

**PORTUGAL**

**AVC**

**PT.AVC - União de sobreviventes, familiares e amigos**

**RELATÓRIO  
DE ATIVIDADES  
2023**

# INTRODUÇÃO

2023 foi mais um ano intenso e desafiante para a Portugal AVC, com 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, por todo o país.

A Portugal AVC, que viveu o seu 7º ano, é uma **associação de âmbito nacional, com papel primordial 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!”. Acrescentando em 2023 o livro infantil “Umas férias muito especiais”, projeto com o apoio do INR (Instituto Nacional para a Reabilitação). Valorizando também as redes sociais.

As **solicitações de ajuda e intervenção, nas mais diversas preocupações de sobreviventes de AVC e cuidadores**, possível de ser prestada “à distância” (internet, *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 2024.

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).

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 lhes confere uma **incapacidade**, na esmagadora maioria dos casos assim reconhecida pelas Juntas Médicas para atribuição do Atestado Médico Multiuso, **igual ou superior a 60%**.

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

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

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

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

Por isso, e por todas as razões atrás frisadas, somos uma Organização Não Governamental das Pessoas com Deficiência (ONGPD), reconhecida pelo Instituto 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!**





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**, pessoas com deficiência, maioritariamente, **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**.

Aliás, refira-se que, como vem acontecendo, pelo menos, uma vez por ano, reuniu-se em Santarém no dia 14.outubro, uma **assembleia representante** de todos os 19 núcleos e/ou GAMs da Portugal AVC, **de todo o país** (rigorosamente do Minho ao Algarve, Litoral ao Interior, e Região Autónoma da Madeira), para um **Encontro Anual de formação, debate, apresentação de experiências e orientações**.



Desta vez, foram 44 pessoas, sobreviventes de AVC, cuidadores e profissionais de saúde. Representantes de muitas mais, dedicaram um dia à formação e à partilha. Culminando a jornada com a realização de Assembleia Geral da Portugal AVC.

### **Apoio a Sobreviventes de AVC e Familiares/Cuidadores**

Em 2023 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 **aspectos práticos daí resultantes**, salientando-se os **direitos das pessoas com deficiência**.

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

### **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. **No final de 2023, havia já 18 GAMs em atividade**, com mais crescimento “prometido” para 2024 (cf. [portugalavc.pt](http://portugalavc.pt)).

Com uma participação global, no ano agora em análise (2023), de cerca de 700 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 2023**, o lançamento dos GAMs **Alverca-Vila Franca de Xira, Amadora-Sintra, e Portalegre**, e o retomar da atividade do GAM Vale do Ave. Havendo ainda fundadas esperanças, e mesmo certezas, do surgimento de mais no ano de 2024.

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 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**.

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

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

Momento muito significativo desta ação foi a **Sessão especial** e aberta a convidados, da **Comissão Parlamentar de Saúde**, com a participação também da **Direção Geral de Saúde** e da **Secretária de Estado da Promoção da Saúde**, na Assembleia da República, que decorreu em 29.março. Iniciativa da Portugal AVC, com o tema único **“Acidente Vascular Cerebral em Portugal – Realidade e Desafios”**.

Durante cerca de 2 horas e meia, com a intervenção ativa também de Deputados de todos os Grupos Parlamentares (e a presença de um bom número de outros a assistir), foi possível um debate aberto, convergindo em **conclusões**: é imperioso trazer mais à mesa das decisões políticas, e mesmo



mediática, e, sobretudo, com tradução prática, a 1ª causa de morte e a 1ª causa de incapacidade em Portugal. Na prevenção, no tratamento, e, **sobretudo, na reabilitação – o “parente pobre” do sistema de saúde – e na vida pós-AVC.**



Foto Fernando Pereira / Portugal AVC

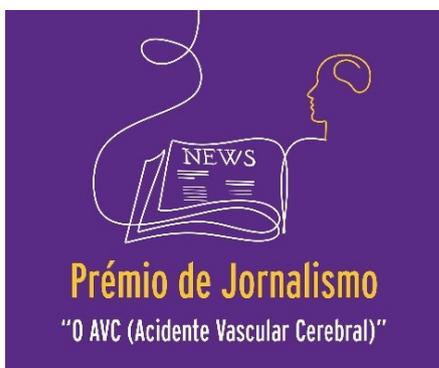
Foram oradores principais no painel o Presidente da Portugal AVC, a Diretora-Geral da SAFE – Stroke Alliance for Europe (entidade europeia que congrega as organizações que se dedicam aos sobreviventes de AVC e cuidadores), a Diretora para a área do AVC do Programa Nacional das Doenças Cérebro-Cardiovasculares, da Direção Geral da Saúde, e encerramento com conclusões

pela Secretária de Estado para a Promoção da Saúde.

