



PT.AVC
União de Sobreviventes,
Famíliares e Amigos

Portugal
AVC

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024

INTRODUÇÃO

2024 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, que viveu o seu 8º ano, é uma **associação verdadeiramente nacional, 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, **duas importantes e significativas iniciativas: o plano de formação**, direcionado, em primeiro lugar, aos cuidadores (com o apoio do INR), e o arranque do **aconselhamento psicológico** para sobreviventes e cuidadores.

Também sentimos a necessidade de **melhorar a nossa imagem e o logo** (alterado em 1.janeiro.2025), para tornar, ainda mais, apelativos os conteúdos e a presença das nossas causas.

Assim, 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.

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**, voltaram a assumir particular relevo.

As **solicitações de ajuda e intervenção, 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 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 2025.

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 de Âmbito Nacional** (ONGPD), reconhecida pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, uma **Instituição Particular de Solidariedade Social** (IPSS), e **Associação para a Defesa dos Utentes em Saúde** (ADUS). Somos **Pessoa Coletiva de Utilidade Pública**.



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



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.

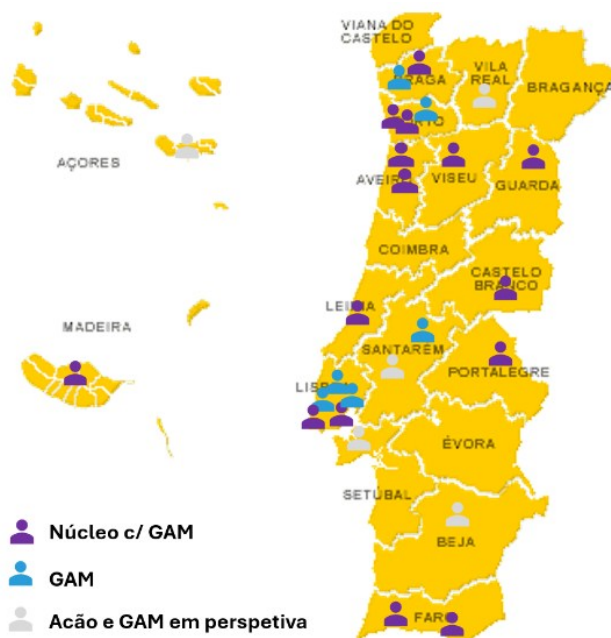
Norteados pelo desejo e a vontade de prosseguir e alcançar cada vez melhor, os dois grandes objetivos da nossa Associação, como está previsto, muito sinteticamente, logo no artigo 3º (Objetivos e Fins) dos estatutos: contribuir para a resposta às necessidades sentidas pelos sobreviventes de AVC, seus 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**. Em 2024, deliberado em Direção (como previsto nos estatutos), procedeu-se à formalização da ereção de mais um (Portalegre), passando assim a **15 núcleos**,



situados em 11 distritos e regiões autónomas (Aveiro, Braga, Castelo Branco, Faro, Funchal, Guarda, Leiria, Lisboa, Portalegre, Porto e Viseu). Que é **uma evolução natural** do que tinha começado por ser, em geral, um **Grupo de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC (GAM)**, **de inegável valor e cabimento no próprio Núcleo** – e se mantém, quiçá como o **principal espaço de encontro**, partilha de experiência, informação, convívio, do mesmo –, mas com afirmação local e atividades que vão bem além do mesmo.

Aliás, este “caminho” desejável, poderá estar a ser feito pelos GAMs já existentes (além dos integrados em Núcleos, existem GAMs em Abrantes, Alverca/Vila Franca de Xira, Amadora/Sintra, Loures, Penafiel, Vila Nova de Famalicão), e até pelos GAMs que devem surgir nos primeiros meses de 2025, em locais onde já se verifica ação pontual da Portugal AVC (Almada, Beja, Santarém, São Miguel e Vila Real).

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).

Estes – os Grupos de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC –, assegurados pelos núcleos locais, quando existem, 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 12.outubro, uma **assembleia representante das 24 presenças locais** (à data), “no terreno”, 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**.

Mais de quatro 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 2024 continuamos a receber várias **centenas de contactos de sobreviventes de AVC e familiares e/ou cuidadores**, tendo sido devidamente contabilizadas mais de 300 situações. Procurando **apoio e esclarecimento sobre a “experiência de vida”** resultante do AVC, mas também sobre os mais diversos **aspetos práticos daí resultantes**, salientando-se os **direitos das pessoas com deficiência**.

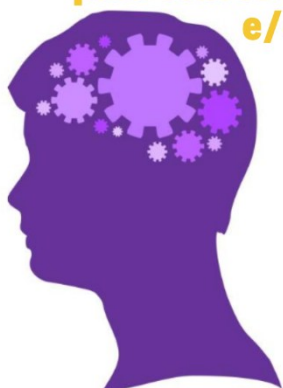


Apoio sempre prestado, inclusive por profissionais e técnicos qualificados, disponível nas diversas plataformas (telefone, email, através do site e das redes sociais, e outras formas de contacto), para sobreviventes de AVC e familiares e/ou cuidadores. Procurando dar resposta também a todas as interpelações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

Aconselhamento Psicológico para sobreviventes de AVC e/ou cuidadores

Teve início em novembro de 2024 uma muito **importante forma de apoio**, 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.

