

O **ENFERMEIRO ESPECIALISTA EM REABILITAÇÃO**, pode ajudá-lo a planear um Programa de Reabilitação:

- 👤 Delimita objectivos para obter o grau máximo de independência funcional e nas actividades de vida diárias
- 👤 Promove o auto-cuidado
- 👤 Previne complicações
- 👤 Reforça comportamentos de adaptação positiva
- 👤 Procura assegurar o acesso e continuidade de serviços e cuidados
- 👤 Defende uma qualidade de vida óptima para a pessoa com AVC



A PESSOA COM AVC deverá adoptar medidas de **PREVENÇÃO**

(**PREVENÇÃO SECUNDÁRIA** - Tem como objectivo, a modificação dos Factores de Risco)

- 👤 Adesão terapêutica
- 👤 Adoptar hábitos alimentares saudáveis
- 👤 Eliminar o tabaco e álcool
- 👤 Controlar o peso
- 👤 Promover a actividade física



NÃO ESQUECER...

O AVC é uma doença súbita, inesperada que altera a vida da pessoa, que dela sofreu e consequentemente da sua família.

Torna-se importante definir estratégias de intervenção com a pessoa, promover o seu auto-cuidado e a adaptação das suas condições de vida promover a sua autonomia, até porque ...

A Vida Continua!

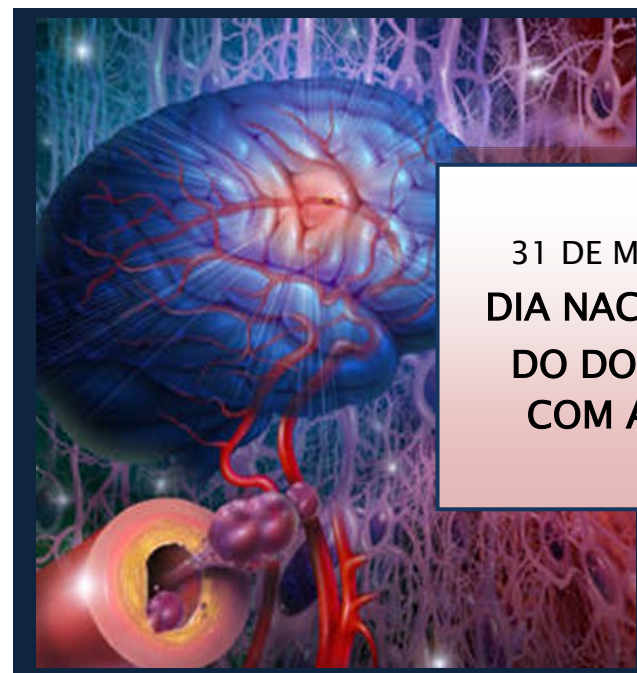
Elaborado por Enfermeiros Especialistas em Reabilitação: Alexandra Ferreira; Nuno Costa; Paula Santos



Colégio da Especialidade de Enfermagem de Reabilitação



Associação Portuguesa de Enfermeiros de Reabilitação



31 DE MARÇO
DIA NACIONAL
DO DOENTE
COM AVC

Março
2012







O QUE É O AVC?












O Acidente Vascular Cerebral (AVC) define-se como um défice neurológico súbito, motivado por isquemia ou hemorragia no sistema nervoso central. Comité Executivo da EUSI (2003)

É FUNDAMENTAL TER EM CONTA OS FACTORES DE RISCO:

Não modificáveis:

-  **Idade** - é frequente ocorrer em pessoas com mais de 65 anos de idade
-  **Género** - no sexo masculino a incidência do AVC é ligeiramente superior
-  **Raça** - pessoas da raça afro-americanas são mais propensas a desenvolver AVC
-  **Antecedentes familiares** de AIT (Acidente Isquémico Transitório) e AVC









Modificáveis

-  Tensão arterial elevada
-  Maus hábitos alimentares
-  Diabetes
-  Elevados níveis de gordura no sangue
-  Tabagismo
-  Consumo de bebidas alcoólicas
-  Obesidade e distribuição abdominal da gordura corporal
-  Sedentarismo
-  Stress
-  Doenças cardiovasculares
-  Contraceptivos orais



COMO PREVENIR:







(PREVENÇÃO PRIMÁRIA -Tem como objectivo, reduzir do risco de AVC na pessoa sem sintomas)

-  Controlar a tensão arterial
-  Controlar a glicemia capilar
-  Controlar o colesterol
-  Evitar hábitos tabágicos
-  Evitar hábitos alcoólicos
-  Praticar exercício físico regular
-  Alimentação saudável, reduzir o sal e gorduras saturadas
-  Evitar excesso de peso/ obesidade



QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

Na forma mais frequente do AVC, podem surgir:

-  Paralisia de um lado do corpo
-  Alteração da sensibilidade e da força muscular
-  Alteração da visão
-  Dificuldade na deglutição
-  Dificuldades de comunicação
-  Dificuldade em controlar a bexiga e a função intestinal

TEM UMA PESSOA COM AVC...

E AGORA, O QUE FAZER?

A pessoa com AVC deve usufruir de tratamento de reabilitação. É um processo que exige geralmente muito tempo, sendo necessário muita persistência e motivação.