

PORTUGAL AVC

PT.AVC - União de sobreviventes, familiares e amigos

RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS 2022



INTRODUÇÃO

2022 foi um **ano intenso e desafiante para a Portugal AVC**, com significativo aumento de atividade, chegando a cada vez mais sobreviventes de AVC e cuidadores, antes de mais.

Também através dos seus **Núcleos e 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, por todo o país.

A Portugal AVC, que viveu o seu 6º ano, continua a assumir-se como **entidade associativa de âmbito nacional, com papel relevante dos próprios sobreviventes de AVC**, e com a **participação de familiares e/ou cuidadores, profissionais de saúde**, 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, foi de novo um ano em que **a auscultação, o auxílio, a ação junto de sobreviventes e cuidadores**, levando a sua voz às autoridades e à comunicação social, assumiu particular relevo.

Também sentimos a necessidade de melhorar ainda mais a **informação prestada**, ampla mas não exaustiva, rigorosa mas em linguagem acessível. Assim, prosseguimos a tarefa de enriquecer de conteúdos atualizados o nosso site, continuando a disponibilizar gratuitamente o “Guia do Sobrevivente e do Cuidador” e a preço meramente simbólico o livro de testemunhos “E depois do AVC... a vida continua!”. E valorizando também as redes sociais.

As solicitações de **ajuda mútua**, nas mais diversas preocupações de sobreviventes de AVC e cuidadores, possível de ser prestada “à distância” (internet, *facebook*, 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 outras iniciativas (constantes deste relatório), em particular esta última, para quem o ano de 2022 foi da sua plena afirmação e consolidação.

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!

2022 foi um ano em que ficou bem patente a cada vez maior pujança e diversidade deste instrumento. No final de 2021, é certo que ainda na “era pandémica”, assinalava-se atividade em 8 das 12 estruturas locais registadas. No final de 2022, estavam bem ativos, todos com atividade regular, disseminadas pelo território nacional (cf. portugalavc.pt), 14 GAMs.

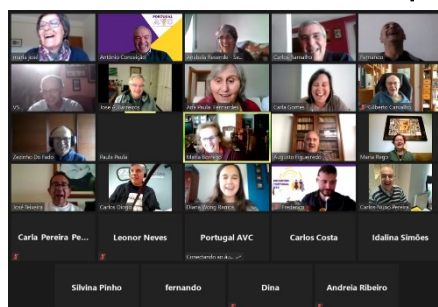


Com uma participação global, no ano, de aproximadamente 600 pessoas, e funcionando em espaços gentilmente cedidos por Juntas de Freguesia, Bombeiros, outras Associações, Universidades e Unidades de Saúde (públicas e privadas).

Sendo de assinalar, neste ano de 2022, o lançamento dos GAMs Aveiro, Leiria e Castelo Branco. Havendo ainda fundadas

esperanças, e mesmo certezas, do surgimento de mais no ano de 2023.

Com muito menos necessidade sentida, e, conseqüentemente, regularidade, continuou ainda em funcionamento, em alternativa, **uma versão online que denominamos GAM Portugal**. Porque fica sempre aquém do impacto das estruturas locais, até por alguma dificuldade de acesso pelos meios informáticos dos potenciais destinatários; embora tenha, por outro lado, a vantagem de proporcionar a participação de pessoas situadas em quase qualquer ponto do território nacional (e não só).



De uma forma e de outra, foi possível continuar a pôr à disposição dos sobreviventes de AVC (e cuidadores), 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 literacia na saúde.

Outras formas de apoio a Sobreviventes de AVC e Familiares/Cuidadores

Em 2022 recebemos várias **centenas de contactos de sobreviventes de AVC e familiares e/ou cuidadores**, tendo sido devidamente **contabilizadas mais de 300 situações**. Antes de mais, procurando apoio e esclarecimento sobre a “experiência de vida” resultante do AVC, mas também sobre os mais diversos aspetos práticos daí resultantes.

Apoio sempre prestado gratuitamente, inclusive por profissionais e técnicos qualificados, disponível nas diversas plataformas (telefone, email, através do site e do facebook, 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.