São ainda de destacar as **largas 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 para a maior relevância mediática** (e, conseqüentemente, política) do tema, em 2023 concluímos a 2ª edição do **Prémio de Jornalismo**, para trabalhos jornalísticos publicados que abordassem o tema, particularmente debruçando-se sobre a realidade de quem sofreu um AVC.

Foram especialmente **valorizados trabalhos que abordem a continuidade da vida de pessoas que sofreram AVC**, nomeadamente que focassem 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.



A entrega do Prémio, sempre solenizada para conseguir algum impacto mediático também da cerimónia em si, decorrerá em 2024, estando prevista a proximidade com o Dia Nacional do Doente com AVC.

### Voz de Sobreviventes de AVC e Cuidadores



## **Atividades desenvolvidas pelos Núcleos da Portugal AVC**

Todos os Núcleos possuem, em funcionamento, e **com caráter regular, permanência e estabilidade, um encontro mensal**, formativo e informativo, sem esquecer a vertente social (o “sair de casa”, tão importante) e mesmo de convívio, **dirigido aos sobreviventes de AVC** (muito maioritariamente, pessoas com deficiência). Que, normalmente, chamamos “Grupos de Ajuda Mútua para Sobreviventes de AVC” (GAMs), como já acima explicado.

Todos os Núcleos prestam ainda **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.

Os Núcleos formalmente constituídos, registaram ainda vasta atividade em 2023 (que, maioritariamente, está refletida e documentada nas nossas redes sociais, por exemplo), aqui registada, sem caráter exaustivo.

### **NÚCLEO DE AVEIRO**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Atividade e Exercício Físico após AVC”, “Risoterapia”, “Desporto (ainda que adaptado) pós AVC”, e outros.

- Vela adaptada, de frequência mensal, em colaboração com o Sporting Clube de Aveiro.

- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto da Escola Superior de Saúde de Aveiro, e Escolas Secundárias e 3º Ciclo. Como referido atrás, de inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.

- Convívio com atividades e lanche no Parque-Jardim Oudinot (31.maio).



### **NÚCLEO DE CASTELO BRANCO**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Comunicação e Multimodalidade”, “Sessão de relaxamento”, “Partilhas de Natal” e outros.

- Prática de Boccia, com a Associação de Apoio à Criança do Distrito de Castelo Branco.

- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto de Escolas do 3º Ciclo. De inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.

- Encontro/convívio no Parque da Cidade de Castelo Branco (8.maio).



### **NÚCLEOS DE FARO E PORTIMÃO**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “A sexualidade após AVC”, “A contribuição da música na reabilitação da pessoa com AVC”, “A importância do autocuidado nos Sobreviventes de AVC e Cuidadores”, e outros.

- Encontros/convívios na Quinta Pedagógica de Portimão.

- Ação testemunhal de pessoas com deficiência em evento na Biblioteca Municipal, englobando Workshop, Lanche/Convívio e breve caminhada inclusiva.

- Convívio de Natal.



### **NÚCLEO DA FEIRA**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Yoga adaptado a sobreviventes de AVC”, “A extraordinária história de vida do Álvaro Azevedo”, “O apuramento dos nossos sentidos - circuito sensorial”, e outros.

- Evento “Reforço da amizade”: jogos de mesa, sessão de exercícios e alongamentos, piscina, o convívio “à volta da mesa”, e mais! Um dia em cheio, reforçando a amizade! (15.julho)

- Convívio de aniversário: a partilha voluntária, a música e o canto dos parabéns! (28.abril)

- Encontro de Natal, com convite a um Grupo de Cavaquinhos. (15.dez)

- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto de Escolas Secundárias e 3º Ciclo. De inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.



### **NÚCLEO DE GAIA**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Risoterapia”, “Coaching para superar”, “Atividade Física e Desporto no pós AVC”, e outros.

- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto de Escolas Secundárias e 3º Ciclo e Instituto de Formação Profissional. De inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.

- Evento especial de Natal, com o Chefe Hélio Loureiro, “Transformando receitas em alimentação saudável”.

- Visita e partilha no Centro de Reabilitação do Norte (Valadares – Gaia).



## NÚCLEO DA GUARDA

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “O que fazer para que os direitos de um sobrevivente de AVC sejam uma realidade”, “Classe de movimento para sobreviventes de AVC”, “Conhecer melhor o AVC”, e outros.