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

Plano de formação para cuidadores (informais e formais) de pessoas com AVC, profissionais e outros interessados

Com o apoio financeiro do Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., foi possível levarmos a cabo outra forma de irmos de encontro de necessidades (repetidamente expressas), antes de mais dos **cuidadores informais**, mas também estendendo à participação de **cuidadores formais, profissionais e outros interessados**.

Realizamos a formação com 4 módulos disponíveis - “Direitos e benefícios”, “Gestão das emoções”, “Segurança e mobilidade” e “Comunicação” -, cada com a duração de 5 horas, ministrados por formadores certificados e, tanto quanto possível, bem conhecedores da realidade.

Repetindo o mesmo plano **cinco vezes ao longo de 2024**, possibilitando o acesso à formação a todos os que quiseram usufruir, avaliada muito bem pela generalidade dos participantes. Os nossos associados puderam inscrever-se gratuitamente, e todos os outros por uma quantia meramente simbólica.

Teve ainda a possibilidade de ser uma **formação certificada**. Apesar de a adesão se situar um pouco aquém das expectativas iniciais, registou-se o aproveitamento de perto de 80 pessoas.

Formação para cuidadores de pessoas com AVC, profissionais e outros interessados

A vida depois do AVC

Capacitar para a autonomia e vida independente

- Direitos e benefícios
- Segurança e mobilidade
- Gestão das emoções
- Comunicação

Formação certificada online
Inscrição 15€ ou 5€/módulo

INSCRIÇÃO GRATUITA PARA ASSOCIADOS PORTUGAL AVC

Uma iniciativa: PORTUGAL AVC
Projeto cofinanciado: Instituto Nacional para a Reabilitação
Entidade formadora: Eu Consigo!
Certificação: Instituto Nacional para a Reabilitação

GESTÃO DAS EMOÇÕES DEPOIS DO AVC

FALE CONNOSCO

A Portugal AVC presta aconselhamento psicológico, gratuito, para sobreviventes de AVC e/ou cuidadores, por neuropsicólogos especializados. Em geral, por telefone ou videochamada.

928 060 600 | 928 146 265
info@portugalavc.pt
www.portugalavc.pt

REABILITAÇÃO E INTERVENÇÃO NEUROPSICOLÓGICA

O neuropsicólogo tem um papel fundamental enquanto parte de uma equipa multidisciplinar de reabilitação. Pode ajudá-lo a:

- Distinguir sequelas e consequências emocionais do AVC;
- Encontrar estratégias adequadas para gerir suas emoções;
- Ajudá-lo a refletir sobre o papel das emoções na sua reabilitação.

As sequelas cognitivas e emocionais também são comuns e muitas vezes sobrepõem-se em duração e gravidade às sequelas físicas, contribuindo para a sobrecarga quer dos cuidadores, quer dos sobreviventes de AVC.

PORTUGAL AVC

www.portugalavc.pt

Ainda no âmbito do mesmo, lançamos um **folheto sobre “Gestão das Emoções depois do AVC”**, concluindo assim o projeto desenvolvido ao longo de todo o ano.

Uma iniciativa que contou, além do apoio financeiro do Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., também com o Projecto Eu Consigo como entidade formadora.

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.

Aliás, **não há confusão entre os dois conceitos (GAMs e Núcleo)**: há é variadas realidades locais que, começaram por um Grupo de Ajuda Mútua de Sobreviventes de AVC, e que, pela capacidade de oferecerem uma estrutura permanente e estável, e **pela diversidade de atividades desenvolvidas, “evoluíram” para Núcleos**. Como é desejável que vá acontecendo, se possível em todos!

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. E **em 2024, registavam-se 21 GAMs em atividade**. Com mais crescimento “prometido” para 2025 (cf. mapa/gráfico acima e portugalavc.pt).

Com uma participação global, no ano agora em análise (2024), de cerca de 750 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 2024**, o lançamento dos GAMs de **Abrantes, Penafiel e Loures**. Havendo ainda fundadas esperanças, e mesmo certezas, do surgimento de mais no ano de 2025.

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.

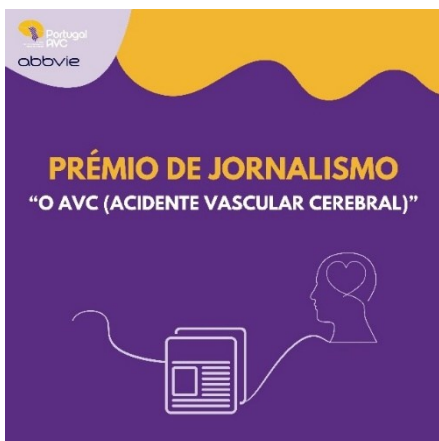
Voz de Sobreviventes de AVC e Cuidadores



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.

Com o mesmo **sentido de incentivar a maior relevância mediática** (e, conseqüentemente, política) do tema, em 2024, entregamos os prémios respeitantes à 2ª edição, em cerimónia que decorreu no Auditório do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, e lançámos 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.



São 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.

Prémio para trabalhos publicados até 30 de novembro de 2025.

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 todos os setores, desde a prevenção até à vida após o AVC.