Levar a voz de sobreviventes de AVC e cuidadores (junto de entidades oficiais e/ou comunicação social)

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 muito 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, para nós, na reabilitação e na vida pós-AVC**.

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.

A **situação pandémica prolongada**, vivida pelo nosso país, teve **consequências bem negativas na vida, na reabilitação, na saúde física e mental dos sobreviventes de AVC (e famílias)**, mas também na prestação dos cuidados, mesmo em fase aguda, e no acompanhamento e reabilitação dos sobreviventes. Até em unidades hospitalares, houve, quer Unidades de AVC, quer Serviços de Reabilitação, “desalojadas” das instalações que ocupavam anteriormente, diminuindo grandemente os seus recursos e capacidade, situação que se mantém!

Assim, por exemplo, são de destacar as entrevistas e artigos publicados pela imprensa especializada de referência, como, ainda a título de exemplo, o “Jornal Médico” e a “Revista da Ordem dos Médicos”. Também de considerar as largas dezenas de presenças na Comunicação Social, seja imprensa regional ou nacional (escrita ou online), rádio e TV.



Com o mesmo sentido de incentivar para a maior relevância mediática (e, consequentemente, política) do tema, em 2022 concluímos a 1ª edição do **Prémio de Jornalismo**, para trabalhos publicados que abordassem o tema “**A qualidade de vida depois do AVC**”, com a entrega dos respetivos galardões.

A partir de 29 de outubro de 2022, **lançamos a 2ª edição deste Prémio**, com o objetivo de incentivar e reconhecer o interesse e qualidade de trabalhos jornalísticos na área da saúde, em Portugal, particularmente debruçando-se sobre a realidade de quem sofreu um AVC. Serão **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.



ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Resolução da Assembleia da República n.º 339/2021

Sumário: Recomenda ao Governo que defina e implemente uma estratégia de acesso à reabilitação para sobreviventes de acidente vascular cerebral.

Recomenda ao Governo que defina e implemente uma estratégia de acesso à reabilitação para sobreviventes de acidente vascular cerebral

A Assembleia da República resolve, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição, recomendar ao Governo que:

1 — Crie e desenvolva, no prazo de três meses, uma estratégia de acesso aos cuidados de reabilitação, eficaz, multidisciplinar e de abrangência nacional para os sobreviventes de acidente vascular cerebral (AVC).

2 — Reforce as equipas de reabilitação em todos os centros hospitalares e extra-hospitalares através da constituição de profissionais de reabilitação, para a constituição completa das equipas multidisciplinares.

3 — Instale Unidades de Acidente Vascular Cerebral em mais centros hospitalares, dotadas de camas de internamento, incluindo camas de internamento de medicina física e reabilitação, e dos profissionais necessários ao bom funcionamento das equipas.

4 — Elabore uma campanha de sensibilização em escolas e locais de trabalho, através da Direção-Geral da Saúde, capaz de difundir de forma simples as práticas necessárias para prevenir o AVC.

Aprovada em 26 de novembro de 2021.

O Presidente da Assembleia da República, Eduardo Ferro Rodrigues.

Também continuamos, e continuaremos em 2023, a pugnar pela aplicação da **Resolução da Assembleia da República n.º 339/2021** que **"Recomenda ao Governo que defina e implemente uma estratégia de acesso à reabilitação para sobreviventes de acidente vascular cerebral"**.

Assinatura pelo Estado Português do “Plano de Ação para o AVC na Europa”

É também missão da Portugal AVC, continuar a lembrar que o Estado Português, quando assinou o **“Plano de Ação para o AVC na Europa”**, em **Agosto.2021**, comprometeu-se a **melhorar na prevenção, tratar mais pessoas que sofrem um AVC** (diminuindo as desigualdades geográficas), fazer um **esforço significativo na reabilitação** (quer precoce, no internamento hospitalar, quer mesmo na comunidade), e **defender a vida pós-AVC**. Comprometendo-se também, inclusive, a criar formas de acompanhamento desta ação, com alguns números concretos e ambiciosos a cumprir.