- Visita realizada aos Bombeiros Voluntários da Guarda, que nos acolheram nas suas instalações, nos brindaram com uma palestra teórica e prática com o tema “Antes de um diagnóstico - o que fazer?”, e simularam o transporte de alguns de nós (14.fevereiro).



- Evento “Caminhada inclusiva pelo Parque da Saúde, convívio e lanche”, assinalando o aniversário (13.junho).

- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto da população, em eventos organizados (exemplos: Feiras da Saúde, Visita a lares). De inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.

## NÚCLEO DE GUIMARÃES

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Mindfulness e os seus benefícios para uma melhor qualidade de vida nos sobreviventes de AVC”, “Conversas de almofada: O Sono no Pós AVC”, “A que se deve a sensação de cansaço pós AVC? Como combater?”, e outros.

- Projeto Eu Continuo. Tendo como promotora a Portugal AVC (Núcleo de Guimarães), em parceria com a União das Freguesias da Cidade de Guimarães e com a Adisgui – Associação para o Desenvolvimento Local, iniciou-se em outubro um Projeto de Terapia Ocupacional Social para Sobreviventes de AVC. Com atividades todas as 4ª feiras (não se realizam quando coincide com o encontro mensal).



- Ação de sensibilização pelos próprios sobreviventes, com testemunhos, distribuição de folhetos e outra literatura, no Hospital Senhora da Oliveira, para assinalar o Dia Nacional do Doente com AVC (31.março).

- Exposição “Arte e design no desempenho ocupacional dos sobreviventes de AVC”, em parceria com a União das Freguesias de Oliveira, S. Paio e S. Sebastião - Cidade de Guimarães (21.abril),



- “Uma pincelada cultural” – evento que consistiu em uma visita inclusiva e guiada ao centro histórico de Guimarães, com explicações de um professor de História. Teve ainda um breve “aquecimento” por um Mestre de Yoga (15.julho).

- Convívio e lanche de Natal.

## NÚCLEO DE LEIRIA

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Como me manter ativo depois de um AVC”, “Um sorriso por dia, nem sabe o bem que lhe fazia”, “Vamos falar sobre Afasia”, e outros.

- “Encontro para criar conexões”, foi o nome escolhido para uma tarde de atividades no pinhal, que concluiu com um lanche convívio (26.abril).

- “Construir uma tela comum”, simbólica, em que as impressões digitais de todos formam as folhas da nossa árvore. Uma tarde ao ar livre, em trabalho de grupo, numa excelente atividade de partilha, muito simples e acessível rigorosamente a todos. Que concluiu com um lanche-convívio (25.junho).



- “Em equipa, somos mais fortes!” - o nome escolhido para outra tarde de atividades ao ar livre - quer a ultrapassar ou contornar os obstáculos que surgem na vida, como, experimentando jogos tradicionais em equipa! (26.julho)

- “Partilhas natalícias”. Em que partilhámos histórias e tradições de Natal, tivemos danças sentados, cânticos de Natal, e jantar de convívio.

- No Jornal de Leiria, na véspera do Dia Nacional do Doente com AVC (31.março), destaque, ocupando grande parte da 1ª página e mais duas páginas, chamando-lhe inclusive "Histórias de Superação".



- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto de Escolas Secundárias e 3º Ciclo. De inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.

## NÚCLEOS DE LISBOA/SINTRA E ALCOITÃO

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Relaxamento através de técnicas de respiração do Yoga”, “A tecnologia pode-nos ajudar a fazer atividade física?”, “Trabalhos manuais: fazendo pulseiras da amizade”, e outros.

- “Encontro Portugal AVC – Juntos Para Superar!”, organizado e levado a cabo maioritariamente por pessoas com deficiência. Em que foram abordados temas e dificuldades de vida, de forma positiva, e, simultaneamente, partilhou-se o estar “Juntos para Superar!” (27.maio).



- “Antes de férias... partilhar!” – atividade/convívio na Praia da Poça (S. João do Estoril). Também aqui continuou o espaço de partilha, de colaboração mútua para minorar eventuais dificuldades e, desta vez, muito convívio! (12.julho)

- “Projeto AVC – como reconhecer?”, levado a cabo pelo Agrupamento de Centros de Saúde de Sintra (ACES Sintra), com a colaboração da Portugal AVC e do seu Núcleo local. Em 11.outubro, e a propósito, a Rádio Clube de Sintra e o seu programa Saúde em Direto, entrevistou-nos.



- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto de Escolas Secundárias e 3º Ciclo. De inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.

- Convívio de Natal, com amigo secreto!

### **NÚCLEO DA MADEIRA**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Contributo da Fisioterapia na melhoria da qualidade de vida do sobrevivente de AVC (também dos familiares e cuidadores)”, “Entre Nós”, “O papel da Terapia Ocupacional no processo de reabilitação do AVC”, e outros.