Encontros Portugal AVC – Juntos para Superar!

Realizamos em 2024 dois “Encontros Portugal AVC – Juntos para Superar!” (já o 16º e o 17º, 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 28.setembro realizou-se o “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!” na **região do Tâmega e Sousa**, na Casa da Cultura em **Paredes**, com mais de 110 participantes, incluiu formação e informação de uma forma positiva, testemunhos, momentos culturais, atividades práticas, mesas de rastreios e mais. Foi considerado pela generalidade dos participantes, uma excelente e muito enriquecedora tarde!



No dia 9.novembro, o “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!” teve lugar no **Alto Alentejo**, em **Portalegre**. Contou com uma “pré-sessão”, que consistiu numa ação de sensibilização, informação e rastreios, com diversos postos e exibição de posters sobre o AVC, dirigida à população, que decorreu no **Mercado Municipal durante a manhã. À tarde, o Encontro**, realizado no Auditório do Instituto Politécnico, uniu quase 100 participantes, num programa diversificado, que incluiu formação e informação de uma forma positiva, testemunhos, exercício físico várias inclusivo, atividades práticas, além de ser ponto de encontro e convívio.



Atividade do site e das redes sociais



O nosso *site* **continuou a ser enriquecido com novos conteúdos**, e, desde novembro de 2024, com **uma nova imagem**. 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 2024, com 605,4 mil visualizações, e registando 46,4 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 4.200 subscritores.

“O AVC vai à Escola”

2024 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.

No ano agora em balanço, realizamos ações, em 18 Escolas, em 15 concelhos, que abrangeu mais de 1.700 alunos, muito maioritariamente a partir do 9º ano.

Portalegre, Espinho, Guarda, Porto, Viseu, Castelo Branco, Tondela, Marinha Grande, Vila Real, Sintra, Vila Nova de Gaia, Guimarães, Fiães, Sever do Vouga, Portimão, são exemplos da localização de Escolas onde realizamos esta ação em 2024.

Uma iniciativa em que a ação dos Núcleos locais da Portugal AVC é fundamental, com nova expansão prevista para 2025.



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

Também com renovada imagem gráfica em 2024, 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 2024, foram já **distribuídos mais de 35 mil exemplares**.

A versão eletrónica está também disponível no site da Portugal AVC, e só em 2024 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 praticamente 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..

Há razão para se pensar, em 2025, em novo, 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 “**Umas 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!**



Continuamos a sua difusão, também no ano de 2024.

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 iniciamos muito recentemente a colaboração também com a Faculdade de Medicina, transmitindo a perceção e o testemunho de sobreviventes.

Integramos o **Centro Académico Clínico Egas Moniz Health Alliance** (de que fazem parte as ULS da Região de Aveiro, de Entre Douro e Vouga, de Gaia e Espinho e de Matosinhos, e a



Universidade de Aveiro), e fomos convidados a intervir, ao longo do ano de 2024,

no Centro Académico Clínico ICBAS-Santo António (abrangendo o Instituto de Ciência Biomédicas Abel Salazar e a ULS Santo António, do Porto), e no Centro Académico Clínico das Beiras (que integra a Universidade da Beira Interior, os Politécnicos de Castelo Branco, Guarda e Viseu, as ULS Viseu-Dão Lafões, da Guarda, Cova da Beira e Castelo Branco).



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 2024, 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**.

Além da colaboração pontual e/ou parceria em projetos comuns, com a Ordem dos Fisioterapeutas, a Sociedade Portuguesa da Literacia em Saúde e a Sociedade Portuguesa de Cardiologia.

Coligação Nação Invisível: Pela Saúde Cérebro-cardiovascular dos Portugueses

Criada em junho.2023 com o ato de lançamento e de formalização no Porto, a **Portugal AVC é uma das 3 associações de doentes fundadoras**, juntamente com a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC), e a Novartis Portugal.

A Coligação propõe-se, aproveitando as **sinergias de um trabalho complementar**, por vezes mesmo conjunto, melhorar a situação das doenças do cérebro e do coração em Portugal. O AVC e o Enfarte de Miocárdio são as 2 primeiras causas de morte e de incapacidade. Com iniciativas na prevenção, antes de mais, mas também na **melhoria da reabilitação**. Querendo **envolver a sociedade**, os **parceiros** (como as sociedades científicas e mais associações), as **autoridades de saúde**.

Em 2024 abraçou um projeto relevante - o Arterial – no Observador, sobre as doenças cérebro-cardiovasculares, 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.

A **Portugal AVC deu ampla colaboração**, num projeto que envolveu, além das associações indicadas, sociedades científicas.



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 tem estado presente na nossa atuação, também em 2024, e queremos reforçá-la em 2025.

Promoção da participação em atividades desportivas adaptadas

Reconhecendo a **importância que o exercício físico representa 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 em diversas atividades desportivas, adaptadas à condição de cada pessoa, ao longo do ano.

Como exemplo, a prática de **Vela** adaptada, com carácter regular em Aveiro, ou na Póvoa de Varzim, que se estendeu de abril a julho, envolvendo cinco Núcleos (Feira, Porto, Guimarães, Penafiel e Viseu).

Ou a prática da **Equitação** ou da arte marcial **Kempo**.