Assinatura que aconteceu na sequência de interpelação, insistências e diligências, realizadas pela Portugal AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos e pela Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral (SPAVC), que trabalharam conjuntamente neste Plano de Ação, enquanto representantes no nosso país da SAFE (Stroke Alliance for Europe – organização europeia que se dedica a sobreviventes e cuidadores) e da ESO - European Stroke Organisation e, que o lançaram e têm pugnado pela adesão e, sobretudo, implementação por toda a Europa.



Esta missão esteve presente na nossa ação em 2022, e vamos reforçá-la em 2023.

Consultores Científicos da Portugal AVC



Em 2022, constituímos um **painel com pessoas de elevada competência e sensibilidade humana**, também com ligação a sociedade científica, associação ou instituição de referência. Porque podem dar, e têm dado, um importante contributo, através de conselhos, sugestões e de opinião avalizada na sua área.

Acrescendo ao saber e experiência dos membros dos órgãos sociais, e outras pessoas que conosco colaboram frequentemente.

Porque vêm ainda acrescentar mais rigor científico e técnico, que tentamos sempre transmitir em linguagem acessível para a generalidade das pessoas.

“O AVC vai à Escola”

2022 foi o ano que marcou o arranque em larga escala e uma formidável expansão de uma iniciativa de significativo relevo, antes de mais na literacia em saúde, e 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.



No ano agora em balanço, **realizamos ações um pouco por todo o país, em 16 Escolas, em 13 concelhos, que abrangem mais de 2.700 alunos, a partir do 9º ano.**

Uma iniciativa em que a ação dos Núcleos locais da Portugal AVC também se tornou bem visível e pujante, e que, em 2023, queremos e se pode intensificar, e diversificar ainda mais.

Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!

Realizamos em 2022 dois “Encontros Portugal AVC – Juntos para Superar!” (já o 12º e o 13º, nos primeiros 6 anos de vida). Em localizações distintas de todos os anteriores, pelo caráter 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 formativa acessíveis a todos**, tocando temas como a prevenção, como tratar melhor, a **partilha de experiências e conhecimentos** por sobreviventes e cuidadores, e outros.

Que, de seguida, detalhamos.

ENCONTRO DA PRIMAVERA

A 28 de maio, em **São Brás de Alportel** (Algarve), realizamos o 12.º “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”. Com cerca de uma centena de pessoas, foi também oportunidade para sobreviventes de AVC, familiares, cuidadores, profissionais de saúde e amigos, terem uma tarde de partilha de informação, debate, convívio e reencontro.



Contou com a colaboração do Centro Hospitalar e Universitário do Algarve, em particular o Centro de Medicina e Reabilitação do Sul (em São Brás de Alportel), e os Hospitais de Faro e Portimão.

ENCONTRO DO OUTONO

Realizou-se em **Viseu** (Beira Interior) o 13º “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”, em 29 de outubro (Dia Mundial do AVC).



Pela primeira vez ocupando manhã e tarde, registou cerca de 300 participantes. Um verdadeiro encontro entre pessoas (32% sobreviventes de AVC, 30% familiares, 28% profissionais de saúde e 10% pessoas de outras origens), que abordaram temas e dificuldades de vida, com muito interesse e de forma simples e concreta, e partilharam o estar “Juntos para Superar!”. Muitas

reações se fizeram sentir, salientando-se o alto aproveitamento do Encontro, a vontade de continuar a vida, mesmo com sequelas. Sintetizando numa das expressões mais ouvidas, “viemos de coração cheio!”

Paralelamente ao Encontro, decorreu também a **Exposição “(SOBRE)VIVER com AVC”** no Palácio do Gelo Shopping, de fotografia de sobreviventes e de pintura por sobreviventes, de 21.out e 7.nov. No âmbito da qual e no mesmo local, realizamos uma **Ação de Informação e Divulgação à população**, em parceria com a Unidade de AVC do Centro Hospitalar Tondela-Viseu. Como está registado, com maior detalhe, abaixo, em “Eventos e iniciativas”.



Atividade do site e das redes sociais

O nosso **site** continuou a ser **enriquecido** com novos conteúdos. Destacando-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.



Continuou a registar-se uma **evolução muito positiva nas consultas ao site**, como se constata pelos dados oficiais e independentes (cf. *Google Analytics*): no ano agora em análise, registou **59 mil sessões de 49 mil utilizadores diferentes** (uma média de 164 sessões por dia).