- Realização de um “Encontro Portugal AVC – Juntos Para Superar!”. Iniciativa organizada maioritariamente por pessoas com deficiência, e que reuniu, no mesmo evento, sobreviventes de AVC, familiares e cuidadores, profissionais de saúde, e outras pessoas com interesse, num total de mais de 160 pessoas. Que concluiu com uma breve caminhada inclusiva (11.novembro).



- Encontro-convívio (piquenique), aberto a familiares e amigos, nos Jardins de Santa Luzia – Funchal (24.junho).

- Participação nos eventos destinados a assinalar na Região o Dia Nacional do Doente com AVC (31.março) e o Dia Mundial do AVC (29.outubro).

### **NÚCLEO DO PORTO**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “Sessão de ginástica funcional”, “A sexualidade também após-AVC”, “A perda de memória que pode acontecer após o AVC”, e outros.

- Iniciação à Vela Adaptada – experiência de prática e “lançamento das bases” para maior frequência em 2024, em colaboração com o Clube Naval de São João do Porto.

- “Encontro especial de Natal”, com os amigos e parceiros do IPA - Instituto Português da Afasia e o coro “Vozes d’Afasia”. Trouxeram a alegria da música, culminando com um lanche partilhado, com muito convívio!



- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto de Escola Profissional. De inegável valor e motivação para os próprios que testemunham.

### **NÚCLEO DE VISEU**

- Encontros **mensais**. Exemplo de temas abordados em 2023: “A importância de se manter fisicamente ativo depois do AVC”, “Contributo à Reabilitação através da Música”, “O que é importante após o AVC (também passado muito tempo)”, e outros.

- Organização e participação em evento para assinalar o Dia Nacional do Doente com AVC. Com um vasto programa, aberto à população, contando com uma sessão de esclarecimento, incluindo testemunhos de sobreviventes de AVC, uma caminhada inclusiva e acessível, muita interação e convívio, entre todos! (31.março)



- Presença no Dia da Saúde, no principal espaço da cidade (o Rossio). A Portugal AVC foi convidada e esteve presente, muito bem representada por seus associados, todos sobreviventes de AVC e membros do Núcleo de Viseu. Evento dirigido à população, numa organização da Freguesia de Viseu (23.maio).

- “Amigos, Vamos Conviver!” - convívio anual, aberto a familiares e amigos. Para além do convívio, também à volta da mesa, houve espaço à dança para todos, como forma animada de exercício físico (03.junho).



- Vela adaptada: da “experiência” para que fomos convidados pelo GAM Porto “no mar”, a nova prática na Barragem da Aguieira (Mortágua).

- Para sobreviventes de AVC que nunca tinham andado a cavalo, foi realizada uma visita e uma experiência de equitação, com a colaboração da Associação Hípica e Psicomotora de Viseu (14.julho).



- Participação na iniciativa “Caminhar por Mais Saúde”, com exercício físico e uma caminhada inclusiva, organizada pela UCC Viseense e autarquias locais, que contou com a parceria do Núcleo de Viseu da Portugal AVC. Também assinalando a Dia Mundial do AVC (30.setembro).

- Ação testemunhal de pessoas com deficiência junto de Escolas Secundárias e 3º Ciclo. De inegável valor e motivação também para os próprios que testemunham.

- Convívio de Natal.

## 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 2023 dois “Encontros Portugal AVC – Juntos para Superar!” (já o 14º e o 15º, nos primeiros 7 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 27.maiο realizou-se o “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”, desta vez em **Alcoitão**. Foram abordados temas e dificuldades de vida apός AVC, de forma positiva, com **ampla intervençāo e presençā de sobreviventes de AVC**, que sāo



peçoas com deficiēncia, mas tambēm cuidadores e familiares, profissionais de saūde e outras peçoas interessadas. A participaçāo superou as 100 peçoas.



No dia 11.novembro teve lugar em **Santa Cruz (Madeira)** um novo “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”. Contou com a presençā do Secretārio Regional da Saūde e Proteçāo Civil e diversas outras autoridades da ārea, num programa muito rico, conjugando temas que foram **da prevençāo**

**ā vida apός o AVC**, testemunhos, momentos musicais e cēnicos tambēm ā volta da temātica, exercīcio fīsico que a todos englobou, culminando com uma **breve caminhada inclusiva!**



Uma iniciativa que reuniu, no mesmo evento, sobreviventes de AVC, familiares e cuidadores, profissionais de saūde, e outros peçoas com interesse, num total de mais de 160 peçoas inscritas.

