investigação**, também com o tema “A vida após AVC”. Ambos com grande sucesso.

Continuamos a dar grande importância à **informação prestada, ampla mas não exaustiva, rigorosa mas em linguagem acessível**. Prosseguimos a tarefa de enriquecer de conteúdos atualizados o nosso site, a disponibilizar gratuitamente o “Guia do Sobrevivente e do Cuidador”, e outra informação. Valorizando também as redes sociais.

As **solicitações de ajuda e intervenção, nas mais diversas preocupações de sobreviventes de AVC e cuidadores**, possível de ser prestada “à distância” (internet, redes sociais, telefone, email, ...), continuaram a crescer, e foi possível contabilizar algumas centenas de interpelações.

Também os **Encontros Portugal AVC – Juntos para Superar!**, o “**AVC vai à Escola**”, e muitas outras iniciativas (constantes deste relatório), prosseguiram a sua plena afirmação e consolidação.

Novos e inovadores projetos estão já programados e/ou em mente para arrancar em 2026.

Porque a ação e o rumo que preconizamos para a Portugal AVC, mantem-se. Oxalá as circunstâncias exteriores nos ajudem, e ao espírito voluntário que é tão característico da nossa existência e ação!

Os principais destinatários da ação da Portugal AVC

A existência e uma boa parte da ação da Portugal AVC é levada a cabo **por sobreviventes de AVC e para sobreviventes de AVC** (também, direta e, sobretudo indiretamente, para os familiares/cuidadores). Obviamente não desvalorizando o contributo, importantíssimo e generoso, porque, em geral, em voluntariado, por outras pessoas, destacando-se os profissionais de saúde.

Como se sabe, o **Acidente Vascular Cerebral (AVC) é causa de múltiplas e variadas sequelas**, de toda a ordem: **físicas e motoras**, de **comunicação**, de **visão**, mas também as ditas “menos visíveis”, como as **cognitivas, psicológicas, cansaço crónico**, diminuição significativa da atenção e/ou da capacidade de trabalho, e várias outras.

O que confere, às pessoas que sofreram AVC, uma **incapacidade**, na grande maioria dos casos assim reconhecida pelas Juntas Médicas para atribuição do Atestado Médico Multiuso, **igual ou superior a 60%**.

Acresce também que são, maioritariamente, as pessoas em situação mais fragilizada que procuram e sentem “conforto” na associação, como um todo, e também nos núcleos locais.

Por tudo isso, os destinatários, e mesmo uma **parte relevante das pessoas que se dedicam ao trabalho associativo, são pessoas com deficiência**.

A título de exemplo, na Direção, em 7 pessoas, 5 são sobreviventes de AVC, maioritariamente portadores de fortes e mesmo visíveis sequelas, a começar pelo atual Presidente.

Porém, como fixado estatutariamente, temos ainda como uma das finalidades da nossa atividade, **contribuir para a prevenção – primária e secundária – do AVC**. Também difundir o mais possível os sinais de alerta e a necessidade de uma atuação o mais rápida possível, quando acontece. Dita num conceito muito simples, não é porque nos aconteceu a nós, que queremos que aconteça a outros: antes pelo contrário! Aliás, até mesmo a participação nessas atividades, produz um “efeito” nos próprios: antes de mais, por **contribuir para a integração social, o não isolamento** (problema grave e frequente nestas pessoas com deficiência, os sobreviventes de AVC), depois o ajudar a **sentir-se útil socialmente**, além da **mais-valia da mensagem**, como é óbvio.

Por isso, e por todas as razões atrás frisadas, somos uma **Organização Não Governamental das Pessoas com Deficiência** (ONGPD), reconhecida pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência (ex INR), uma **Instituição**



Sobreviventes
Familiares/Cuidadores
Profissionais de saúde
e outros amigos
para vencer o AVC!



Particular de Solidariedade Social (IPSS), e Associação para a Defesa dos Utentes em Saúde (ADUS), todas reconhecidas como de âmbito nacional, pelas entidades que as atribuíram. Somos Pessoa Coletiva de Utilidade Pública.

De salientar que, embora não nos tenha sido concedido mais que um **valor irrisório (face à dimensão e atividade, como expresso neste relatório)**, como se pode constatar nas contas apresentadas no final do mesmo, pela 1ª vez em 2025 pudemos ver ser-nos **atribuída verba respeitante a “apoio do funcionamento” pelo Instituto Nacional para a Reabilitação.**

Órgãos Sociais da Portugal AVC

Muito **maioritariamente sobreviventes de AVC** e pessoas com deficiência, mas **também cuidadores e profissionais de saúde.** Que se podem consultar no nosso site.

Norteados pelo desejo e a vontade de prosseguir e alcançar cada vez melhor, os dois grandes objetivos da nossa Associação, como está previsto, muito sinteticamente, logo no artigo 3º (Objetivos e Fins) dos estatutos: contribuir para a resposta às necessidades sentidas pelos sobreviventes de AVC, seus familiares e cuidadores, e contribuir para a prevenção do acidente vascular cerebral (AVC) e suas consequências.

Eleitos em outubro.2023 para o atual quadriénio, até 2027.



Portugal AVC e os seus Núcleos Locais

A Portugal AVC desenvolve muito da sua ação, quantas vezes a mais visível, em **estreita e constante colaboração com e entre os seus núcleos locais.** Iniciando, em geral, por um **Grupo de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC (GAM), de inegável valor,** quiçá como o **principal espaço de encontro,** partilha de experiências, informação, convívio, mas com afirmação local e atividades que vão bem além do mesmo. Que serão objeto de análise mais abaixo.

A existência dos Núcleos, **não obsta à “centralização”,** até pela necessidade de **potencializar os ainda escassos recursos, aspetos essenciais da ação da Portugal AVC** – como a produção de informação, a representatividade de sobreviventes e cuidadores -, e **fornecendo todos os meios possíveis,** tanto quanto possível com uma

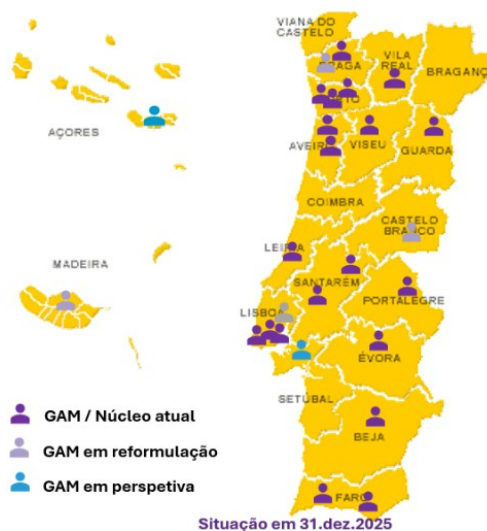


imagem e os princípios basilares idênticos, mas também fomentando e **preservando a autonomia local** (realidades, contextos e histórias algo diferentes).