Construída muito maioritariamente com conteúdos próprios (mas não só), a **página do Facebook** recebeu mais de **450 publicações** ao longo de 2022, e regista já perto de 45 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**, no **Linkedin** e no **Twitter**.

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 **2.300 subscritores**.

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 país.

Também como reconhecimento da SAFE pelo trabalho feito (em tão só 6 anos de existência), 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”.

Temos também 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 2018-2030**. Onde se destacou, também graças à ação da PT.AVC, Portugal, um dos primeiros países a comprometer-se com o Plano. Que abrange todos os setores, desde a prevenção até à vida após o AVC.

Ainda a nível internacional, temos mantido presença regular em iniciativas da World Stroke Organization (WSO), destacando-se, em 2022, a realização pela World Stroke Academy de um Webinar sobre uma das possíveis sequelas que afeta alguns sobreviventes de AVC (a experiência de viver com espasticidade), onde a Portugal AVC foi convidada, através de um membro da Direção.

Também desde 2022, fomos convidados e filiamos-nos na Organização Mundial de Doentes (WPA – World Patients Alliance), tendo já participado em iniciativas da mesma.

Campanha ibérica de sensibilização para o AVC

#CuideDoMaisImportante foi uma ação de sensibilização, lançada em Portugal e diversas regiões de Espanha, no final de 2021, e estendendo-se por todo o ano de 2022. Atendendo ao forte impacto que o AVC tem nas nossas sociedades. E, sobretudo, para o **prevenir, identificar e reabilitar** o mais e melhor possível.



Entre outras iniciativas, destaca-se a forte ação nas Redes Sociais, direcionando também para o site www.CuideDoMaisImportante.org. Que, além da informação, convida à participação em jogos, para aprender a cuidar do que de mais importante há: a saúde e o cérebro!

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 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 referência 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. Assim, colaboramos com o Departamento de Eletrónica, Telecomunicações e Informática, constituindo um

Focus Group de sobreviventes de AVC, para avaliar e dar o nosso contributo a um Mestrado em Engenharia Informática. Colaboramos também em aulas práticas da Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde, transmitindo a perceção e o testemunho de sobreviventes.

Também há a registar iniciativas em surgimento e/ou pontuais, com o Instituto de Medicina Molecular da Universidade de Lisboa, com a Escola de Ciência e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, e com a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal.

Mantivemos a colaboração ativa em organismos, para citar só os de maior relevo, como a Confederação Nacional de Organismos de Deficientes, a Plataforma Saúde em Diálogo e o Movimento Cuidar dos Cuidadores. Por exemplo, neste último caso, colaboramos na campanha anual e no apelo lançado pelo Movimento (“Oiçam as nossas necessidades, sempre que criarem os nossos direitos”), salientando o enorme trabalho, essencial, mas pouco visível, no Dia do Cuidador (5.novembro), também indicando um dos 3 testemunhos reais presentes no anúncio que circulou nos media, redes sociais, etc.

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.

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 universidades nacionais, e da área referida.

Guia do Sobrevivente e do Cuidador “AVC: E agora?” e Livro de Testemunhos “E depois do AVC... a vida continua!”

O Guia do Sobrevivente e do Cuidador, em que, provavelmente pela primeira vez em Portugal, se procura reunir numa **edição que seja 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.

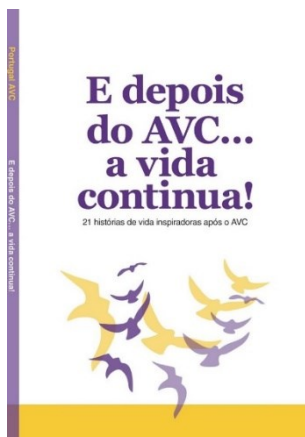
Entre o final de 2018 (data de lançamento) e 2022, foram já distribuídos **mais de 20 mil exemplares**.

A versão eletrónica está também disponível no site da Portugal AVC, e só em 2022 foram efetuados cerca de meio milhar 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.

