



# Acidente Vascular Cerebral: Guia do Cuidador



**Associação AVC**  
Acidentes Vasculares Cerebrais





## Acidente Vascular Cerebral: Guia do Cuidador

Quando alguém próximo de si tem um acidente vascular cerebral, poderá necessitar da sua ajuda e apoio durante a recuperação, mesmo após o retorno a casa. Aqui apresentamos profissionais de saúde e da comunidade que podem estar próximos de si e a ajuda que podem prestar, apoiando-a a ser eficaz no seu novo papel, apoiando a pessoa que teve um acidente vascular cerebral.

Nos primeiros dias e semanas após um AVC, irá se aperceber que terá de tomar conhecimento de muita coisa, num momento em que outras pessoas a procuram para se informarem e para a apoiarem. Tomará consciência do sofrimento emocional subjacente, pela rapidez com que tudo aconteceu, também poderá sentir-se oprimida pelo volume de informações e pelas novas situações práticas com que terá de lidar. Isto é perfeitamente natural.

Mesmo que não se consiga adaptar logo a tudo ou não pense que vai precisar de se adaptar, é uma boa ideia manter o domínio de todas as informações e contactos úteis que lhe possam ser oferecidos. As suas necessidades e as da pessoa de quem cuida têm uma forte tendência para mudar ao longo do tempo, e vale a pena ter recursos para longo prazo.

Uma das principais preocupações é o nível de recuperação que a pessoa pode ter. A recuperação de um acidente vascular cerebral é um processo gradual. O tempo que leva e o grau de recuperação varia, podendo demorar semanas ou meses, e pode continuar por anos.

Algumas pessoas fazem uma recuperação quase completa. A maioria recupera o suficiente para ser independente em quase todos os aspectos da vida diária; talvez com algum apoio, serão capazes de fazer muitas coisas que faziam antes. Alguns, no entanto, só irão melhorar um pouco e necessitarão de cuidados a longo prazo.

Se efectivamente, uma pessoa vai precisar de muito apoio após a alta hospitalar, as suas necessidades devem ser avaliadas e terá de ser delineado um plano antes da alta ser concedida. A pessoa responsável e envolvida pelo cuidado diário do paciente com AVC, também terá direito a uma avaliação do cuidador.

Tornar-se um cuidador não pode ser entendido de ânimo leve, mas há uma grande quantidade de ajuda e informações disponíveis.

### Quem pode ajudar?

A Associação AVC possui um serviço de apoio ao cuidador e às famílias através de uma equipa, nomeadamente: assistente social,

psicólogo clínico, médico neurologista, médico generalista e terapeuta da fala.

Após a alta hospitalar existe um número de profissionais que estarão envolvidos nos cuidados de uma pessoa que teve um acidente vascular cerebral. Pessoas-chave incluem o médico de família, equipa de enfermagem do centro de saúde local e a assistente social.

### Efeito sobre a família

Um AVC é um choque para todos. Parceiros e membros da família, muitas vezes sentem um profundo sentimento de perda, pois o AVC muda a pessoa que conhecem e amam. Nos primeiros dias, na maior parte das vezes, não é possível prever o quanto a pessoa poderá recuperar ou o nível de cuidados que poderão ser necessários. Tornar-se um cuidador pode significar uma reorganização de toda a sua vida e perder a sua antiga independência, inclusive a económica.

Muitos cuidadores passam por sentimentos de perda e tristeza devido à forma como a sua vida e a da pessoa que cuida, foi alterada. Cuidar é difícil e stressante. Não é raro ter sentimentos de raiva, ressentimento, culpa, ansiedade ou depressão – ou todos estes sentimentos em momentos diferentes. Encontrar alguém com quem possa falar sobre o que sente pode ajudar.

Um AVC é susceptível de alterar a vida da família inteira de muitas maneiras diferentes. A pessoa que teve o AVC pode ter menos controlo sobre as pequenas decisões quotidianas que todos fazemos sem pensar – beber uma xícara de chá, telefonar a um amigo, ligar a televisão. O cuidador e outros membros da família podem ser confrontados com novos papéis e responsabilidades. Pode de repente deparar-se a ter de assumir tarefas como culinária, trabalhos domésticos ou gestão das finanças da família, porque a pessoa de quem cuida poderá não conseguir fazê-las mais.

É muito útil incentivar a pessoa, desde início, a assumir responsabilidades no âmbito da família. Se não puderem cumprir o seu papel anterior, é pertinente encontrar novos papéis e responsabilidades que estejam ao seu alcance, ajudando a reforçar a sua confiança e manter o respeito dos outros membros da família. O AVC pode deixar a pessoa com uma variedade de complicações físicas, tais como problemas com a deglutição, continência, de comunicação ou mobilidade. Um acidente vascular cerebral pode também causar alterações psicológicas ou emocionais, que podem ser mais difíceis de enfrentar. Alterações mais comuns incluem depressão, cansaço, memória problemas, perda de concentração,





mudanças de personalidade ou irritabilidade.

É importante perceber que estas mudanças são o resultado do AVC, e que podem afectar os seus sentimentos em relação à pessoa de quem cuida. Recorde com frequência aos outros e a si mesma, que as mudanças são o resultado de um AVC e que a pessoa não tem controlo sobre isso.