Assim, mesmo **não “investindo” em instalações** fixas e permanentes, mas antes querendo e conseguindo **assegurar pessoas** e, sobretudo, ações com esse caráter de **regularidade e permanência**. O que vai acontecendo com o apoio e atendimento a sobreviventes de AVC e cuidadores, múltiplas atividades de diversa índole, que são ações locais para e por pessoas com deficiência (como abaixo descrito), as iniciativas “O AVC vai à Escola” com a participação sempre das pessoas que vivem com a patologia, e os próprios GAMs (Grupos de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC).

Os Grupos de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC (e os Núcleos), frequentemente partem da **iniciativa dos próprios sobreviventes de AVC, e/ou de outros voluntários** (como cuidadores e/ou profissionais de saúde). Independentemente do local onde se encontram – e há a **funcionar em Juntas de Freguesia, Bombeiros, outras Associações, Universidades e Unidades de Saúde (públicas e privadas)** -, não têm caráter “médico ou terapêutico”, mas funcionam como o tal espaço de encontro, trocas de informação, convívio, entre os próprios sobreviventes de AVC, e, simultaneamente, independentemente de outras atividades, também **possuem a permanência e estabilidade requeridas**.

Os Núcleos prestam também **apoio, informação** da mais diversa índole, que é assegurado, quer a nível local pelos próprios responsáveis de núcleo, quer apoiando e remetendo para os serviços da nossa associação, que amplamente divulga as múltiplas formas de contacto.

Como vem acontecendo, pelo menos, uma vez por ano, reuniu-se em Santarém no dia 11.outubro.2025, uma **assembleia representante das 25 presenças locais** (à data), da Portugal AVC (núcleos e/ou GAMs – incluindo 4 em formação), de todo o país (rigorosamente do Minho ao Algarve, Litoral ao Interior, incluindo Açores e Madeira), para um **Encontro Anual**.



Foto Fernando Pereira / Portugal AVC

Cerca de cinco dezenas de pessoas - sobreviventes de AVC, cuidadores e profissionais de saúde, representantes de muitas mais - dedicaram um dia à formação, à partilha de experiências, a notícias e orientações.

Apoio a Sobreviventes de AVC e Familiares/Cuidadores

Em 2025 continuamos a receber várias **centenas de contactos de sobreviventes de AVC e familiares e/ou cuidadores**, tendo sido devidamente contabilizadas perto de 400 situações. Procurando **apoio e esclarecimento sobre a “experiência de vida”** resultante do AVC, mas também sobre os mais diversos **aspectos práticos daí resultantes**, salientando-se os **direitos das pessoas com deficiência**.



Apoio sempre prestado, inclusive por profissionais e técnicos qualificados, disponível nas diversas plataformas (telefone, email, através do site e das redes sociais, e outras formas de contacto), para sobreviventes de AVC e familiares e/ou cuidadores. Procurando dar resposta também a todas as interpelações que nos chegam, respeitantes a **questões sociais, laborais, de direitos, fiscais e outras**.

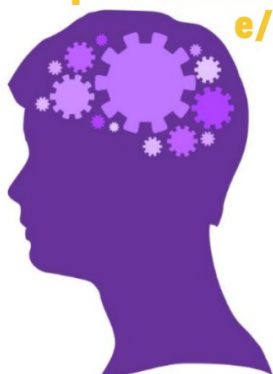
Também iniciamos em 2025 uma **presença regular no Centro de Reabilitação do Norte**, colocando-nos à disposição de sobreviventes e familiares, para o contacto, a informação, mesmo o testemunho, muito vezes útil para quem está nas primeiras semanas ou meses após AVC.



Aconselhamento Psicológico para sobreviventes de AVC e/ou cuidadores

Iniciada em novembro de 2024, esta muito **importante forma de apoio atingiu já significativa estabilidade em 2025**. Mantendo-se a disposição de não nos situarmos como um player do mercado, mas numa área onde esta necessidade é muito sentida: o **aconselhamento psicológico, especificamente para sobreviventes de AVC e/ou cuidadores**. Pelas muitas especificidades da patologia, requer-se, cada vez mais, um **atendimento especializado**.

ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO para sobreviventes de AVC e/ou cuidadores



Assim, prestado por Neuropsicólogas com vasta experiência na área do Acidente Vascular Cerebral (AVC), e funcionando “à distância” (com acesso aos diversos

meios de comunicação), também para que a localização geográfica não seja fator de diferenciação ou exclusão.

Com perto de uma centena de situações diferentes, e embora sem o carácter de tanta regularidade como o exigido pelo apoio psicológico, muitas delas têm um segundo, terceiro, etc, contacto, com vista a um acompanhamento.

Serviço que a Portugal AVC proporciona, **sem custos para o sobrevivente e/ou cuidador**.

Ciclo de Webinares

Iniciamos em 2025 a organização e promoção de um ciclo de webinares, sobre **aspectos “menos tratados” da vida após AVC (mas muito importantes!)**.

Para sobreviventes de AVC, familiares, cuidadores, profissionais de saúde e do setor social, e outras pessoas interessadas.

Webinares que contaram com excelentes especialistas nas matérias abordadas, moderados sempre por um sobrevivente de AVC e por um profissional da saúde.

A **qualidade dos webinares, e a extraordinária recetividade dos temas abordados** (em 2025: saúde oral após AVC, sexualidade após AVC, condução após AVC e retorno ao trabalho após AVC) estão, talvez, na origem do facto de termos alcançado **números muito superiores às expectativas: média de cerca de 300 pessoas** efetivamente participantes!

Assim, vamos continuar em 2026, com um novo ciclo, à razão de um por trimestre, e novos temas: atividade física após AVC – vantagens e especificidades, sequelas emocionais após AVC, vacinação após AVC e sono após AVC.



Outra forma de apoio: os Grupos de Ajuda Mútua para Sobreviventes de AVC (GAMs)

Na essência como forma de apoio local, como referido acima, regista-se que é modalidade de apoio que está presente em todos os Núcleos atrás referidos, mas não só.

Os GAMs, **oferecidos gratuitamente** a todos quantos quiseram beneficiar deste instrumento poderoso, antes de mais, para **evitar a exclusão social e o isolamento**, mas também proporcionando o **acesso a informação positiva** e, tanto quanto possível, **motivadora**, e a um **espaço de encontro e de convívio**.

É certo que os GAMs foram estando na origem, até pelo espírito “comunitário” e de “semeador” de outras atividades, do fomentar o surgimento dos próprios



Núcleos locais. Ainda bem, é mesmo um dos objetivos da sua existência, e espera-se continuem a ser!

No final de 2021, ainda na “era pandémica”, assinalava-se atividade em 8 das 12 estruturas locais registadas, no período “pré-pandémico”. No final de 2022, estavam bem ativos, todos com atividade regular, disseminadas pelo território nacional, 14 GAMs. Em 2023, havia 18.

Em 2024, registavam-se 21. **Em 2025 subiu para 23 GAMs em atividade** (cf. mapa/gráfico acima e portugalavc.pt).

Com uma participação global, no ano agora em análise (2025), de cerca de 800 pessoas, e funcionando em espaços gentilmente cedidos por Juntas de Freguesia, Bombeiros, outras Associações, Universidades e Unidades de Saúde (públicas e privadas).