## Atividade do site e das redes sociais

O nosso *site* continuou a ser enriquecido com novos conteūdos. Destacando-se, alēm da contīnua atualizaçāo das diferentes secçōes, a disponibilizaçāo *online* do “Guia do Sobrevivente e do Cuidador”, com acesso sem limitaçōes (incluindo livre descarga), os testemunhos de sobreviventes e cuidadores, informaçāo rigorosa mas acessível, sobre o AVC e apός, os direitos, as condiçōes para ter acesso a eles, entre outros.



PORTUGAL AVC - Uniāo de Sobreviventes, Familiares e Amigos  
Pessoa Coletiva de Utilidade Pūblica  
Organizaçāo Nāo Governamental das Peçoas com Deficiēncia  
Associaçāo de Defesa dos Utilizadores de Saūde

Início O AVC Depōis do AVC Direitos Quem somos GAs Noticias Associar-me Contribuir Contactos

### O Sobrevivente AVC e os seus Direitos

- O direito ao tratamento
- Os direitos fiscais
- Rendimentos do trabalho e/ou pensōes
- Apoios ā contrataçāo de peçoas com deficiēncia
- Produtos de Apoio
- Modelo de Apoio ā Vida Independente
- Estatuto do Cuidador Informal
- Cultura, Viagens e Turismo

Consulte mais na secçāo "Direitos"

Continuou a registar-se uma evoluçāo muito positiva nas consultas ao site, como se constata pelos dados oficiais e independentes (cf. *Google Analytics*): no ano agora em anālise, registou 57 mil sessōes de 47 mil utilizadores diferentes (uma mēdia de 155 sessōes por dia).

Construída muito maioritariamente com conteúdos próprios (mas não só), a página do Facebook recebeu 474 publicações ao longo de 2023, com um alcance de 369,8 mil e registando 46 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 3.500 subscritores.

### “O AVC vai à Escola”

2023 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 14 Escolas, em 11 concelhos, que abrangeu mais de 1.500 alunos, a partir do 9º ano.

Grândola, Maia, Vila Nova de Gaia, Sintra, Tomar, Viseu, S. Félix da Marinha, Castela Branco, Póvoa de Varzim, Portalegre, Alverca, Mem Martins, Porto, são exemplos da localização de Escolas onde realizamos esta ação em 2023.

Uma iniciativa em que a ação dos Núcleos locais da Portugal AVC é fundamental, com nova expansão prevista para 2024.



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

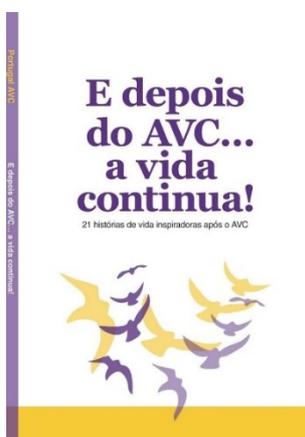
O **Guia do Sobrevivente e do Cuidador**, em que, provavelmente pela primeira vez em Portugal, se procurou reunir numa edição que fosse **prática, acessível**, profusamente ilustrada, mas com o rigor científico e técnico indispensável, a **informação essencial para quem vive a realidade do AVC**, continua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

Entre o final de 2018 (data de lançamento) e 2023, foram já distribuídos mais de 25 mil exemplares.

A versão eletrónica está também disponível no site da Portugal AVC, e só em 2023 foram efetuados mais 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**”, 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 (a **capacidade de superação, mesmo com múltiplas sequelas do AVC!**).

### **Escrita, edição e lançamento do livro infantil “Umás Férias Muito Especiais”**

Em 2023, num projeto que contou com o **apoio do INR (Instituto Nacional para a Reabilitação)**, lançamos um livro infantil. 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!**



O **lançamento oficial do livro** ocorreu em 30.outubro, no âmbito do Dia Mundial do AVC, **“no meio” de alguns dos seus destinatários**: na Escola Básica



Foto Fernando Pereira / Portugal AVC

Sophia de Mello Breyner (em Arcozelo – Vila Nova de Gaia). Conduzido pela autora, a médica e escritora Manuela Mota Ribeiro, foi muito positivo e com plena adesão dos alunos que tiveram oportunidade de participar nas várias sessões, inclusive nas sessões de autógrafos.

### **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. Assim, colaboramos com o Departamento de Eletrónica, Telecomunicações e Informática, 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 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).

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

Ainda a nível da investigação, temos aceite 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.