**AVC
E AGORA?**
**GUIA DO SOBREVIVENTE
E DO CUIDADOR**





Dado o sucesso da 1ª edição, que esgotou (2.000 exemplares), fizemos uma 2ª edição do livro “E depois do AVC... a vida continua!”, com o subtítulo “21 histórias de vida inspiradoras após o AVC”. São **testemunhos de sobreviventes 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 (a capacidade de superação, mesmo com múltiplas sequelas do AVC!).

Outras intervenções e materiais (de particular relevo durante a “época pandémica”)

Produzimos e relançamos **diversas intervenções e materiais**, particularmente durante os períodos de confinamento, e que continuam disponíveis no site e redes sociais, pela sua intemporalidade, de que são de salientar:

- O **programa de exercícios “FAME”**, de origem canadiana, pensado para sobreviventes de AVC (mas que pode ser aproveitado por todas as pessoas). Disponível em diversas plataformas, livre de ser importado e/ou impresso.

- **Danças em vídeo**, da autoria de um professor de dança e cuidador informal de uma sobrevivente de AVC, colaborador de um GAM, pensados também para pessoas com dificuldades de mobilidade. Como mais uma forma de fazer exercício físico, duma forma descontraída.



Presença e intervenção em eventos e iniciativas

Em 2022 participamos em 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.

16º Congresso Português do AVC (03-05.fevereiro)

Ainda em versão virtual (não presencial), e numa organização da Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral.

Estivemos presentes como Parceiro Institucional neste evento de natureza estritamente científica.



Congresso Português de Cardiologia 2022 (22-24.abril)

Por iniciativa e convite da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, a Portugal AVC também esteve presente. Ocasão para apresentar, dialogar e lembrar a importância da nossa patologia e da vida após AVC.

De registar o facto de termos sido a única associação de doentes convidada e presente, neste grande fórum médico nacional, com cerca de 2 mil participantes.



Simpósio “AVC a Sul” (29.abril)

Organizado pela Unidade de AVC e pelo Serviço de Radiologia do Centro Hospitalar Universitário do Algarve, reunindo um vasto leque de especialistas, tendo em vista tratar mais e melhor o AVC no sul do país.

A Portugal AVC foi convidada para intervir neste evento, destinado preferencialmente a profissionais de saúde, levando a voz e o sentir dos sobreviventes de AVC e familiares/cuidadores.



Feira da Educação e da Saúde de Belém – Lisboa (13-14.maio)

Presença através do nosso stand, transmitindo a mensagem da prevenção e dos sinais de alerta, contribuindo para aumentar a literacia da população, e também demonstrando que há vida depois do AVC.



Dia da Saúde em Viseu (24.maio)

No principal espaço da cidade (Praça da República – “Rossio”), e a convite da autarquia, presença assegurada por associados, todos sobreviventes de AVC e membros do GAM Viseu. Evento dirigido à população, com oportunidade para as pessoas passarem pelos rastreios e pelo stand da Portugal AVC.



Feira da Saúde em Matosinhos (27.maio)

A convite Junta de Freguesia, a Portugal AVC foi representada por seus associados, todos sobreviventes de AVC e membros dos GAMs Porto e Gaia. Evento dirigido à população, com variadíssimas atividades ligadas à saúde, e passagem pelo nosso stand.



Encontro de Membros e Assembleia Geral 2022 da SAFE (17.junho)

Realizou-se em Barcelona o “Encontro de Membros e Assembleia Geral 2022 da SAFE (Stroke Alliance for Europe, agregando organizações que se dedicam aos sobreviventes de AVC e cuidadores). De que a Portugal AVC faz parte, e esteve presente representando o nosso país.

Porque é muito importante levar a voz e o contributo dos portugueses a este fórum, onde, entre outros temas,



está sempre presente o Plano de Ação do AVC na Europa, já subscrito pelas autoridades nacionais.

Webinar da ANCI sobre a Portugal AVC e os cuidadores informais de sobreviventes de AVC (17.junho)

A Portugal AVC foi convidada da Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis para partilhar quem somos e o que fazemos, e, sobretudo, pelo testemunho de cuidadores informais de sobreviventes de AVC e dos seus “êxitos” e dificuldades, no quadro do Estatuto.