Sendo **de assinalar, em 2025**, o lançamento dos GAMs de **Beja, Évora, Santarém e Vila Real**. Havendo ainda fundadas esperanças, e mesmo certezas, do surgimento de mais presenças no ano de 2026.



De uma forma e de outra, foi possível **continuar a pôr à disposição dos sobreviventes de AVC** (e cuidadores), na sua esmagadora maioria pessoas com deficiência, além de **apoio muito diversificado** que se mostrou oportuno, múltiplas **intervenções de caráter formativo** (a cargo de profissionais devidamente qualificados), também como forma de **contribuir para a sua literacia na saúde**.

Levar a voz de sobreviventes de AVC e cuidadores

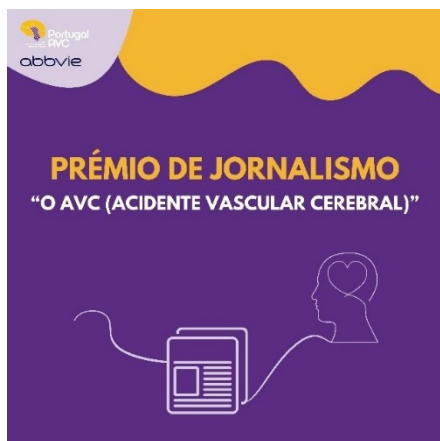
O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é a 1ª causa de morte e, sobretudo, de incapacidade em Portugal. Até por isso mesmo, a Portugal AVC sente a obrigação de continuar a focar a sua ação, pública e não só, em **contribuir para uma muito maior relevância política e mediática** do AVC.

Assim, e resumidamente, consideramos fundamental que exista um **plano eficiente de cuidado do AVC** em Portugal: desde a prevenção, aos cuidados na fase aguda, com especial ênfase, na **reabilitação** e na **vida pós-AVC**.

Que será fundamental também para minorar as sequelas destas pessoas com deficiência, também pugnando pela melhor e mais plena **integração pessoal, familiar, social e profissional** (quando em idade ativa). Também evitando **acrescidos problemas de saúde**, antes de mais no campo da saúde mental.

Por isso, a Portugal AVC continuou a focar a sua ação, pública e não só, em especial na realidade de quem sofreu um Acidente Vascular Cerebral (AVC), suas famílias e cuidadores, no interesse também da sociedade em geral.

São ainda de destacar as **dezenas de presenças na Comunicação Social** (em geral, entrevistas e artigos), seja imprensa regional ou nacional (escrita ou online), rádio e TV. Relevante também foi um projeto no Observador - o Arterial –, sobre as doenças cérebro-cardiovasculares, de que a Portugal AVC foi parceiro, que envolveu também sociedades científicas, assegurando amplo destaque e espaço no jornal digital, na rádio, nas plataformas de vídeo, áudio, texto, fotografia e redes sociais. Que abarcou reportagens, entrevistas, explicadores, crónicas e artigos de opinião.



Com o mesmo **sentido de incentivar a maior relevância mediática** (e, conseqüentemente, política) do tema, em 2025 concluiu-se a 3ª edição do **Prémio de Jornalismo**, para trabalhos jornalísticos publicados que abordassem o tema, particularmente debruçando-se sobre a realidade de quem sofreu um AVC, e cuja cerimónia de entrega está prevista por ocasião do Dia Nacional do Doente com AVC 2025.

Foram especialmente **valorizados trabalhos que abordem a continuidade da vida de pessoas que sofreram AVC**, nomeadamente que foquem um ou mais dos seguintes aspetos (ou outros, na mesma linha, que se possam considerar pertinentes): a reabilitação, a sua qualidade e celeridade; a reintegração, em especial na vida social e profissional; o recomeço de uma “nova” vida após um AVC; as dificuldades encontradas, no ambiente familiar e/ou social e/ou profissional; a qualidade de vida dos sobreviventes.

Presença no âmbito da SAFE – Stroke Alliance for Europe – e outras entidades internacionais

Mantivemos e intensificamos a presença na entidade europeia que agrupa as organizações constituídas maioritariamente por sobreviventes de AVC, ou que a estes e suas famílias dedicam grande parte da sua atividade. Com mais de 30 países filiados, e da qual a **Portugal AVC é membro de pleno direito, representando o nosso país.**

Também como reconhecimento da SAFE pelo trabalho feito, a Portugal AVC tem sido,



com muita frequência, chamada a participar no painel de oradores das diversas ações informativas e formativas, de que destacamos algumas, abaixo, sob o título “Presença e intervenção em eventos e iniciativas”.

Igualmente temos assumido papel ativo nas sucessivas **reuniões conjuntas entre associações** que dedicam a sua atividade a sobreviventes de AVC e cuidadores, que são membros da SAFE (Stroke Alliance for Europe), e **sociedades científicas** que se ocupam do AVC, agrupados na ESO (European Stroke Organisation). Grupo de trabalho constituído com o objetivo de estudar formas de levar a uma mais eficaz implementação, no máximo de países, do **Plano de Ação para o AVC na Europa**. Onde se destacou, também graças à ação da PT.AVC, Portugal, um dos primeiros países a comprometer-se com o Plano. Que abrange desde a prevenção até à vida após o AVC.

Encontros Portugal AVC – Juntos para Superar!

Realizamos em 2025 dois extraordinários “Encontros Portugal AVC – Juntos para Superar!” (já o 18º e o 19º, nos primeiros 9 anos de vida). Em localizações distintas, pela dimensão nacional da nossa associação, que, também através destes eventos, vai chegando a diferentes zonas do país.



Autênticos encontros nacionais, abrangendo Sobreviventes de AVC, Familiares e Cuidadores, mas também abertos a Profissionais de Saúde e outras pessoas com interesse pela causa.

Iniciativas de sucesso e significativa adesão, com **intervenção formativas acessíveis a todos**, tocando temas como a prevenção, como tratar melhor, a partilha de experiências e conhecimentos por sobreviventes e cuidadores, e outros.

Em 17.maio, com cerca de 200 participantes, que encheram o auditório do I. S. Vouga em Santa Maria da Feira. Muito rico em temas criteriosamente escolhidos e apresentados, em momentos intercalares variados e cheios de simbolismo, que foram da música e do canto, ao teatro, por sobreviventes de AVC, em verdadeiro encontro entre todos.



Em 15.novembro, em Beja, com grande riqueza em conteúdos (pertinentes e apresentados com grande competência, mas completamente acessíveis a todos), testemunhos, momentos práticos, culturais, um autêntico encontro das cerca de 150 pessoas presentes (aproximadamente um terço por cada "categoria": Sobreviventes, Familiares/Cuidadores e Profissionais).

Bolsa de Investigação “Vida após AVC”

Lançamos no Dia Nacional do Doente com AVC (31.março), e atribuímos no Dia Mundial do AVC (29.outubro), a 1ª edição da Bolsa de Investigação “Vida após AVC”.

Com efeito, pretendeu-se, e conseguiu-se, cativar o **interesse de investigadores e/ou profissionais de saúde** para temas e problemáticas absolutamente relevantes, que podem ser **objeto desta área de investigação**. Dando um **contributo à melhoria das condições de vida** de sobreviventes de AVC e cuidadores / famílias.

