

PASSARAM CINCO ANOS

Apesar da recuperação não ter sido total, atualmente Diana voltou a conduzir e viver a vida sem depender de outros



DIANA WONG EX-EDITORA DA NOVA GENTE SOFREU UM AVC AOS 34 ANOS

“Andava a inverter prioridades na vida”

Os sintomas aconteceram, mas a jornalista não os identificou. Dois anos após o AVC, engravidou e foi de novo mãe. Agora, fundou a associação Portugal AVC.

Ter um AVC aos 34 anos muda muita coisa. Quais foram as sequelas que lhe deixou?

Foi no dia 26 de junho de 2011, precisamente no meu 12.º aniversário de casamento. E se o meu marido não tivesse logo percebido que eu estava a ter um AVC, eu hoje não estaria cá para ver os nossos filhos crescerem! Felizmente que o pior já passou, consegui deixar a cadeira de rodas, voltar a conduzir e a fazer a minha vida. Fiquei com sequelas no cérebro irreversíveis, que na prática se traduzem numa hemiparesia dos membros superior e inferior esquerdos.

No momento em que teve os primeiros sintomas percebeu de imediato o que se estava a passar?

Não. A cabeça dóia-me como nunca tinha dóido, vomitava espuma, mas achava que era por causa da anestesia que tinha levado quatro dias antes, aquando de uma cirurgia a uma hérnia no umbigo. O procedimento médico tinha sido marcado com antecedência, decorreu sem problemas e sai do hospital um dia depois, pelo meu próprio pé.

Tinha algum conhecimento do que era um AVC?

Tantas vezes tinha lido sobre o AVC,

mas nunca pensei que me acontecesse! Os três sinais de alerta (dificuldade na fala, face descaída e falta de força num braço e perna) estavam bem visíveis, mas eu não queria ver. Sofri uma trombose venosa cerebral, com três convulsões, e os bombeiros que me socorrem, ainda em casa, acharam que era apenas uma crise de ansiedade!

Esteve internado durante algum tempo em Alcoitão. O contacto com outras realidades piorou ou serviu de inspiração na recuperação?

A fase aguda, em que a minha vida ainda estava em perigo, foi passada na Unidade Cerebrovascular do Hospital de São José. Foi lá que percebi a gravidade do que me tinha acontecido, onde fiz uma angiografia para desentupir a veia. Percebi o quão insignificantes somos perante os desígnios de Deus. Passei muito tempo internada, deitada numa cama de hospital, sem sequer conseguir sentar-me. O contacto com a doença fez-me ver que andava a inverter prioridades na vida.

“A gravidez da Maria foi uma bênção, um presente de Deus. Eu achava que depois do trauma não seria possível voltar a ser mãe”

A recuperação é física mas também é psicológica. Muda muita coisa na forma de pensar?

Em mim mudou e muito! A rotina na redação da revista era muito absorvente e, sem dar por isso, os dias passavam a correr, o stress acumulava-se e a família ficava para segundo plano. Foi muito duro para os meus filhos verem a mãe assim fragilizada e debilitada.

Entretanto, passaram cinco anos e o que parecia ser um céu cinzento acabou até por dar frutos. Foi mãe durante este período de recuperação...

A gravidez da Maria foi uma bênção, um presente de Deus. Eu achava que, depois do trauma que o meu organismo tinha sofrido, não seria possível voltar a ser mãe. Mas ainda bem que estava enganada e que aconteceu. É claro que foi uma gravidez de alto risco, tive de ter cuidados redobrados e medicação específica, mas felizmente fui seguida por um médico especialista em trombofilias que pintou o cenário de



RENASCER EM ALCOITÃO
CENTRO DE MEDICINA DE REABILITAÇÃO DE ALCOITÃO

Em Alcoitão, as terapias foram determinantes na recuperação de Diana

maneira muito mais positiva que a ginecologista.

Um aborto estava fora de questão?

Sou mãe, dava a vida pelos meus filhos e sempre acreditei que se aquela gravidez tinha acontecido era porque tudo iria correr bem. Como é que podia querer abortar o fruto de um amor tão grande como o nosso, que até a morte enfrentou?

Como correu a gravidez?

Lindamente! Senti-me a mulher mais especial e abençoada. Fiz todos os exames que os médicos me aconselharam e duas vezes por dia picava a barriga para administrar o medicamento para o sangue não ficar espesso. Consegui manter a fisioterapia e a terapia ocupacional sem problemas.

E o parto?

Normal, sem epidural. O meu marido esteve sempre comigo e, apesar de poder levar anestesia, preferi não correr mais riscos. É claro que a espasticidade não ajudou em nada durante as contrações, mas com o apoio do meu marido e a experiência do obstetra correu bem.


A nível profissional também se deu uma viagem...

Não se deixa de ser jornalista, mas senti que tinha de virar a página. Na qualidade de sobrevivente de AVC, juntamente com outros em iguais circunstâncias, resolvemos fundar a associação Portugal AVC, para ajudar na prevenção da doença e sobretudo na reabilitação da autoestima da pessoa afetada. Trata-se de uma organização sem fins lucrativos para apoiar sobreviventes de AVC, as famílias, os cuidadores e os profissionais de saúde. Viver com sequelas de AVC pode parecer o fim do mundo, mas nós estamos cá para, juntos, arranjarmos estratégias para minimizar as dificuldades, solucionar problemas e incentivar a prevenção do AVC.

Como surgiu?
Apesar do AVC ser a principal causa de morte em Portugal, bem como a doença que mais incapacita pessoas em idade ativa, não havia (até 23 de setembro de 2016) uma entidade que zelasse pelos interesses particulares dos sobreviventes de AVC.

De que forma uma vítima de AVC pode contactar-vos?
Através do site www.portugalavc.pt ou da nossa página do Facebook.

Prof.ª Doutora Elsa Azevedo
Neurologista do Hospital de São João e vice-presidente da direção da SPAVC



4 Como proceder quando suspeita do aparecimento de um AVC?

De repente sente-se diferente ou nota uma diferença súbita em alguém ao seu lado. Poderá ser um AVC? Se for, deve chegar rapidamente ao hospital adequado, porque o tratamento mais eficaz é nas primeiras horas!

Três testes simples vão ajudar a confirmar! Veja como estão os “3 F”:

- 1.º F – Fala – teste algumas frases. A pessoa deixou de conseguir dizer o que parecia querer ou fá-lo de forma arrastada, pouco perceptível?
- 2.º F – Face – peça para a pessoa sorrir, mostrar bem os dentes. A cara fica desviada para um dos lados?
- 3.º F – Força – falta de força num lado – estique ambos os braços da pessoa para a frente. Há um que não aguenta tão bem e cai?

Se encontrar qualquer um destes 3 sinais de alerta de AVC, o que fazer?

- Ligue para o 112 a pedir ajuda! O INEM orientará para o hospital mais adequado, onde o diagnóstico será confirmado e o tratamento efetuado.
- Procure ter as respostas para o que o INEM lhe vai perguntar: Morada/local exato onde está, para que a ambulância o encontre rapidamente.
- Quais os sinais de alerta de AVC que detetou.
- A que horas surgiram esses sinais, caso tenha presenciado desde o início.