Dependendo do tipo de problema, podem existir momentos em que sente que precisa de mais ajuda e conselhos de um profissional de saúde. Por exemplo, um terapeuta da fala pode ajudar nos problemas de deglutição ou nas dificuldades de comunicação, enquanto que um fisioterapeuta pode aconselhar sobre problemas de mobilidade. O psiquiatra, o neurologista ou o psicólogo clínico podem ser capazes de oferecer sugestões, estratégias de superação e informações sobre os efeitos psicológicos e alterações de personalidade. O seu médico será capaz de encaminhá-la para a pessoa apropriada, para obter ajuda.

### Ajude-se

Cuidar de alguém que é dependente de si é uma grande responsabilidade. É realista e não egoísta, pensar cuidadosamente sobre cuidar da sua saúde e de organizar apoio para si mesma. Se não cuidar si mesma, corre o risco de tornar-se tão stressada ou exausta que poderá não ser mais capaz de cuidar da pessoa que teve um acidente vascular cerebral.

Dores de costas é um problema comum, resultante da elevação ou de deslocação da pessoa. Um fisioterapeuta ou enfermeira pode ensinar-lhe como se movimentar alguém com segurança para que não venha a sofrer de problemas físicos. Podem também ser capazes de mostrar técnicas de relaxamento para ajudar com o cansaço ou stress. Uma rotina de exercícios leves que a faça sair de casa pode aumentar os seus níveis de energia e ajudam a sentir-se mais positiva.

O cansaço e a depressão também se podem tornar grandes obstáculos. Fazer pausas regulares é crucial. Isto pode implicar algumas horas para si própria todos os dias ou "pequenos intervalos" (ou "short breaks"), o termo usado para dar ao cuidador principal um intervalo. Tente organizar o dia de forma a que tenha pelo menos um pouco de tempo para si mesmo. Se precisar, peça assistência aos membros da família ou amigos para ajudar em tarefas específicas. Também poderá querer solicitar apoio ao domicílio em diversas instituições.

A pausa de cuidados ou short breaks pode assumir a forma de cuidados na casa de um cuidador assistente treinado ou mesmo

um voluntário, por algumas horas da semana, ou cuidados fora de casa (por exemplo, num centro de dia) ou quebras de tempo mais longas – em algumas situações, de alguns dias a algumas semanas – através da Rede Nacional de Cuidados Continuados (perguntar ao médico de família). Os serviços oferecidos de pausa do cuidador variam muito, por isso fale com os serviços sociais sobre o que está disponível na sua área. Os serviços podem ser fornecidos pelo Sistema Nacional de Saúde, organizações voluntárias ou privadas. Para mais informações contacte os serviços sociais da sua área, o seu médico de família ou mesmo a Associação AVC.

### Dicas para os cuidadores

- Seja o mais positivo possível. A reabilitação depois de um acidente vascular cerebral é um processo lento e é comum para alguém que teve um AVC sentir-se bastante em baixo no regresso a casa. Podem precisar de muito incentivo, por isso elogie todos os sinais de progresso por muito pequenos que sejam. Tente dar garantia constante de que as coisas vão melhorar, especialmente durante os períodos em que o progresso parece lento.
- Não seja super protectora. É importante obter o equilíbrio certo entre a ajuda e o incentivo à independência. Incentive a pessoa de quem cuida a fazer o melhor que puder logo desde o início. Isto pode ser um processo muito gradual, de pequenos passos de cada vez. Pode ser demorado e frustrante no início, mas a longo prazo, é a melhor maneira de ajudar a pessoa reaprender capacidades, recuperar a confiança e independência.
- Seja paciente. O AVC causa danos físicos no cérebro, o que pode tornar difícil reaprender as tarefas mais simples. Também pode deixar intactas capacidades mais avançadas, mas acabar com a capacidade de fazer as mais fáceis ou tarefas relacionadas. Pode afectar o controle de equilíbrio e movimento. Pode aumentar problemas anteriores com o tórax, articulações ou nos membros, tornando o movimento mais difícil, embora não exista paralisia real.
- Estabeleça uma rotina diária que atenda ambas as necessidades. Isto pode levar tempo e perseverança. Pense sobre as tarefas diárias necessárias que a pessoa pode fazer de forma independente, que possa começar a reaprender ou vai precisar de ajuda. Defina o tempo que vai ser necessário para estas. Elabore uma lista de pequenos passos no sentido de reaprender algumas das competências em falta. Construa em curto prazo,



mas de modo frequente, períodos do dia para praticar movimentos, exercícios e habilidades.

- Construa a sua vida social. Muitas pessoas que tiveram um AVC sentem-se constrangidas com qualquer deficiência ou dificuldades de fala e podem se sentir relutantes em ver os amigos ou de dar uma volta. Os amigos podem evitar o contacto, porque eles não sabem bem o que dizer ou como se comportar perante alguém que teve um AVC. Se puder encontre

formas de reconstruir a sua vida social de modo que continue a ver os seus amigos e de conviver. Aceitar que algumas amizades possam desaparecer. Pode ter necessidade de construir novas amizades com pessoas que compartilham os seus interesses. Grupos de cuidadores pode ser um bom ponto de partida (existe na Associação AVC).



**Horário de Atendimento**

08h00 > 18h00

**Linha de Apoio**

**253 812 547**

**Associação AVC**

Rua Dr. Manuel Pais, 113 • 4750-317 Barcelos

Fax. 253 812 536

Info@associacaoavc.pt • www.associacaoavc.pt