“Co-construção de soluções para a promoção de atividade física” e “Reabilitação Neurofuncional do Neglect pós AVC” venceram a 1ª edição.

A excelente experiência, potencial e feedback colhidos da edição 2025, leva-nos a programar lançar nova edição em 2026.



Atividade do site e das redes sociais

O nosso *site* **continuou a ser enriquecido com novos conteúdos**. Continua a destacar-se, além da contínua atualização das diferentes secções, a disponibilização *online* do “Guia do Sobrevivente e do Cuidador”, com acesso sem limitações (incluindo livre descarga), os testemunhos de sobreviventes e cuidadores, informação rigorosa mas acessível, sobre o AVC e após, os direitos, as condições para ter acesso a eles, entre outros.



Construída muito maioritariamente com conteúdos próprios (mas não só), a página do **Facebook** recebeu mais de 500 publicações ao longo de 2025, registando já 50 mil utilizadores.

Similar número de publicações na nossa página da rede social **Instagram**, e também foram dados passos para uma presença cada vez mais regular no YouTube e no LinkedIn.

Produzimos uma **newsletter** bimensal, com os conteúdos mais relevantes do *site* e outros, enviada a todos os que a quiserem receber (inscrição no próprio site). Atingindo já mais de 6.100 subscritores.

Lançamento de flyer “Sexualidade após AVC”



Sexualidade

APÓS AVC

Dada a especificidade reconhecida ao tema, que pode assumir significativa importância na reabilitação após AVC, **para auxiliar sobreviventes e/ou cuidadores e/ou profissionais de saúde a abordarem o assunto**, lançamos flyer “Sexualidade após AVC”.

Propositadamente em papel, porque, por exemplo, a sua presença numa sala de espera, e mesmo o seu simples transporte a uma consulta, **pode “desbloquear” a abordagem** com o profissional de saúde.

Porque pode estar silenciada, pode estar alterada, mas não esquecida!

“O AVC vai à Escola”

2025 foi o ano da **continuidade e expansão aos mais diversos pontos do país**, de uma iniciativa de significativo relevo, antes de mais na literacia em saúde, sobretudo na sensibilização e formação dos alunos do **9º ano e Secundário**.

Através da realização de ações de sensibilização, a convite ou propostas às escolas. Sempre com a presença e a intervenção qualificada de profissionais de saúde, abordando prioritariamente a prevenção, os sinais de alerta e a absoluta necessidade da intervenção da emergência médica (o mais célere possível!) quando acontece. Mas também, **através do testemunho de sobreviventes, a vida pós-AVC e o dever da sociedade de facilitar a integração** plena destas pessoas.

Uma iniciativa em que a ação dos Núcleos locais da Portugal AVC é fundamental, com nova expansão prevista para 2026.



Guia do Sobrevivente e do Cuidador “AVC: E agora?” e outras publicações

O **Guia do Sobrevivente e do Cuidador**, em que, provavelmente pela primeira vez em Portugal, se procurou reunir numa edição que fosse **prática, acessível**, profusamente ilustrada, mas com o rigor científico e técnico indispensável, a **informação essencial para quem vive a realidade do AVC**, continua a ter uma divulgação muito acima das expectativas iniciais.

Entre o final de 2018 (data de lançamento) e 2025, foram já **distribuídos mais de 40 mil exemplares**.

A versão eletrónica está também disponível no site da Portugal AVC, e só em 2025 foram efetuados mais de meio milhão de downloads.

O Guia continua a ser uma edição **de distribuição gratuita** (por fazer parte da missão da Portugal AVC), destinada e ao dispor de sobreviventes, cuidadores, diferentes unidades de saúde e sociais, mesmo outras pessoas e estruturas.



Estão esgotadas as duas edições do livro “E depois do AVC... a vida continua!”, com o subtítulo “**21 histórias de vida inspiradoras após o AVC**”, praticamente também esgotada. São **testemunhos de sobreviventes (todos com sérias sequelas, portanto pessoas com deficiência)** e cuidadores, como mais um **contributo positivo para a vida pós-AVC**.



Editado sem qualquer fim lucrativo. Quando não oferecido, tem um preço meramente simbólico (5 €, portes de envio incluídos), que possibilite chegar a todos os que lhe possam encontrar utilidade.

Vamos lançar, em 2026, novo livro, com outros testemunhos!

Por outro lado, e pensando na importância do **público infantojuvenil**, foi escrito e editado em 2023 (projeto que contou com o apoio do INR) o livro “**Umás Férias Muito Especiais**”. Com uma história, da autoria da nossa associada Manuela Mota Ribeiro, que junta a beleza das palavras ao colorido da nossa imaginação, e à partilha de mensagens importantes que, só por si, valem vidas: a prevenção, os sinais de alerta e a constatação que **há vida depois do AVC!**



Concluimos a sua difusão no ano de 2025.

Participação em projetos e parcerias

Avaliando sempre a pertinência e oportunidade dos mesmos, a Portugal AVC tem incorporado **cada vez mais projetos, parcerias e iniciativas**, em muitos casos por convite. Em três grandes áreas: **a investigação, em prol de um tratamento e da reabilitação do sobrevivente de AVC**, presente e futuro, cada vez mais eficaz; a integração de **parcerias de associações** de deficientes e/ou de doentes, procurando, em comum, conseguir uma melhor qualidade de vida para sobreviventes e cuidadores; **a referenciação e a informação**, também para a prevenção.

Somos membros do Conselho Consultivo da Faculdade de Ciências da Saúde da **Universidade da Beira Interior**, também com vista à prossecução de iniciativas nas áreas dos distritos de Castelo Branco, da Guarda e de Viseu.

Com a **Universidade de Aveiro** temos vindo a estreitar parceria, no sentido de que, com o nosso contributo, se consiga uma formação de excelência dos profissionais de saúde do futuro, e o desenvolvimento de ferramentas para que os cuidados possam ser de maior eficácia e qualidade. Colaboramos em aulas práticas da Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde, e temos colaboração também com a Faculdade de Medicina, transmitindo a perceção e o testemunho de sobreviventes.

Também há a registar iniciativas como a participação em amplo estudo académico sobre a qualidade de vida após AVC, da Escola Superior de Saúde do **Politécnico do Porto**, e outras em surgimento e/ou pontuais, como a Escola Superior de Saúde do **Politécnico de Leiria**, a Escola Superior de Saúde do **Politécnico de Setúbal** e a **Universidade Católica Portuguesa**.

Com todas estas intervenções, a Portugal AVC também está a contribuir, não só para um progressivamente maior conhecimento, que conduza a um melhor cuidado dos sobreviventes no futuro, bem como formas de a Portugal AVC ter participação ativa na investigação.

Ainda a nível da investigação, temos aceitado participar em projetos (alguns dos quais ainda em fase de candidatura) que nos são propostos por investigadores ligados a diversas instituições nacionais, e da área referida.