Festa da Saúde da SPMI, em Aveiro (2 e 3.julho)

A convite da SPMI - Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, e em particular dos Núcleo de Estudos de Doença Vasculiar Cerebral e ao Núcleo de Estudos do Risco Vasculiar, a Portugal AVC marcou presença muito ativa na Festa da Saúde, em Aveiro.

Contribuindo para a informação à população, e não deixando de ter uma atenção muito especial para com os sobreviventes de AVC e familiares, cuidadores e amigos que passaram por lá (e foram bastantes)!

Presença assegurada, ao longo dos 2 dias, por uma dezena de sobreviventes, cuidadores e profissionais de saúde, na grande maioria empenhados no Núcleo e GAM Aveiro.



Academia de Verão da Universidade de Aveiro (julho)

A convite da ESSUA (Escola Superior em Saúde) a Portugal AVC participou na Academia de Verão da Universidade de Aveiro. À volta do tema “Cérebro enquanto há tempo: de volta à comunidade - reintegração social para uma vida participativa e saudável”.

Com alunos do ensino secundário, e partindo da sua história, uma sobrevivente de AVC e dinamizadora do GAM Aveiro, pode abordar e responder a questões muito pertinentes, sobre o regresso a casa e ao trabalho e a reintegração social. Para além, é claro, da importância de alertar para os principais sinais de alerta e da atuação rápida em caso de suspeita de um AVC, entre outros.



Ação da Junta de Freguesia de Grijó e Sermonde (20.julho-07.agosto)

A Portugal AVC foi convidada e marcou presença com um stand de divulgação das atividades e de informação, numa excelente iniciativa de contributo para literacia em saúde da população, na Feira de Artesanato e Noites de Verão, em Grijó (Vila Nova de Gaia).

Assegurado por mais de dezena de pessoas, também sobreviventes de AVC e cuidadores. Excelente trabalho do Núcleo de Gaia, em que colaboraram também elementos dos Núcleos da Feira, Porto e Viseu.



I Jornadas de Fisioterapia do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais (09.setembro)

A Portugal AVC foi convidada a participar, apresentar a sua experiência e alguns pontos de vista. Particularmente em sessão que contou também com a presença de muitos utentes da Unidade de Saúde, Fisioterapeutas e outros Profissionais de Saúde.

Com excelente acolhimento, e distinção, que representou a nossa presença ativa.



Atividade Física em Lavadores – Vila Nova de Gaia (11.setembro)

Uma manhã junto à praia de Lavadores (V. N. Gaia), com atividade física, muito bem aproveitada por sobreviventes de AVC no Núcleo de Gaia, com um stand para divulgação da prevenção e dos sinais de alerta, e da ação da Portugal AVC.



Encontro de Membros da SAFE (6 e 7.outubro)

Realizou-se em Salónica (Grécia) mais um “Encontro de Membros”, da SAFE (Stroke Alliance for Europe, agregando organizações que se dedicam aos sobreviventes de AVC e cuidadores).

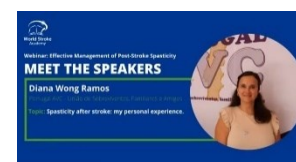
Da Portugal AVC registou-se a representação através de um membro da nossa Direção e delegada a este evento, a expensas da própria SAFE. Porque é muito importante levar a voz dos portugueses a este fórum, onde, entre outros temas, está sempre presente o Plano de Ação do AVC na Europa.



Webinar da World Stroke Academy (11.outubro)

A World Stroke Academy (Academia Mundial do AVC) realizou um Webinar sobre uma das possíveis sequelas que afeta alguns sobreviventes de AVC: a experiência de viver com espasticidade.

Um membro da Direção da Portugal AVC foi um dos oradores convidados, com a apresentação de abertura.



14º Congresso Nacional de Pessoas com Deficiência, no Seixal (15.outubro)

Organizado pela CNOD - Confederação Nacional de Organizações de Pessoas com Deficiência, de que Portugal AVC é membro de pleno direito, no qual esteve representada por dois delegados.

Sob o lema "Por uma Sociedade Inclusiva, Compromisso de Progresso e de Futuro", debateram-se variados temas do interesse das pessoas com deficiência, e culminou com a aprovação de um Programa de Ação e Caderno Reivindicativo, antes de mais, para apresentar às autoridades competentes.