A convite da prestigiada entidade, na sequência de visita e tomada de conhecimento da nossa realidade, a Portugal AVC foi especialmente distinguida, inclusive através da assinatura de **protocolo de colaboração**, na 40ª Conferência do **Rotary Portugal** Distrito 1970 (que abrange o norte e centro do país, com um total de 92 clubes em atividade). Que significou o empenho em divulgar e apoiar a nossa associação.

### **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 e organização), as **autoridades de saúde**.



Espera-se que atinja uma “velocidade de cruzeiro” durante 2024 e anos seguintes, com um significativo esforço de consciencialização da sociedade portuguesa, que possa conduzir também a uma progressivamente maior e melhor tomada de decisões em quem de direito.

### **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, também em 2023, e queremos reforçá-la em 2024.

### **Assinalando o Dia Nacional do Doente com AVC (31.março)**

É, para nós, sempre uma data com muita relevância. Também em 2023, 31.março foi um dia pleno de atividades, com a participação ativa dos sobreviventes e da Portugal AVC. Em variadíssimos locais do país, como Amadora, Castelo Branco, Cortegaça, Évora, Faro, Guarda, Guimarães, Leiria, Lisboa, Matosinhos, Portimão, Porto, Ribeira Brava, São Brás de Alportel, Tocha, Vila Franca de Xira, Viseu, além de muitas presenças nos media, estivemos presentes para assinalar o dia.

É um dos nossos lemas: “Yes, We can!” (Sim, nós podemos!).

Simbólica foi a iluminação dos Paços do Concelho do Município da Cascais, por sugestão expressa do Núcleo local da Portugal AVC: de cor púrpura, a cor europeia do AVC.



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

Em 2023 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.

#### **“Conversas de Coração Aberto” (12.janeiro)**

Dois membros da Direção da Portugal AVC participaram numa conversa em direto no Facebook, no âmbito das "Conversas de Coração Aberto", iniciativa do Cardio da Vida, com o patrocínio científico da Sociedade Portuguesa de Cardiologia. A Portugal AVC foi convidada para abordar o Acidente Vascular Cerebral, inclusive na vida pós-AVC.



### **17º Congresso Português do AVC (02-04.fevereiro)**

A Portugal AVC foi convidada e marcou presença neste evento médico e científico, organizado pela Sociedade Portuguesa do AVC. Ocasão muito útil para fazer presente, lembrar e divulgar, junto de centenas de profissionais de saúde de todo o país, as causas dos sobreviventes e familiares/cuidadores.

Porque há vida depois do AVC, para além dos cuidados hospitalares e dos primeiros meses do evento.



### **Visita do Governador do Rotary Portugal (fevereiro)**

Tivemos a honra e a satisfação de receber a visita do Governador do Rotary Portugal Distrito 1970, (que abrange norte e centro do país, com um total de 92 clubes em atividade).

Oportunidade para expor o panorama nacional e atividade exercida, e alguns objetivos da nossa ação. O que impressionou o Governador, que afirmou o empenho em divulgar e apoiar a nossa associação, inclusive dando a conhecer a outros Rotary Clubs de Portugal.



### **Expofarma (10.fevereiro)**

A Portugal AVC esteve presente neste evento paralelo ao 14.º Congresso das Farmácias. Presença e momento de divulgação e consciencialização para a vida pós-AVC, em particular junto de profissionais de Farmácia.

Possível pelo convite da Plataforma Saúde em Diálogo, de que somos membros.



### **Na Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro (14.fevereiro)**

Na sequência de convite à Portugal AVC, uma aula da Licenciatura em Fisioterapia foi “leccionada” por uma sobrevivente de AVC com sérias limitações, nossa associada e membro ativo do Núcleo de Aveiro.

Com o seu testemunho e exemplo, mostrou como pessoas com especificidades na comunicação oral e limitações físicas, podem e devem ser ajudadas à melhor integração no meio social.



### **Fórum “European Life After Stroke” (10.março)**

Decorreu em 10.março em Barcelona (Espanha), 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 4 elementos dos órgãos sociais.



Temas como “Uma vida salva é uma vida que merece ser vivida”, “Conduzir após o AVC”, “Intimidade, relacionamentos e bem-estar sexual após AVC”, “Atividade física após o AVC”, são apenas alguns exemplos do que foi abordado.

### **Ações de informação e testemunho no distrito da Guarda (março-maio)**

Aliar a informação à população sobre a prevenção e os sinais de alerta, com o testemunho de sobreviventes provando que pode haver vida após o AVC (mesmo com limitações), foi a tônica de várias intervenções realizadas, a cargo do Núcleo da Guarda, entre março e maio.

Foi assim, por exemplo, em Escalhão (Figueira de Castelo Rodrigo), em S. Pedro de Rio Seco (Almeida) e em Benespera (Guarda).