Com Associações / ONGPD e Sociedades Científicas

Mantivemos a colaboração ativa em organismos, para citar só os de maior relevo, como a CNOD (Confederação Nacional de Organismos de Deficientes), a **Plataforma Saúde em Diálogo**, o **Movimento Cuidar dos Cuidadores** e a **FENDOC** (Federação Nacional de Doentes Crónicos). Esta última, tem encetado luta e démarches, pois foi criada para construir e fazer aprovar o Estatuto do Doente Crónico, da qual a Portugal AVC é um dos 14 membros ativos.

Fazemos parte do restrito grupo de associações que está empenhado no **Hub Nacional para a Saúde do Cérebro**, com a coordenação da AICIB (Agência de Investigação Clínica e Inovação Biomédica).

A Portugal AVC também está associada e referida em projetos como, mais uma vez a título de exemplo, o portal Hoop (projeto que resulta da união de Associações de Doentes), a plataforma Ser Maior, e outros.

No âmbito das **Sociedades Científicas**, destaca-se, também em 2025, a ampla colaboração e parceria em várias atividades com a **Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral**. Bem como, em especial, com a **Sociedade Portuguesa de Hipertensão**, o **Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral** da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna e a **Sociedade Portuguesa de Medicina Física e Reabilitação**.

Promoção da participação em atividades desportivas adaptadas, lúdicas, teatro, trabalhos manuais e outras

Reconhecendo a **importância de todas estas atividades na reabilitação e na prevenção secundária** do Acidente Vascular Cerebral, **bem como a socialização** que é imprescindível, a Portugal AVC promoveu e incentivou a participação, adaptadas à condição de cada pessoa, ao longo do ano.

De forma mais regular, ou mesmo ocasional, queremos continuar a desenvolver e incentivar em 2026.



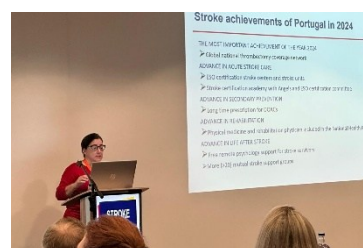
Múltiplos eventos e iniciativas (também informativos, formativos e de representatividade)

Em 2025 participamos e acolhemos iniciativas de diversa índole. Porque uma das nossas missões é **fazer presente a voz dos sobreviventes e cuidadores** nos mais diversos âmbitos, mesmo para além das entidades oficiais e da comunicação social.

Recordamos, de seguida, por rigorosa ordem cronológica, alguns desses eventos mais relevantes.

3º Reunião de Trabalho anual do “Plano para o AVC na Europa” (22.janeiro)

Decorreu em Sófia (Bulgária), com apresentações sobre o progresso do Plano e projetos em andamento, reuniões em grupos regionais, e oportunidades para estabelecer ligação informal, entre os 78 coordenadores nacionais de 39 países. Para construir um futuro mais forte para a prevenção, tratamento, reabilitação e vida após AVC. A Portugal AVC esteve presente através da Dr^a Ana Paiva Nunes.



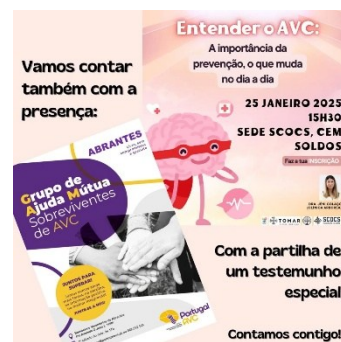
Reunião conjunta com SPAVC e Angels no Ministério da Saúde (23.janeiro)

Através do Presidente da Direção, a Portugal AVC participou em reunião no Ministério da Saúde, em conjunto com a Sociedade Portuguesa do AVC e com a Iniciativa Angels. Para abordar temas do interesse comum, e que podem vir a ter relevância na vida das pessoas (e famílias) que sofrem AVC.



Ação de Sensibilização em Cem Soldos - Tomar (25.janeiro)

Com o contributo da Portugal AVC, através do seu GAM Abrantes, na sede do Sport Club Operário de Cem Soldos, olhou-se para o que pode ser diferente na vida de alguém que vive o AVC, não esquecendo, é claro, os cuidados e hábitos que contribuem para diminuir as hipóteses de acontecer.

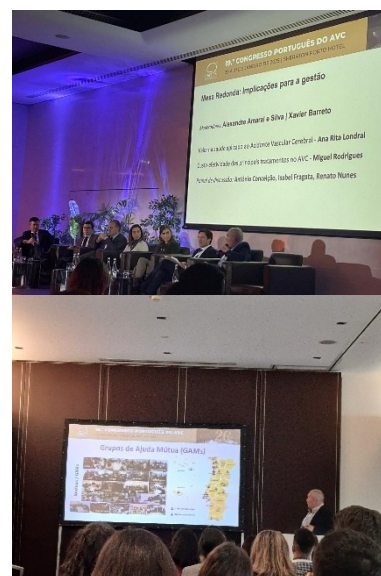


19º Congresso Português do AVC (29-31.janeiro)

Presença muito ativa no evento da SPAVC, marco anual para muitos profissionais de saúde na área. Representando a sociedade civil, em particular o sentir de sobreviventes e cuidadores.

Para além do ponto de encontro, divulgação e sensibilização que constitui sempre o nosso stand, de assinalar as diversas formas de intervenção de membros dos nossos órgãos sociais. Como a presença na mesa-redonda “Implicações para a Gestão,” do Presidente da Direção da Portugal AVC.

Também no Curso Pré-Congresso “Os principais desafios após o AVC”, a Portugal AVC esteve presente e foi convidada a apresentar o tema “Onde encontrar outros apoios”.



19º Congresso Português de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global (13-16.fev)

Num evento prevalentemente científico e médico, a Portugal AVC, como convidada, foi a voz e a presença dos sobreviventes de AVC, e mesmo dos doentes em geral. Até porque a hipertensão é o principal fator de risco para que ocorra um AVC. O nosso Presidente da Direção, fez ainda parte do Júri,



como representante da sociedade civil, do importante prémio “Missão 70/26”, atribuído durante o Congresso, e foi convidado a usar da palavra no ato.

Reunião / apresentação no CRPG - Lisboa (21.fevereiro)

Uma delegação da PortugalAVC, foi convidada e reuniu, com muito interesse, com os elementos da recente Delegação em Lisboa do CRPG - Centro de Reabilitação Profissional. Assim, diversos núcleos da PortugalAVC (essencialmente da zona de Lisboa) representados, puderam melhorar o conhecimento e a interação de atuação com uma estrutura tão importante.



XXV Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação (27.fev a 1.mar)

Significativo convite, não só com o ponto de encontro, divulgação e sensibilização que constituiu o nosso stand, como com a inclusão do nosso Presidente na restrita Comissão de Honra e a PortugalAVC como parceira institucional do Congresso.



Desta forma, também se fez sentir o ponto de vista dos sobreviventes de AVC e cuidadores, levando a voz dos mesmos, inclusive a fóruns científicos e junto de profissionais de saúde.

Fórum “European Life After Stroke” (10-11.março)

Decorreu em Praga (Chéquia), o Fórum sobre “A Vida Depois ds AVC” na Europa, numa iniciativa da SAFE - Stroke Alliance for Europe (onde a PortugalAVC representa o nosso país), onde estivemos representados, através de uma nossa Vice-Presidente.