Também aqui, a Portugal AVC junta a sua voz a outras associações congéneres, porque juntos somos mais fortes!



Exposição “(SOBRE)VIVER com AVC” (21.outubro – 07.novembro)

Uma Exposição de Fotografia, de Sobreviventes, e de Pintura, por Sobreviventes, decorreu em Viseu, no Palácio do Gelo Shopping, também no âmbito do “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”. Evidenciando que, ainda que com sequelas, há vida após AVC, e não deixando de transmitir a quem a visitou,

Contou, na cerimónia de inauguração, com a presença, entre outros, da Vereadora da Saúde na Câmara Municipal de Viseu, do Presidente do Centro Hospitalar Tondela-Viseu e do seu Diretor Clínico, da Coordenadora da UAVC, da Diretora do Palácio do Gelo, e, especial, do autor das fotos expostas e de vários sobreviventes de AVC.

De grande sucesso, contou com vários milhares de visitantes ao longo dos 17 dias em que decorreu a Exposição.



Ação no Porto Santo (22.outubro)

O nosso Núcleo da Madeira levou a Portugal AVC, em primeira abordagem, ao Porto Santo. Numa sessão para assinalar a proximidade com o Dia Mundial do AVC, organizada pelo SESARAM (Serviços de Saúde da Região Autónoma da Madeira), a Portugal AVC foi convidada a intervir e participar ativamente. Também com a informação e divulgação, inclusive no contacto com sobreviventes de AVC e cuidadores do Porto Santo.



Uma experiência muito positiva para ambas as partes, com a perspetiva de novas formas de interação futuras.

Conferência Anual da Plataforma Saúde em Diálogo (27.outubro)

Com a presença da Portugal AVC, membro de pleno direito da Plataforma, foi um momento muito proveitoso e profícuo para todas as associações de doentes e intervenientes na saúde, que contou também com a presença do Ministro da Saúde.

Incluiu a apresentação de “O Livro Branco das Associações da Plataforma Saúde em Diálogo – Retrato dos Novos Tempos”, com a participação ativa e autoria de texto e gravação de vídeo, da Portugal AVC. Um projeto que procurou conhecer melhor a realidade que as associações da Plataforma viveram durante os últimos dois anos de pandemia, bem como as preocupações sentidas e como é que estas superaram os obstáculos encontrados através da partilha de testemunhos.



Assinalando o Dia Mundial do AVC no Centro de Reabilitação do Norte (28.outubro)

A Portugal AVC foi convidada para a sessão que assinalou o Dia Mundial do AVC, centrada exatamente na apresentação da nossa associação, e em momentos de partilha de excelentes testemunhos, a pessoas internadas, familiares e profissionais de saúde.



Testemunhos quer de membros da Portugal AVC, quer de sobreviventes convidados diretamente pelo CRN, que regularmente nas nossas atividades!

também participam

Congresso Bem-Estar e Saúde (29.outubro)

No Dia Mundial do AVC, não deixamos de estar representados, com um orador, no importante evento organizado pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde. Numa intervenção muito apreciada, foi oportunidade para dar o seu testemunho pessoal de sobrevivente, salientar que o AVC é uma doença do cérebro e apresentar a Portugal AVC e as suas valências.



Ação de Informação e Divulgação à População (05.novembro)

A Portugal AVC realizou uma Ação de Informação e Divulgação à população, em parceria com a Unidade de AVC do Centro Hospitalar Tondela-Viseu. No Palácio do Gelo Shopping, também como conclusão da Exposição “(Sobre)Viver com AVC” (patente até dia 7.nov).

Dedicada aos fatores de risco cérebro-cardio-vasculares (ou seja, por exemplo, o que é o AVC, os cuidados de prevenção, os sinais de alerta, o que fazer quando acontece), completada com o testemunho de sobreviventes de AVC. Motivou a participação de largas dezenas de pessoas, que demonstraram grande interesse no assunto.



Fórum de debate em Santiago do Cacém (10.novembro)

A Portugal AVC foi convidada e participou no “Fórum de debate: Literacia em Saúde - Um Direito e Uma Responsabilidade”, organizado pela Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano, em Santiago do Cacém.