Todos os sobreviventes de AVC e cuidadores, mesmo o contributo para a divulgação, merecem igual respeito e dedicação, estejam no interior ou no litoral, no norte ou no sul, no continente ou nas ilhas, nos meios muito populosos ou nem por isso.



### **Encontro de coordenadores nacionais do Plano de Ação do AVC na Europa (20-22.março)**

A Portugal AVC esteve presente, em conjunto com a Sociedade Portuguesa do AVC e a Direção-Geral da Saúde, em Riga (Letónia).

Mais um impulso ao cuidado das pessoas com AVC, foi o resultado de debates frutíferos, onde as três entidades nacionais (DGS, SPAVC e PT.AVC) fizeram apresentação conjunta.



### **Presença na Conferência Rotary e celebração de Protocolo (19-21.maio)**

A Portugal AVC foi especialmente distinguida, inclusive através da assinatura de protocolo de colaboração, na 40ª Conferência do Rotary Portugal Distrito 1970. Em Braga, reunindo pessoas e clubes Rotary de todo o Distrito 1970 (norte e centro de Portugal) e do resto do mundo.



Estivemos também presentes na Mostra do Distrito, com uma exposição e stand, ilustrativo da nossa missão e atividade a nível nacional, representados exclusivamente por sobreviventes de AVC.

### **Ação em Massamá - Sintra (24.maio)**

No Centro Lúdico de Massamá, extraordinária sessão de esclarecimento e motivação.

Jovens e idosos, todos muito participativos, em mais um contributo para a literacia em saúde, para a sensibilização da ação da Portugal AVC, e para a realidade de sobreviventes e cuidadores!



### **Reunião da *International Cerebral Venous Thrombosis* (01-02.junho)**

A Diana Wong Ramos, membro da Direção da Portugal AVC, foi convidada a dar o seu testemunho na reunião da organização internacional que estuda a Trombose Venosa Cerebral, que decorreu em Amesterdão (Holanda).

Contribuindo para que a voz dos Sobreviventes de AVC seja ouvida, também neste âmbito.



### **Encontro Nacional das Pessoas com Afasia e Familiares (10.junho)**

Uma iniciativa e organização do IPA - Instituto Português da Afasia.

A Portugal AVC foi convidada e esteve presente, num excelente ambiente, apresentando a própria experiência na inclusão de pessoas, também com afasia.



### **Semana Internacional da Saúde da ESSATLA (13.junho)**

“O espaço das associações no apoio a doentes e família” foi o tema de um painel organizado pela Escola Superior de Saúde Atlântica, no âmbito da Semana Internacional da Saúde, que decorre no Taguspark (Oeiras).

A Portugal AVC foi uma das associações convidadas, e esteve presente através de um membro da Direção.



### **Ação no Fórum Algarve (17.junho)**

A Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, na comemoração dos seus 20 anos, realizou um debate no Fórum Algarve - Faro, tendo como tema o AVC. Com a participação de 3 testemunhos de sobreviventes de AVC (pessoas com deficiência), e moderação de um outro sobrevivente de AVC (todos associados da Portugal AVC).



### **Festa da Saúde da SPMI, em Viana do Castelo (2 e 3.julho)**

A convite da SPMI - Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, e em particular do Núcleo de Estudos de Doença Vascular Cerebral, a Portugal AVC marcou presença muito ativa na Festa da Saúde, em Viana do Castelo, contribuindo para a informação à população, e não deixando de ter uma atenção muito especial para com os sobreviventes de AVC, familiares, cuidadores e amigos que passaram por lá (e foram bastantes)!

Presença assegurada, ao longo dos 2 dias, por 7 sobreviventes e 1 cuidadora.



### **“Encontro de Membros” da SAFE (7-8.setembro)**

Realizou-se em Roma (Itália) um “Encontro de Membros” 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, através de um delegado a este evento.



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.

### **Encontro da Ordem dos Enfermeiros (22.setembro)**

O Presidente da Portugal AVC foi orador no Encontro do Colégio da Especialidade de Enfermagem Médico-Cirúrgica, da Ordem dos Enfermeiros, realizado em Vila do Conde.



Convidado para um painel sobre “Gestão da Saúde”, não deixou de abordar temas muito importantes na perspetiva dos sobreviventes de AVC e cuidadores, com particular foco na Reabilitação, perante um auditório de profissionais de saúde.

### **XXIII Congresso da SPMFR (28-30.setembro)**

A Portugal AVC foi convidada a estar presente no XXIII Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e Reabilitação, que decorreu no Porto, com a participação de várias centenas de profissionais de saúde dedicados à reabilitação.