Que queremos continuar e expandir em 2025!



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

Em 2024 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.

Núcleo de Guimarães premiado (08.janeiro)

O Núcleo de Guimarães da Portugal AVC, em colaboração com a ADISGUI e a Associação Familiar Vimaranesa, venceu o “Concurso de Presépios 2023” da cidade de Guimarães, na sua categoria! Provando, mais uma vez, que há muito mais qualidades que as que, eventualmente, foram afetadas pelo AVC! ’



Ação de formação sobre AVC nos Bombeiros de São Pedro de Sintra (19.janeiro)

A Portugal AVC foi convidada, e contribuiu através do testemunho e da experiência de uma nossa Vice-Presidente. Contributo para a literacia em saúde de pessoas que podem ter um papel de capital importância quando acontece, com espaço inclusive para risos, lágrimas e muita emoção!



Conferência "Boas práticas no tratamento de AVC" (26.janeiro)

Em Guimarães, organizada pela Clínica de Reabilitação de Guimarães, com alguns especialistas nacionais no tratamento de AVC e nos cuidados seniores, incluindo diversos responsáveis por projetos e dinâmicas existentes na região.

O Presidente da Portugal AVC teve uma preleção sobre os “Principais Desafios e Preocupações dos Sobreviventes de AVC e Familiares”.



“Plano de Ação para o AVC na Europa” (30-31.janeiro)

No âmbito do reforço de estratégias com vista à efetiva implementação do Plano, realizou-se em Lisboa uma reunião de dois dias, entre membros da ESO (que agrega as sociedades científicas) e da SAFE (reúne as associações europeias que se ocupam dos sobreviventes de AVC e cuidadores).

A Portugal AVC e a Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral representam o nosso país.



18º Congresso Português do AVC (01-03.fevereiro)

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.

Em afirmações à RTP, o alerta para o facto de cerca de metade das pessoas que sofrem AVC não serem cuidadas em unidades especializadas (UAVC), e que há um número muito significativo que não tem acesso à reabilitação que devia, após deixar os cuidados de fase aguda.



“Vamos falar sobre o AVC!” em Casal de Cambra – Sintra (17.fevereiro)

Uma tertúlia aberta à população, organizada pela Junta de Freguesia, em colaboração com a Portugal AVC. Um médico explicou o que é o AVC, como diminuir as hipóteses de acontecer e os sinais de alerta, completado com o testemunho de duas nossas associadas.



Na Universidade Católica Portuguesa (23.fevereiro)

A importância do trabalho em equipa na reabilitação neuropsicológica, apresentando a Portugal AVC, com enfoque nos nossos, e o testemunho de sobrevivente, foi o tema de uma aula de Mestrado em Neuropsicologia. A Portugal AVC foi convidada, através da Vice-Presidente.



“Vamos Falar de AVC”, no Grupo de Jovens "A Tulha" - Ílhavo (9.março)

Na sequência de uma tarde de atividades, e a propósito do Dia Internacional da Mulher, convidou a Portugal AVC. O que é o AVC, prevenir e os sinais de alerta, por membro da nossa Direção, profissional de saúde, e a importância da vida pós-AVC, pelo testemunho de sobreviventes.



Fórum “European Life After Stroke” (11-12.março)

Decorreu em Dublin (Irlanda), o Fórum sobre “A Vida Depois ds AVC” na Europa, numa iniciativa da SAFE - Stroke Alliance for Europe (onde a Portugal AVC representa o nosso país), onde estivemos representados por 3 elementos dos órgãos sociais.



Temas como “Evidências no apoio à vida após AVC”, “A saúde mental pós-AVC”, “Prevenção secundária de AVC - controle da tensão arterial e os benefícios do exercício”, “Nenhuma decisão sobre mim sem mim – falando em conjunto a uma só voz”, são apenas alguns exemplos do que foi abordado.

20ª Corrida/Caminhada do Dia do Pai (17.março)

Foi um privilégio para a Portugal AVC ser associada ao evento, pelo destaque dado à causa do AVC, sua prevenção e a vida pós-AVC, no mês em que se assinala o Dia Nacional do Doente com AVC . Com o destaque na comunicação social, a introdução de folheto explicativo em todos os kits de participantes (mais de 7 mil!), pela presença de stand junto à meta, pela colocação de sobreviventes de AVC na distribuição de medalhas, pela participação, etc.



Uma manhã extraordinária, de família, de prevenção, de integração de todas as pessoas.

Formação para Bombeiros da Área Metropolitana do Porto (23.março)

A ULS Matosinhos assinalou o Dia Nacional do Doente com AVC, organizando esta ação de formação. Contando entre os oradores da parte “teórica” com a intervenção do Presidente da Portugal AVC, com “A experiência do AVC na primeira pessoa: sobreviver em pleno é trabalho de equipa!”.



Depois da sessão teórica, os cerca de 120 bombeiros presentes, elementos da Cruz Vermelha e do INEM, passaram à sessão prática, distribuídos por diferentes bancas que simularam três casos clínicos.