Evento que cria uma oportunidade, pelo menos uma vez por ano, para quantos trabalham nesta área - a vida após o AVC -, como investigadores, cientistas, profissionais de saúde, sobreviventes de AVC, cuidadores, e outros, reunirem, partilharem e estabelecerem contactos.

Cerimónia de classificação do Algarve como “Região Angels” (12.março)

Porque foi a 1ª região portuguesa a cumprir os exigentes padrões de qualidade no tratamento do AVC, definidos pela Iniciativa Angels com o apoio da Organização Europeia de AVC (ESO), realizou-se cerimónia oficial.



A PortugalAVC foi convidada a participar, e a intervir no evento, através de uma representação de sobreviventes, de dinamizadores dos GAMs do Algarve, e do Presidente da Direção.

Na Universidade Católica Portuguesa (14.março)

A Portugal AVC foi convidada a participar numa aula de Intervenção e Reabilitação Neuropsicológica, no âmbito do Mestrado em Neuropsicologia da Universidade Católica Portuguesa, estando representada por uma Vice-Presidente da Direção.



Como disse a Professora, foi “oportunidade de divulgar aos alunos o excelente trabalho que a Portugal AVC tem feito junto de sobreviventes de AVC e das suas famílias, e testemunhos pessoais/de outros do que é passar por uma situação destas”!

Convite da Confraria da Pedra – V.N.Gaia (18.março)

Com o lema “Desde 2001 a construir amizades e ajudar quem precisa”, convidou a Portugal AVC, através do Presidente da Direção, a estar no seu encontro de 18.março. Ocasão onde quiseram conhecer melhor a nossa associação, as suas causas, objetivos e ações, e não deixaram de expressar o seu apreço e generosidade.



Dia Nacional do Doente com AVC, na Região de Viseu (30.março)

O principal evento, organizado pela ULS Viseu Dão-Lafões, em parceria com a Portugal AVC, teve lugar no Sátão (Viseu). Excelente sessão que encheu o Cineteatro Municipal (mais de 200 pessoas), com teatro instrutivo sobre o AVC, uma performance teatral por elementos do GAM Viseu da Portugal AVC (que entusiasmou a plateia!), muita música, atividade física através do Pilates clínico, e mais!



Dia Nacional do Doente com AVC, na Guarda (31.março)

Atividades no Hospital Sousa Martins, com o apoio e a participação da Portugal AVC, e o ponto alto num momento musical, incluindo participação do grupo Mensagem e dos sobreviventes de AVC, apresentando o novo hino do GAM Guarda! Que sucedeu a rastreios gratuitos no átrio da consulta externa, ação de sensibilização sobre alimentação e distribuição de informação útil.



Dia Nacional do Doente com AVC, na Região de Portalegre (31.março)

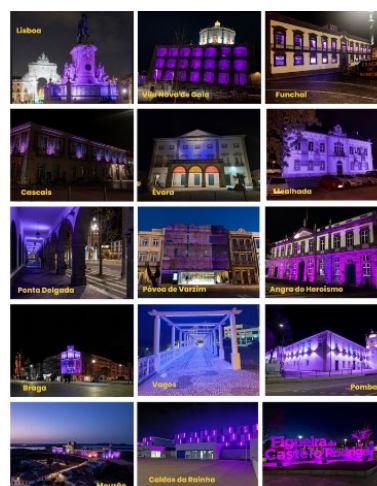
Decorreu em Arronches, com a presença muito ativa da Portugal AV C. De manhã, uma ação dirigida aos alunos do 1º ciclo, com muitas atividades e informação adequada a essas idades. De tarde, uma ação de sensibilização, para a população, que contou também com o testemunho de sobreviventes de AVC.



Gesto simbólico de iluminação de monumentos (31.março)

No Dia Nacional do Doente com AVC, lançamos um repto às Câmaras Municipais: iluminar um edifício ou monumento de púrpura (cor europeia dos sobreviventes de AVC) para assinalar o dia!

Foram muitos os municípios que aderiram, prestando homenagem a todos os sobreviventes e famílias, e não deixando de divulgar os sinais de alerta do AVC, através inclusive das suas redes sociais, replicando a imagem publicada pela Portugal AVC.



Dia Nacional do Doente com AVC em Trás-os-Montes (31.mar-1.abril)

Múltiplas atividades da ULS Trás-os-Montes e Alto Douro, com a presença e o apoio da Portugal AVC. Um dia em Sabrosa, com ação de rastreio, sensibilização e informação, um “AVC vai à Escola”, uma sessão de esclarecimento, aberta à população, e uma caminhada. Em Ribeira de Pena, além de idêntica ação no centro da vila, com a visita de todas as turmas do 1º ciclo, e a sessão de esclarecimento. Ações extraordinárias, de integração e colaboração da Portugal AVC com os profissionais de saúde.



Ação de formação “Via Verde AVC” (2.abril)

Decorreu em Coimbra, dirigida a bombeiros do distrito de Coimbra e à Cruz Vermelha. Com foco no melhorar e ser cada vez mais eficiente, o cuidado às pessoas que podem estar a sofrer um AVC.

Um dos quatro módulos formativos, foi assegurado pela Portugal AVC, a convite do INEM e da Iniciativa Angels, que organizaram o evento.



Seminário de Fisioterapia Neurológica, na Escola Superior de Saúde Jean Piaget (4.abril)

O Grupo de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC (GAM Viseu) foi convidado para apresentar o tema “Recuperação 360º: Vivendo e Superando o AVC Juntos”. Durante cerca de uma hora, enquadrado na Portugal AVC, testemunhos de membros e diálogo com o auditório.



ESH Hypertension-Cardio Course 2025 (4-5.abril)

Decorreu em Lisboa o seminário sobre a hipertensão (1º fator de risco para o AVC). A Portugal AVC foi convidada a tomar parte num painel, tendo sido representada por uma Vice-Presidente da Direção.



“Abril – Mês da Saúde” (5.abril)

Numa iniciativa da União de Freguesias da Cidade de Guimarães, decorreu uma tarde de atividades, salientando a Portugal AVC e as suas causas. Multifacetada, iniciando com rastreios e distribuição de informação, e continuando com atuação do GAM Feira da Portugal AVC com uma peça de teatro, musicoterapia e o método RGM, sensibilização por médica de família, testemunhos de 2 pessoas com AVC, e mais!



Scientific Exchange Meeting (11-12.abril)

Decorreu em Lisboa, juntando profissionais de saúde de várias áreas. A Portugal AVC foi convidada a indicar uma pessoa com AVC, para dar o seu testemunho, no caso uma Vice-Presidente da Direção. Frisando a sua experiência, as causas do seu AVC e do processo de reabilitação, e o papel da Portugal AVC!



Biblioteca Humana - Município de Valongo (24.abril e outros)

Testemunhando o seu fantástico caminho de reabilitação e reintegração, inclusive social e profissional, após o AVC, mesmo com sequelas, e o papel da e na Portugal AVC, um nosso membro da Direção tem exercido papel relevante numa bonita iniciativa do município de Valongo em diversas escolas daquele concelho.



