

DIA MUNDIAL DO AVC

29 DE OUTUBRO DE 2026



A vida depois de um AVC



1) O tratamento do AVC não termina após a alta hospitalar.



2) Depois de um AVC, segue-se um processo de recuperação, que exige tempo, acompanhamento e respostas especializadas.



3) O processo de reabilitação deve ser iniciado o mais precocemente possível, desde que haja estabilidade clínica.



4) Uma intervenção precoce retarda/mitiga o aparecimento de complicações, favorece a neuroplasticidade e, como tal, potencia a recuperação.

Iniciar precocemente o processo de reabilitação traduz-se em melhor funcionalidade a longo prazo.

AVC em Portugal

Sobreviver a um AVC é apenas o primeiro passo.



O AVC representa uma das principais causas de morte e de incapacidade em Portugal.



A reabilitação é fundamental para recuperar a funcionalidade e prevenir complicações, mas o acesso a cuidados continuados e especializados ainda é desigual em território nacional.



Apesar de ser reconhecida a necessidade de uma resposta estruturada, continua a ser essencial concretizar uma estratégia nacional que assegure cuidados de reabilitação atempados, integrados e acessíveis a todos.



O que se pode recuperar após um AVC?



Cognição e comunicação: trabalhar a memória, a atenção, a compreensão e a comunicação, de acordo com as necessidades de cada pessoa.



Mobilidade e equilíbrio: melhorar a força, a coordenação, a postura e a capacidade de realizar movimentos e deslocações com segurança.



Autonomia nas atividades diárias: recuperar, sempre que possível, a capacidade de comer, vestir-se, tomar banho e realizar outras tarefas do quotidiano.



Bem-estar emocional e social: promover a adaptação à nova realidade, prevenir o isolamento e apoiar a pessoa e a família.



Reabilitar é investir na funcionalidade, na independência e na qualidade de vida.



Ordem dos
Enfermeiros

O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação

Integrado numa equipa multidisciplinar, o EEER desenvolve uma intervenção especializada, individualizada e orientada para os objetivos de recuperação de cada pessoa.

Capacitar para a autonomia:

treinar as atividades de vida diária e desenvolver estratégias que permitam à pessoa recuperar o máximo de independência possível.

Prevenir complicações:

identificar riscos e intervir na prevenção de problemas como contraturas, lesões por pressão, alterações da mobilidade e quedas.

Envolver a família e os cuidadores: ensinar técnicas e estratégias para prestar cuidados em segurança e apoiar a recuperação no domicílio.

Preparar o regresso a casa: planear a transição entre os diferentes níveis de cuidados, promovendo a continuidade da reabilitação e reduzindo riscos evitáveis.



Mais do que acompanhar a recuperação, o EEER ajuda a construir condições para uma vida com mais autonomia.

Sobrevivi a um AVC, e agora?

A intervenção deve iniciar-se logo que exista indicação clínica, com intensidade e duração ajustadas à condição e à evolução de cada pessoa. Atrasos desnecessários podem comprometer oportunidades de recuperação.

Persistem, contudo, desafios na continuidade dos cuidados:

Falta de articulação:

dificuldades na ligação entre hospitais, cuidados de saúde primários, serviços de reabilitação e Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI).

Demoras no acesso:

tempos de espera que podem atrasar o início ou a continuidade dos programas de reabilitação.

Dificuldade na aquisição de ajudas técnicas

(cadeiras de rodas, andarilhos, ortóteses, etc). A sua prescrição deve seguir uma lógica de adequação e eficiência, estando o EEER em termos técnico-científicos habilitado para requisitar ajudas técnicas necessárias ao processo de reabilitação.

Sobrecarga dos cuidadores:

famílias que, sem orientação e apoio suficientes, enfrentam exigências físicas e emocionais acrescidas.



Ordem dos
Enfermeiros

Realidade da Reabilitação pós-AVC em Portugal

O processo de reabilitação após um AVC exige respostas articuladas. No entanto, atualmente, no nosso país ainda existem lacunas que seria necessário corrigir, nomeadamente:



Concretizar uma estratégia nacional de reabilitação: definir objetivos, responsabilidades e mecanismos de acompanhamento para assegurar uma resposta estruturada às necessidades das pessoas após um AVC.



Garantir equidade no acesso: assegurar cuidados de reabilitação atempados, independentemente da região de residência ou da condição socioeconómica



Reforçar a continuidade assistencial: articular os diferentes níveis de cuidados e garantir acompanhamento ajustado às necessidades de cada pessoa.



Valorizar a intervenção especializada: promover a integração dos EEER nas respostas de reabilitação hospitalar, comunitária e domiciliária.



Ordem dos
Enfermeiros

Onde procurar ajuda?

A recuperação continua depois da alta hospitalar. Saiba onde procurar orientação.



Cuidados de saúde primários: contacte a sua Unidade de Saúde Familiar (USF) ou Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) para avaliação das necessidades e orientação para as respostas disponíveis.



Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI): informe-se junto da equipa de saúde sobre os critérios de acesso e as respostas de reabilitação disponíveis.



Equipa de reabilitação: esclareça quais os cuidados necessários, os objetivos definidos e o plano de continuidade após a alta.



Ordem dos
Enfermeiros

Existe vida depois do AVC



A alta hospitalar é apenas o início de um processo de reabilitação pós-AVC. No entanto, trata-se de uma fase crítica que **tem de ser planeada e preparada com cuidado.**

Cada pessoa deve ter a oportunidade de recuperar o máximo potencial de funcionalidade e autonomia, com cuidados especializados, atempados e contínuos.



Em caso de novos sinais de AVC, como alteração súbita da fala, perda de força ou assimetria facial, ligue imediatamente 112.