Dia Nacional do Doente com AVC, no Algarve (27.março)

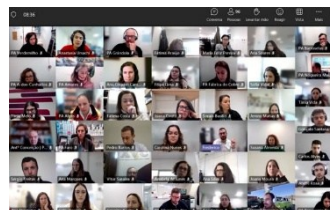
Já para assinalar o próximo Dia Nacional do Doente com AVC, a ULS Algarve, com a participação também do Núcleo e GAM Portimão da Portugal AVC, tiveram grande ação de rastreio em Lagoa.



Webinar da Prio Energy , em parceria com a Portugal AVC (28.março)

Totalmente dedicado ao AVC: da prevenção, aos sinais de alerta, ao tratamento, à reabilitação e à reintegração! Na proximidade do Dia Nacional do Doente com AVC.

Extraordinária ação de formação e sensibilização para mais de 100 colaboradores da empresa, que puderam aumentar os conhecimentos sobre aspetos tão importantes, conhecer melhor a Portugal AVC, também pelo testemunho dos sobreviventes e membros da Direção (incluindo um colaborador da Prio, o Frederico Augusto, extraordinário exemplo de integração, inclusive profissional).



Encontro nas Residências Montepio (03.abril)

Em Albergaria-a-Velha, para assinalar o Dia Nacional do Doente com AVC, convite à Portugal AVC para um encontro destinado a utentes, ex-utentes, profissionais de saúde e outras pessoas interessadas.

Oportunidade para explicar o que é e qual a nossa ação, e, sobretudo – porque foi claramente um fator de motivação do auditório – partilhar o testemunho de sobreviventes de AVC.



Dia Nacional do Doente com AVC, no Seixal (6.abril)

Numa iniciativa da ULS Almada-Seixal, decorreu em 6.abril uma sessão de sensibilização (com rastreios), culminando numa caminhada na marginal.

A Portugal AVC, convidada a ser parceira igualmente deste conjunto de iniciativas, esteve presente, também através da Vice-Presidente da Direção. Que teve oportunidade de contribuir para a sensibilização, também lembrando a vida pós-AVC e a nossa associação.



Dia Nacional do Doente com AVC, no Alto Minho (5-6.abril)

Em Viana do Castelo, numa iniciativa e convite da ULS local, a Portugal AVC participou ativamente nas duas principais atividades: tarde de rastreios e informação no átrio do hospital no dia 5, manhã de atividade física (muito animada, divertida e inclusiva) em pavilhão municipal, no dia 6.

Ações excelentes, mensagens importantes e muito boa participação, também dos sobreviventes da Portugal AVC.



Atividade física solidária em Guimarães (7.abril)

Com uma manhã dedicada a uma caminhada solidária inclusiva, em favor da Portugal AVC, assinalou-se o Dia Mundial da Saúde e também ainda o Dia Nacional do Doente com AVC. Bancas de rastreios e uma sessão de exercício físico no início e no final.

Excelente iniciativa, uma vez mais, da Freguesia da Cidade de Guimarães e a colaboração do nosso Núcleo local.



Dia Nacional do Doente com AVC, na Região de Viseu (8.abril)

O principal evento, organizado pela ULS Viseu Dão-Lafões, em parceria com a Portugal AVC, teve lugar em Tondela. Em que, tratando de “assuntos sérios”, se conseguiu uma sessão agradável, até divertida, e com muito variedade!

Com uma encenação alusiva ao AVC, à palavra do Presidente do Conselho de Administração, da Coordenadora de UAVC e do Presidente da Portugal AVC, aos testemunhos de sobreviventes, a uma sessão de Musicoterapia, a exercícios inclusivos, rastreios, informação à população, e mais!



Jornadas Internacionais do CMRA (18-20.abril)

A Portugal AVC foi convidada e esteve presente nas “Jornadas Internacionais do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão 2024”, que decorreram de 18 a 20.abril.



“Abril – Mês da Saúde” (19.abril)

Numa iniciativa da União de Freguesias da Cidade de Guimarães, decorreu uma tarde de atividades, salientando a Portugal AVC e as suas causas.

Num espaço onde decorria e exposição do “Projeto Eu Contigo” (em parceria e com o empenho da Portugal AVC), contou com “Terapia do Riso”, a “Nutrição” (em particular no AVC), testemunho de uma sobrevivente de AVC, concluindo com um “Chá de Honra”.



Corrida Saúde + Solidária (28.abril)

A Portugal AVC esteve presente, na Cidade Universitária de Lisboa. Com o nosso stand, sensibilizamos para as formas de diminuir as hipóteses de acontecer o AVC (e o exercício físico habitual está na “1ª linha”!) e divulgarmos a nossa causa (também a vida pós-AVC!). E os que tiveram essa possibilidade, participaram com uma “equipa Portugal AVC”!



Semana e Dia Mundial da Hipertensão (16.maio)

Na semana em que se assinalou o Dia Mundial, a Sociedade Portuguesa de Hipertensão ouviu uma sobrevivente de AVC, a Rosa Pereiro, membro dos órgãos sociais e dinamizadora do GAM Guarda da Portugal AVC, e o seu testemunho de autêntica guerreira.