Ocasão também para travar contacto com sobreviventes de AVC, e ir tornando a Portugal AVC ainda mais presente no Litoral Alentejano.



1as Jornadas Científicas da Missão AVC do Centro Académico Clínico das Beiras – Castelo Branco (19.novembro)

Com o tema “A Caminhada do Sobrevivente de AVC”. A Portugal AVC concedeu o apoio institucional, e foi convidada a intervir com “A visão do Sobrevivente (Grupos de Ajuda Mútua – qual o seu papel, as experiências locais e próprias)”, apresentado por uma sobrevivente.



Colóquio "O Tempo é Cérebro", em Samora Correia (19.novembro)

Numa organização da SFUS (Sociedade Filarmónica União Samorense), em colaboração com a Portugal AVC. Com a participação de Profissionais de Saúde do Hospital de Vila Franca de Xira, da Portugal AVC, através dos testemunhos de sobreviventes e uma cuidadora informal, e da Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis, pela sua Presidente.

Um muito interessante programa, aliando o esclarecimento sobre o AVC, cuidados sobre a prevenção e sinais de alerta, os testemunhos de sobreviventes e cuidadores, e o Estatuto do Cuidador Informal. Motivando muito interesse e questões do público, e abrilhantado, na abertura e no fecho, por flautitas e pela Tuna da SFUS.



1as Jornadas das Doenças Neuro-Músculo-Esqueléticas da RAM, no Funchal (02.dezembro)

A convite da Associação de Doenças Neuro-Músculo-Esqueléticas da Região Autónoma da Madeira, a Portugal AVC, através de uma responsável do seu Núcleo da Madeira, esteve presente na Sessão de Abertura das Jornadas.

Oportunidade para efetuar uma breve apresentação do que é e dos campos de ação da Portugal AVC, também na Madeira.



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

PT.AVC-UNIÃO DE SOBREVIVENTES FAMILIARES E AMIGOS

BALANÇO INDIVIDUAL
DEZEMBRO 2022

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	EXERCÍCIOS	
		2022	2021
ATIVO			
Ativo não corrente:			
Ativos fixos tangíveis			
Ativos intangíveis			
Investimentos Financeiros			
Créditos e outros ativos não correntes			
Ativo corrente:			
Inventários			
Clientes		4,494.42	
Estado e outros entes públicos		13.58	.30
Capital subscrito e não realizado			
Diferimentos			
Outros ativos correntes			
Caixa e depósitos bancários		21,518.27	26,896.21
		26,026.27	26,896.51
Total do Ativo			
		26,026.27	26,896.51
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital próprio:			
Capital subscrito			
Outros instrumentos de capital próprio			
Reservas legais			
Outras reservas			
Resultados transitados		26,859.61	20,046.11
Outras variações no capital próprio			
Resultado líquido do período		(1,396.89)	6,813.50
Total do capital próprio			
		25,462.72	26,859.61
Passivo			
Passivo não corrente:			
Provisões			
Financiamentos obtidos			
Outras dívidas a pagar			
Passivo corrente:			
Fornecedores			36.90
Estado e outros entes públicos		162.38	
Financiamentos obtidos			
Diferimentos			
Outros passivos correntes		401.17	
		563.55	36.90
Total do passivo			
		563.55	36.90
Total do Capital Próprio e do Passivo			
		26,026.27	26,896.51

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS (Modelo para ME)

Dezembro 2022

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERÍODOS	
		2022	2021
RENDIMENTOS E GASTOS			
Vendas e serviços prestados			
Subsídios à exploração		723.11	
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas			
Fornecimentos e serviços externos		(44,145.95)	(15,185.26)
Gastos com o pessoal		(5,017.93)	
Imparidade (perdas/reversões)			
Provisões (aumentos/reduções)			
Outros rendimentos		47,574.58	22,540.26
Outros gastos		(530.70)	(541.50)
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		(1,396.89)	6,813.50
Gastos/reversões de depreciação e de amortização			
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		(1,396.89)	6,813.50
Gasto de financiamento (líquidos)			
Resultado antes de impostos		(1,396.89)	6,813.50
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		(1,396.89)	6,813.50

O Contabilista Certificado
Márcio Queiroga