Ação de sensibilização em Olhão (17.maio)

Convidada pela AMAG, a Portugal AVC, através do seu núcleo de Portimão, realizou uma ação de sensibilização para a prevenção de AVC, atuação o mais célere possível quando acontece, sem deixar de referir a vida após AVC. Uma tarde cheia, dado o interesse e o diálogo estabelecido com os que puderam assistir!



Conferência da Organização Europeia do AVC (21-23.maio)

Destinada essencialmente a profissionais de saúde, contou com também associados da Portugal AVC presentes. No âmbito da Conferência, realizou-se também a reunião do SAP-E (Plano da Ação Europeu do AVC), onde a Portugal AVC participa com um profissional de saúde e por um sobrevivente de AVC.



Ciclo de sessões organizadas pelo CMR Alcoitão (22.maio)

“Como viver após um AVC e manter-se saudável” foi o tema, organizadas pelo Serviço de Reabilitação de Adultos do CMRA. Para a 1ª sessão, tendo em assunto “Sobreviver ao AVC”, a Portugal AVC foi convidada, através da Vice-Presidente Diana Wong Ramos, também para apresentar a nossa associação.



Dia da Saúde em Viseu (27.maio)

Decorreu no principal espaço da cidade (o Rossio). A Portugal AVC foi convidada e esteve presente, por seus associados, todos sobreviventes de AVC e membros do Núcleo e do GAM local. Evento dirigido à população, numa organização da Freguesia de Viseu, com oportunidade para as pessoas passarem pelos rastreios e pelo nosso stand.



Ação de formação “Via Verde AVC” (30.maio)

Decorreu em agora em Leiria, dirigida a bombeiros do distrito. Com foco no melhorar e ser cada vez mais eficiente, o cuidado às pessoas que podem estar a sofrer um AVC.

A Portugal AVC, a convite do INEM e da Iniciativa Angels que organizaram o evento, foi convidada a participar com uma apresentação inicial.



Ação de sensibilização em Guimarães (18.junho)

O Núcleo de Guimarães da Portugal AVC realizou uma ação de sensibilização sobre o AVC, promovida pela associação Tempo Livre, no Multiusos da cidade. O que é o AVC, a prevenção, os sinais de alerta e o que fazer quando acontece, estiveram a cargo de profissionais de saúde; complementada com o testemunho de sobreviventes, porque há vida após o AVC!



Amigos, Vamos Conviver! (junho)

É a expressão que dá o mote ao convívio anual do Núcleo de Viseu, sempre aberto a outros núcleos/GAMs. Para sobreviventes, familiares e amigos, com convívio, inclusão todos, exercício físico através da dança, saiu ainda mais reforçado o espírito.

No mesmo dia, também o Núcleo de Portimão teve um “convívio de boas-vindas ao verão”. Começando logo de manhã com uma aula de ioga e relaxamento, seguido de um almoço ao ar livre, e mais tempo de convívio!



E similares eventos foram realizados por diversos GAMs, antes da pausa estiva, e aproveitando o tempo agradável de Verão.

Também em momentos como este, "Juntos para Superar!"

1º aniversário da Unidade de AVC do Hospital de Portimão (2.julho)

Realizou-se uma sessão comemorativa no Auditório da unidade de saúde. Para a qual a Portugal AVC foi convidada, e esteve presente através de vários elementos do seu Núcleo/GAM de Portimão, tendo a sua Dinamizadora, Ivone Máximo, usado da palavra.



CMRA Talks em Alcoitão (9.julho)

O O Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão está a promover, no âmbito de um seu projeto recente, conversas com a participação de ex-utentes. Em 9.julho a sessão em Alcoitão reuniu sobreviventes de AVC atualmente internados e cuidadores, e a conversa foi com Diana Wong Ramos, da Portugal AVC.



“Caminhar entre Gerações” em Lordosa - Viseu (26.julho)

Evento promovido pela UCC Viseense e outras entidades, para o qual a Portugal AVC foi convidada e marcou presença através de uma representação de sobreviventes. Com a preocupação também de dar a conhecer o que pode contribuir para a prevenção e os sinais de alerta do AVC.



Andebol de Praia em Pedrogão - Leiria (9.agosto)

Muito boa ação de divulgação e sensibilização, proporcionada pela associação Raccoons d'Areia no seu magnífico torneio de Andebol de Praia. Que convidou a Portugal AVC para parceira. Espaço privilegiado, onde podemos abordar e interagir com centenas de pessoas.

Ação que foi assegurada pelo Núcleo/GAM de Leiria.



“Beach Trail” em Lavadores - V.N.Gaia (13.setembro)

A Portugal AVC, representada pelo seu Núcleo de Gaia, tomou parte em ação solidária associada a este evento (também com caminhada alternativa), na Praia de Lavadores. Presente também com uma banca de sensibilização de todos os que participaram, e teve destaque nas redes sociais da organização.



Ação de sensibilização "AVC: E agora?" no Tramagal (20.setembro)

Uma representação do Núcleo de Abrantes da Portugal AVC deslocou-se à freguesia do Tramagal para uma ação de sensibilização, em que houve espaço para partilhar a experiência do GAM Abrantes, testemunhos, a "experiência" do após AVC, e mais.



Reunião com a Administração da ULS Alto Alentejo (16.outubro)

A Portugal AVC e o seu Núcleo de Portalegre, encontrou-se em reunião de trabalho com o Conselho de Administração. Num timbre muito construtivo, foram delineados diversos campos de ação onde, no absoluto respeito pela especificidade e autonomia de ambas as partes, a colaboração e a disponibilidade mútuas vão, com certeza, acrescentar na qualidade dos cuidados dos habitantes do Alto Alentejo.



Ação no Parlamento Europeu - em Bruxelas (14.outubro)

Representada pelo seu Presidente, a Portugal AVC tomou parte em significativo evento: “Alertando para as falhas no cuidado do AVC: uma chamada de atenção à Europa. Colocando o AVC no centro do Plano de Saúde Cardiovascular da União Europeia.”

Acompanhando a SAFE e a ESO, numa importante ação de sensibilização para a importância que o AVC deve ter no Plano para a Saúde (Cérebro)-Cardiovascular, que o Parlamento Europeu está a preparar.

Ocasão ainda para diligenciar a sensibilização para este mesmo conteúdo junto dos Eurodeputados portugueses, membros da Comissão de Saúde, tendo sido recebido em reunião de trabalho por Marta Temido.



“Na pele de um sobrevivente de AVC” (25.outubro)

A Portugal AVC / Núcleo de Gaia em parceria com a Unidade Local de Saúde Gaia e Espinho, assinalando o próximo Dia Mundial do AVC, organizou a iniciativa “Na pele de um sobrevivente de AVC” na Praça Central do Gaiashopping.

Ação de sensibilização, com experiências nas visitas aos variados stands à disposição, sessão de exercício físico, testemunhos, esclarecimentos, encontro com sobreviventes de AVC, familiares e profissionais de saúde, e mais!