Encontro dos Cuidados de Saúde Primários da ULS Leiria (16-17.maio)

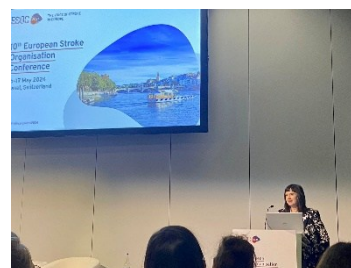
O Núcleo de Leiria da Portugal AVC foi convidado e foi uma presença muito bem acolhida, no Encontro dos Cuidados de Saúde Primários da Unidade Local de Saúde da Região de Leiria, na Marinha Grande, e contou com a participação de cerca de 120 pessoas, sobretudo profissionais dos centros de saúde.



Conferência da Organização Europeia do AVC (15-17.maio)

Decorreu em Basileia (Suíça) este grande evento anual, destinado essencialmente a profissionais de saúde, que reuniu aproximadamente 4.600 participantes, de 96 países.

A Portugal AVC teve a honra de sentir-se também representada por vários associados e membros dos órgãos sociais, em especial pela sua Vice-Presidente da Direção e sobrevivente de AVC, que apresentou num dos painéis (“Navegando o caminho para a reabilitação”) o tema “Sexo e Intimidade depois do AVC”.



Palestra para a “Academia de líderes Ubuntu” (22.maio)

O Frederico Augusto, sobrevivente de AVC e membro da nossa Direção, foi convidado pelo CRPG - Centro de Reabilitação Profissional, ele próprio que já ali foi utente, para dar uma palestra para a “Academia de líderes Ubuntu”, existente no Centro, para pessoas com diversas especificidades.



Festival de Telheiras – Lisboa (27.maio)

No âmbito deste evento, a Portugal AVC marcou presença na Praça da Saúde, a convite da Liga dos Amigos do Hospital Pulido Valente.

Também com a finalidade de distribuir informação para prevenir, antes de mais, mas também cuidar e a vida pós-AVC.



Dia da Saúde em Viseu (28.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.



“Antes das férias, vem saber mais sobre o AVC” (28.maio)

Foi o tema de uma ação interna, aberta aos cerca de 300 funcionários da Astrazeneca em Portugal, contando com Manuela Mota Ribeiro (à volta do livro infantil “Umas Férias Muito Especiais”), Diana Wong Ramos (testemunho e apresentação da Portugal AVC) e a Profª Diana Aguiar de Sousa (explicando o que é o AVC e aspetos conexos).



Um fim de tarde muito rico, também em literacia em saúde, “inspirador, muito valorizado pela audiência, criando uma empatia extraordinária”.

Evento “Ritmo”, em Castelo Branco (6.junho)

O Núcleo e GAM locais, participou na dinamização deste evento, promovido pela Sociedade Portuguesa Literacia em Saúde em parceria com a ESALD - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias de Castelo Branco.

Proporcionando, de forma lúdica, experimentar e aprender mais sobre o AVC, como diminuir as hipóteses de acontecer e os sinais de alerta. Numa experiência de estimulação cognitiva, estimulação da leitura e da escrita, estimulação das sensações/sentidos, estimulação da coordenação motora e equilíbrio. Os sobreviventes foram também dinamizando as atividades, passando a mensagem. Foi uma ótima experiência!



Amigos, Vamos Conviver! (15.junho)

É a expressão que dá o mote ao convívio anual do Núcleo de Viseu. 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 "Qi Gong", 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!"



“Vamos falar sobre AVC” em Alter do Chão (10.julho)

Excelente ação do Núcleo e do GAM Portalegre, “saindo do conforto”: realizando em Alter do Chão um seu encontro, convidando os sobreviventes de AVC da zona, com um muito interessante tema em diálogo “Como manter a mente ativa após um AVC?”.

E depois, uma sessão aberta à população, intitulada “Vamos falar sobre AVC”. Localmente, recebeu um feedback muito bom!



“A vida atribulada de uma mulher” (20.julho)

Na Biblioteca Municipal da Guarda, decorreu o lançamento do livro com este título, de Maria de Candelária. Pseudónimo da sobrevivente de AVC, Maria Leonilde, do GAM Guarda da Portugal AVC, que relata 24 anos de vida após o AVC, na busca por uma vida melhor, constante procura da felicidade.

O Presidente da Portugal AVC foi convidado a fazer a apresentação da obra.



AVC nos Cuidados de Saúde Primários (11.setembro)

Título de Webinar, sessão conjunta da SPAVC e do Grupo de Estudos de Doenças Cardiovasculares da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. Com a presença, entre os oradores, da Vice-Presidente da Direção da Portugal AVC.



“Do Estatuto do Doente Crónico: Apresentação e Perspetivas Futuras” (18.setembro)

A Portugal AVC esteve presente nesta iniciativa/debate, promovida pela Escola Nacional de Saúde Pública, salientando a importância do tema. Estatuto que estava inserido na lei do orçamento de estado para o ano de 2024, aguardando-se, na altura e por parte do Ministério da Saúde, a criação do grupo de trabalho que, a partir da nossa proposta, elaborasse o documento final.



“Acidente Vascular Cerebral & Arte de Cuidar” (06.outubro)

A Portugal AVC, representada pelo Frederico Augusto, membro da nossa Direção, também com a partilha da sua extraordinária vivência pessoal, participou em 06.outubro na tertúlia que teve lugar em Ancede (Baião). Organizado pelas Terapias dos Nossos Dias - Saúde e Cultura, com a participação também da APQV - Associação Portuguesa da Qualidade de Vida.