Com a presença e a voz, a Portugal AVC quis, mais uma vez, sensibilizar para a importância que a reabilitação tem para os sobreviventes de AVC (e famílias). Que tem que ser multidisciplinar, atempada, sem tempos pré-estabelecidos, para ser eficaz e com qualidade.

### **14ª Reunião Nacional de Unidades de AVC (27.outubro)**

Numa organização da Sociedade Portuguesa do AVC, em Lisboa, o 1º painel de oradores, debruçou-se sobre o “Plano Europeu para o AVC – Implementação”.



Um membro da Direção da Portugal AVC fez parte do mesmo, com a perspetiva dos sobreviventes, apresentando o tema “Vida após AVC, como aferir o sucesso”.

### **Assinalando o Dia Mundial do AVC (29.outubro)**

O Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa organizou em Paredes uma ação, no Dia Mundial do AVC, com o intuito de aumentar a literacia em saúde e promover a ativação de comportamentos saudáveis da população.

A Portugal AVC foi convidada, também transmitindo o testemunho, em momentos de partilha direta com a população, e mesmo no “palco” e a órgãos de comunicação locais.

Além da promoção e da presença em outras iniciativas, como assinalado noutros locais deste relatório.



### **1º Simpósio Unidade AVC do Centro Hospitalar de V.N.Gaia e Espinho (30.outubro)**

A Portugal AVC foi convidada a apresentar o tema “Grupos de Ajuda Mútua - Contributo na resposta aos sobreviventes de AVC”.

Em intervenção integrada no Painel “Recuperação, a Perspetiva do Utente”, o Presidente da associação, explanou o que são, vantagens, o que é preciso para existir um GAM, como pode dar origem a um Núcleo local, para além de uma panorâmica muito geral do que tem sido a atuação da Portugal AVC. Não deixando de salientar alguns aspetos, que podem ser melhorados, na perspetiva dos sobreviventes de AVC e cuidadores.



### **Júri “Prémio Missão 70/26: Adesão na Hipertensão” (dezembro)**

Aponta-se que mais de 60% das pessoas que sofrem AVC, tem hipertensão.

O prestigiado “Prémio Missão 70/26: Adesão na Hipertensão”, atribuído pela Sociedade Portuguesa de Hipertensão, teve em 2023 uma edição a que concorreram quase 40 projetos provenientes dos Cuidados de Saúde Primários.

Integraram o júri do Prémio seis prestigiados médicos, representando conceituadas sociedades científicas e faculdades de medicina, e uma associação de doentes: a Portugal AVC, representada pelo Presidente e sobrevivente de AVC.



### **24º Congresso do NEDVC da SPMI (24-25.novembro)**

A Portugal AVC foi convidada e esteve presente no 24º Congresso do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, que decorreu no Porto.

Ocasão sempre aproveitada para intervir e para múltiplos contactos, também com a finalidade de sensibilizar para a perspetiva dos sobreviventes de AVC e cuidadores/familiares. Que pode e deve estar presente nestes fóruns onde, e muito bem, se apresenta e debate ciência.



### **Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação (30-2.dezembro)**

Numa organização da Associação Portuguesa de Enfermeiros de Reabilitação, através do Presidente da Direção, a Portugal AVC foi convidada a apresentar o tema “Constrangimentos no Pós Alta – Reabilitação”.

Ocasião para, de novo, ser voz dos sobreviventes de AVC e cuidadores, focando o muito que há a melhorar na área, uma tarefa que precisa de todos: dos decisores políticos e da saúde, antes de mais, mas também dos gestores, dos profissionais de saúde, com o contributo das próprias pessoas com AVC (e outras doenças).



### **Magusto Solidário no Luso – Mealhada (30.novembro-03.dezembro)**

Uma iniciativa do Grande Hotel de Luso, desta vez em benefício da Portugal AVC.

Estivemos presentes, através de um nosso Vice-Presidente e esposa (também sobrevivente de AVC), também para apresentar a nossa causa.



### **Ação de sensibilização junto do Parlamento Europeu (11-13.dezembro)**

Integrando a delegação da SAFE, uma Vice-Presidente da Portugal AVC participou ativamente numa ação de sensibilização junto dos deputados do Parlamento Europeu.

Ação conjunta de diversas organizações europeias representando as doenças cérebro-cardiovasculares (o AVC e o Enfarte de Miocárdio), a principal causa de morte e de incapacidade também na Europa, no sentido de mobilizar o Parlamento Europeu a adotar uma estratégia europeia, portanto, que vincule os estados-membros, para a prevenção, o tratamento, a reabilitação e a vida dos sobreviventes.



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