“Circuito” percorrido por inúmeras pessoas, inclusive com 21 profissionais de saúde que quiseram, voluntariamente, dedicar a tarde de sábado a acompanhar as pessoas e a atividade num Centro Comercial dos mais movimentados do país, “vestindo a camisola”.



Ação na ULS Alto Alentejo (29.outubro)

A manhã do Dia Mundial do AVC foi vivida em Portalegre com uma excelente ação de sensibilização para os profissionais da ULS Alto Alentejo (Hospitais e Centros de Saúde), que foi também de divulgação do que é, do que faz e pode fazer a Portugal AVC e o seu Núcleo e GAM Portalegre.



Ação em Torres Novas (29.outubro)

No Dia Mundial do AVC, a Portugal AVC foi convidada a associar-se a um evento de rastreios de saúde gratuitos e literacia em saúde, em Torres Novas. Esteve representada por elementos do Núcleo de Santarém, que sensibilizaram para cuidados que podem diminuir as hipóteses de AVC, os sinais de alerta, e divulgaram o contributo que podemos dar.



Ação em Abrantes (29.outubro)

Em Abrantes, o Dia Mundial do AVC foi assinalado com uma caminhada noturna, numa iniciativa da Portugal AVC e do seu Núcleo de Abrantes. Para todos, uma caminhada inclusiva, com a colaboração do Município.



Ação em Castelo Branco (29.outubro)

A convite da USALBI (Universidade Sénior Albicastrense), realizamos uma ação de sensibilização e divulgação no Dia Mundial do AVC. “Partilhámos experiências, foi muito enriquecedor. Uma plateia bem preenchida, e viemos de coração cheio!”.



Simpósio “AVC – Uma abordagem multidisciplinar” (29.outubro)

Numa organização do Núcleo de Enfermeiros de Reabilitação da ULS Póvoa de Varzim e Vila do Conde, realizou-se este interessante Simpósio. Convidando a Portugal AVC a apresentar-se, como elo para a reinserção sociofamiliar. Estivemos presentes, com a intervenção e com um balcão com material, subsídios e informação.



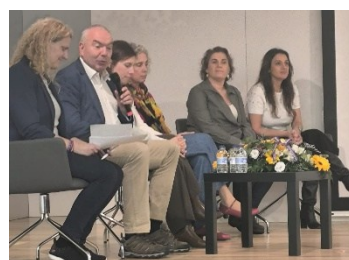
Ação na ULS Região de Leira – Hospital Stº André (29.outubro)

Iniciativa de sensibilização no Hospital Santo André, dirigida aos utentes e profissionais. Testemunhando e informando.



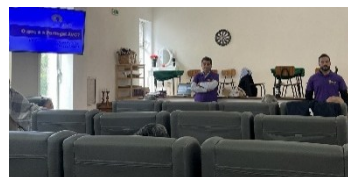
II Simpósio da Unidade de AVC da ULS Gaia-Espinho (29-30.outubro)

A Portugal AVC foi convidada a organizar painel. “As sequelas ‘não visíveis’ no sobrevivente de AVC”, por Janina Fontoura, “Atividade física: formas de combate ao sedentarismo no sobrevivente de AVC”, por Rute Alves, e “A importância do regresso à atividade social e/ou profissional no sobrevivente de AVC”, por Ana Campolargo, foram os temas de intervenção escolhidos, com moderação de António Conceição.



Ação em Ermesinde (29.outubro)

O Centro de Dia da Casa do Povo de Ermesinde assinalou o Dia Mundial do AVC com um convite à Portugal AVC. Que esteve representada pelo Frederico Augusto (sobrevivente e membro da Direção) e o Enf^o Miguel Santos. Que levaram a cabo uma sessão de sensibilização e partilha de testemunhos e experiências.



Ciclo de Sessões em Alcoitão (29.outubro)

O Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão e o seu Serviço de Reabilitação, organizou um Ciclo de Sessões, à volta do Dia Mundial do AVC. Para abordar o tema “Sobreviver ao AVC”, foi convidada Diana Wong Ramos (membro da Direção da Portugal AVC e já utente do CMRA).



Ação em Figueira de Castelo Rodrigo (29.outubro)

O grupo do programa “Diabetes em Movimento” assinalou o Dia Mundial do AVC, convidando a Rosa Pereiro (sobrevivente e dinamizadora do Núcleo da Guarda). “Hoje foi um dia diferente, com um precioso testemunho pessoal deste problema de saúde, alerta à população da importância do reconhecimento precoce dos sintomas e da importância de agir com urgência e de sabermos que há minutos que podem salvar vidas. O grupo escutou atentamente e interagiu ativamente”.



Ação em Santa Maria da Feira (2.novembro)

Realizou-se uma caminhada para assinalar o Dia Mundial do AVC, no âmbito da iniciativa da SPAVC “Pare o AVC, Junte-se a nós!”. Com um convite à Portugal AVC, que esteve presente através do Núcleo da Feira, quer participando, quer disponibilizando diversos materiais.



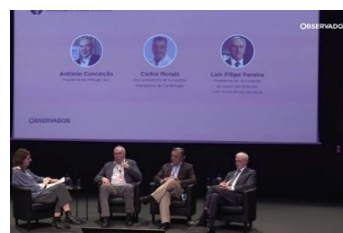
34º Congresso da Ordem dos Médicos Dentistas (6-8.novembro)

Convidou a Portugal AVC a marcar presença, o que fizemos com stand para divulgação e sensibilização destes profissionais de saúde. Porque também após um Acidente Vascular Cerebral (AVC), os cuidados com a saúde oral são essenciais para prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida.



“Debater para avançar” (17.novembro)

Foi o mote do evento organizado pelo Observador no Pavilhão do Conhecimento (Lisboa). Debate centrado na gestão da principal causa de morte em Portugal: as doenças cérebro-cardiovasculares. Reunindo especialistas, investigadores, médicos, doentes, gestores, decisores e representantes de sociedades científicas sobre AVC e enfartes.



Dando voz a algumas preocupações dos sobreviventes de AVC e cuidadores, o Presidente da Portugal AVC foi convidado a integrar um painel que se propunha debater como controlar as doenças crónicas e garantir reabilitação para todos.

26º Congresso do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (27-28.novembro)

A Portugal AVC foi convidada para esta ocasião sempre muito importante para enriquecer conhecimentos, transmitir os nossos pontos de vista e estabelecer e atualizar contactos de todo o país. Sentindo-se muito bem acolhida, porque, nada prescindindo do nosso ser, também queremos continuamente contribuir para que a ação médica possa ser cada vez melhor e mais próxima de sobreviventes de AVC e familiares.



Cerimónia de classificação do Baixo Alentejo como “Região Angels” (12.dezembro)

Foi a 2ª região portuguesa a receber esta distinção, por cumprir os exigentes padrões de qualidade no tratamento do AVC, definidos pela Iniciativa Angels com o apoio da Organização Europeia de AVC (ESO). Por isso, realizou-se cerimónia em Beja, para a qual a Portugal AVC foi convidada e a usar da palavra na mesma.



PT.AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos
PELA DIREÇÃO – O PRESIDENTE