Reunião Integrar+ (10-11.outubro)

A Portugal AVC foi convidada e marcou presença neste evento, promovido pela SPAVC, que juntou profissionais de diversas áreas, para abordar importantes temas relacionados com a patologia cérebro-cardiovascular.

Presença, também para nós, muito relevante, e ocasião de múltiplos contactos com os profissionais, e levando o ponto de vista dos sobreviventes de AVC, muitas vezes complementar.



CRPG estendeu a atividade (outubro-novembro)

O CRPG - Centro de Reabilitação Profissional já funciona, além de Gaia (Porto), também em Coimbra e Lisboa. Assinalando o acontecimento numa cerimónia no Centro Cultural de Belém (5.nov), para que a Portugal AVC foi convidada e esteve presente, realizando também visitas/reuniões aos novos escritórios.



Relação que tem sido muito frutuosa, até porque, frequentemente, a reabilitação dos sobreviventes de AVC em idade ativa, precisa ser complementada (e beneficia!) com a reabilitação profissional, isto é, a preparação para um regresso ao trabalho, mesmo com outras necessidades!

Prémio 70/26 da SPH (outubro)

Àcerca do muito importante Prémio 70/26, promovido pela Sociedade Portuguesa de Hipertensão, o convite à participação do Presidente do Portugal AVC, e, de novo, único membro do júri que não é profissional da saúde.



3ª Reunião das Unidades de AVC da Região Centro (18.outubro)

Realizou-se na Figueira da Foz, novamente com o convite à Portugal AVC, representada pelo seu Presidente. Para comunicação de conhecimentos, reflexão sobre a situação atual, perspetivas e pistas para uma maior interação, tendo em vista um serviço cada vez melhor e mais eficaz. Cabendo à Portugal AVC transmitir também o ponto de vista de sobreviventes e famílias.



A Região Centro é constituída pelas Unidades de AVC de Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Covilhã, Figueira da Foz, Guarda, Leiria e Viseu.

“Como viver após um AVC e manter-se saudável” (22.outubro)

O Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão organiza um ciclo de sessões, destinadas a sobreviventes e familiares/cuidadores, com diversos temas. A 1ª sessão – “Sobreviver ao AVC” – contou com o convite à Portugal AVC, através de uma sua Vice-Presidente e já utente do Centro, também para um testemunho e apresentar a nossa associação.



Dia Mundial do AVC em Vila Pouca de Aguiar (25.outubro)

Grande e muito significativa ação, promovida pela Unidade de AVC da Unidade Local de Saúde Trás-os-Montes e Alto Douro, com a presença e colaboração ativa da Portugal AVC.

Manhã ocupada com uma ação de informação, rastreios e divulgação junto da população. De tarde, uma sessão de sensibilização aberta a todos, incluindo entidades de saúde e outras estruturas locais interessadas.



“Na pele de um sobrevivente de AVC” (26.outubro)

Ação da Portugal AVC / Núcleo de Gaia em parceria com a ULS Gaia e Espinho, assinalando o próximo Dia Mundial do AVC. No centro da cidade (praça diante do El Corte Inglés), uma muito boa ação de sensibilização, constando de temas, sessão de exercício físico, testemunhos, experiências nas visitas aos mais de 10 stands à disposição, esclarecimentos, encontro com sobreviventes de AVC, familiares e profissionais de saúde, e mais!

Contributo para a elucidação da população sobre como diminuir as hipóteses de acontecer (ou voltar a acontecer) o AVC, os sinais de alerta e que fazer, mas também que há vida após um AVC!



Caminhada em todo o país p/ assinalar o Dia Mundial do AVC (27.outubro)

Excelente iniciativa da Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral, a que a Portugal AVC aderiu plenamente, em cerca de 30 localidades do país.

“Conseguimos ‘tirar’ muitos sobreviventes de casa!”, dizia, a título de exemplo, uma Dinamizadora!

Como diz um dos nossos lemas, “Juntos para Superar!”



Na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa (29.outubro)

No âmbito do Dia Mundial do AVC, realizou-se em Lisboa uma “aula aberta”, que contou com a participação de alunos e professores dos diferentes cursos da instituição de ensino superior, e com o testemunho de Vice-Presidente da Direção da Portugal AVC.



Dia Mundial do AVC em Abrantes (29.outubro)

Assinalou-se, com muito forte presença dos representantes locais da Portugal AVC, que se aprestavam a fazer surgir e dinamizar um GAM e Núcleo local. Da presença em caminhada até à Mesa Redonda, com o tema “AVC: Prevenção, Superação e Qualidade de Vida”, que teve casa cheia no Edifício Pirâmide.



Dia Mundial do AVC na Madeira (29.outubro)

O Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira (SESARAM) assinalou com uma palestra de sensibilização. Identificar os fatores de risco, as medidas preventivas, a Via Verde do AVC e o tratamento imediato, a reabilitação, e a vida pós AVC com o testemunho de uma sobrevivente de AVC, foram os temas abordados.



A Portugal AVC, através do Núcleo da Madeira, foi novamente destacada!

“Changing lives through science” (29-31.outubro)

A Portugal AVC foi convidada a participar neste Patient Summit, que decorreu em Estocolmo (Suécia).

Fez-se representar pelas associadas Paula Bastos e Anabela Pinto.



“Global Heart Hub” (3-5.novembro)

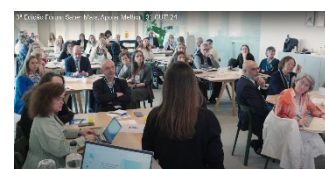
A Diana Wong Ramos participou num evento do Global Heart Hub, em Dublin (Irlanda), que reuniu pessoas com diversas patologias.

Também assim, é a voz dos sobreviventes de AVC portugueses que vai sendo ouvida também na Europa.



Fórum “Saber Mais, Apoiar Melhor” e Conferência Anual da Plataforma Saúde em Diálogo (31.outubro)

De manhã, e com o tema escolhido pela Plataforma - “Saúde na Comunidade: Uma Oportunidade na Mão de Todos!” – fomentou-se uma sessão de reflexão sobre a importância do contributo das associações de pessoas que vivem com doença e utentes de saúde para acelerar o impacto das iniciativas locais de saúde na comunidade, decorreu o Fórum.



Passar da teoria à ação, mais tempo com os doentes e proporcionar uma experiência melhorada nas unidades de saúde desde o atendimento, à eficiência e às infraestruturas, foi o apelo que saiu da conferência anual da Plataforma Saúde em Diálogo, dedicada ao tema



“Humanização da Saúde: Um Caminho Para um Sistema mais Sustentável”, na tarde do mesmo dia.

A Portugal AVC esteve presente e participou em ambas as iniciativas.

1º Seminário do Núcleo de Enfermeiros de Reabilitação do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão (6.novembro)

A Portugal AVC foi convidada e esteve presente como oradora. “Conectando Saberes: Fortalecer vínculos entre as Unidades de Saúde para um Sistema Integrado e Eficiente” era o título do seminário, e foi-nos pedido para explanarmos o papel da Associação junto da comunidade, quais as áreas de intervenção, as dinâmicas e de que forma as pessoas podem chegar até nós, sejam sobreviventes, cuidadores ou mesmo profissionais de saúde.



I Encontro Nacional de ONGPD (13.novembro)

Decorreu em Alcoitão, e a Portugal AVC esteve presente, no que foi o 1º Encontro Nacional das Organizações Não Governamentais das Pessoas com Deficiência, numa organização do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR).

Ao assinalar os 50 anos do 25.abril, foi tema de debate “O papel das ONGPDs nos 50 anos da democracia”.



Congresso Nacional dos Farmacêuticos 2024 (21-23.novembro)

A Portugal AVC marcou presença no Congresso, no stand da Plataforma Saúde em Diálogo (somos parte).

Além da informação e divulgação, também ocasião para um contacto informal com a Ministra da Saúde, de visita ao evento.



Presença em 2 Centros Académicos Clínicos (27.novembro)

O Centro Académico Clínico Egas Moniz Health Alliance (de que fazem parte as ULS da Região de Aveiro, de Entre Douro e Vouga, de Gaia e Espinho e de Matosinhos, e a Universidade de Aveiro) e o Centro Académico Clínico ICBAS-Santo António (abrangendo o Instituto de Ciência Biomédicas Abel Salazar e a ULS Santo António, do Porto), realizaram em 27.novembro, praticamente em simultâneo, eventos para que a Portugal AVC foi convidada. Sendo-nos sugerido que apresentássemos a missão da associação, as atividades que desenvolvemos, e ainda necessidades que os Centros Académicos Clínicos podem ajudar a colmatar e formas de a Portugal AVC ter participação ativa na investigação.



A Portugal AVC esteve presente em ambos os eventos, a nível de Direção.

25º Congresso do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (29-30.novembro)

Ocasião sempre muito importante para enriquecer conhecimentos, transmitir os nossos pontos de vista e estabelecer e atualizar contactos de todo o país.

A Portugal AVC e a sua ação sente-se muito bem acolhida, como são exemplo as várias citações nas intervenções no congresso. 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.



150 anos do nascimento de Egas Moniz (29 e 30.novembro)

Para assinalar a efeméride, do único Prémio Nobel da Medicina português (que desenvolveu a angiografia cerebral, descoberta que revolucionou a medicina e a neurocirurgia), o Município de Estarreja promoveu a representação da opereta “A NOSSA ALDEIA”, da autoria do próprio Egas Moniz. E, em gesto assinalável, destinou que a receita do espetáculo revertesse a favor da Portugal AVC.

Espectáculo de grande qualidade, que cativou o público, lotando por completo o Cine Teatro de Estarreja (mais de 500 lugares), em duas noites.

Estivemos presentes, em gratidão, mas também divulgando e sensibilizando para a prevenção, e para a causa dos sobreviventes de AVC e famílias.



Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação (5-7.dezembro)

Numa organização da Associação Portuguesa de Enfermeiros de Reabilitação (APER), decorreu em Espinho.

A Portugal AVC, convidada, esteve presente, através do Vice-Presidente da Direção, Vítor Saraiva. Também com um stand, sempre voz dos sobreviventes de AVC e cuidadores.



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