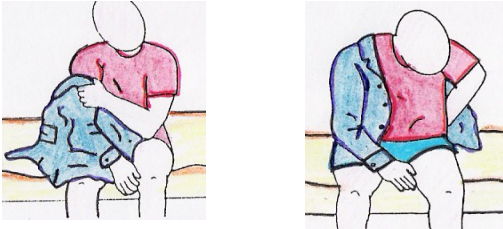


### 5. Vestir:

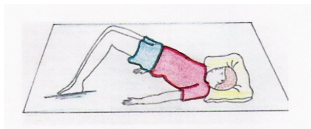
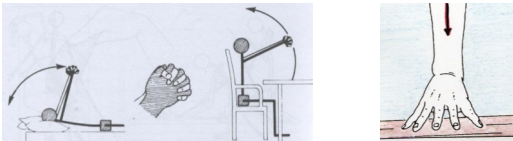
- O lado afectado é o primeiro a vestir e o último a despir;
- Usar roupa larga e com bastante elasticidade;
- É aconselhável os botões pequenos serem substituídos por maiores;
- Usar sapatos, se possível fechados, que se adaptem bem ao pé e permitam estabilidade.



### 6. Adaptar o interior da casa com corrimões, rampas, para facilitar a mobilidade do doente:

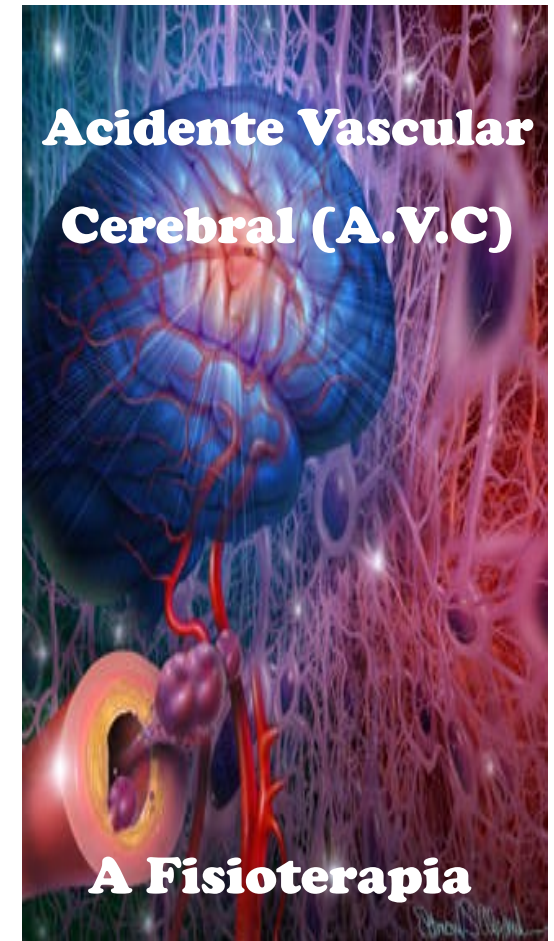


### 7. Alguns exercícios a realizar em casa:



**A Prevenção está nas suas  
mãos...  
Dê mais anos à sua VIDA!!!**

**Fisioterapeuta Patrícia Mascate**



➤ O que é o A.V.C?

➤ Factores de Risco;

➤ Sintomas;

➤ Conselhos Úteis;



## O que é Acidente Vascular Cerebral (A.V.C)?

Refere-se a um complexo de sintomas de deficiência neurológica, resultante de lesões cerebrais provocadas por alterações da irrigação sanguínea.

### Quem está em risco de ter AVC?

O AVC não tem uma única causa, vários factores de risco contribuem para o seu aparecimento:

- Idade;
- Sexo (♂ em maior %);
- Hipertensão arterial;
- Diabetes Mellitus;
- Patologias Cardíacas;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Contraceptivos Orais.

### O que começa a sentir?

- Falta de força ou sensibilidade num membro ou lado do corpo;
- A boca de lado;
- Dificuldade em falar ou compreender;
- Confusão ou desorientação;
- Desequilíbrio ou tonturas;
- Turvação ou perda brusca de visão;
- Dor de cabeça com intensidade fora do habitual;
- Desmaio ou convulsão.



Estas alterações servem de alerta que algo está a acontecer..... **Consulte um Médico!**

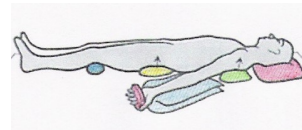
O processo de Reabilitação pode ser mais ou menos longo, dependendo das características do próprio AVC, da região do cérebro afectada e do apoio que o doente tiver.

### Conselhos Úteis:

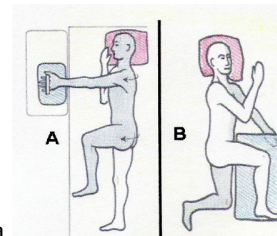
#### 1. Posicionamento na Cama:

##### Barriga para cima

- Utilizar uma almofada na cabeça, por baixo do ombro afectado e uma debaixo do joelho;
- O braço deverá estar afastado do corpo, esticado com a palma da mão virada para cima;
- A perna afectada não deve ser mantida em extensão.



##### Deitar de lado

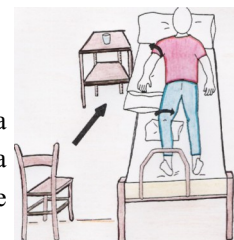


- A- Para o lado bom;
- B- Para o lado Afectado;

Ter o cuidado de nunca deixar o membro superior afectado sobre pressão e facilitar o afastamento dos membros inferiores através do uso de almofadas.

#### 2. Disposição do quarto:

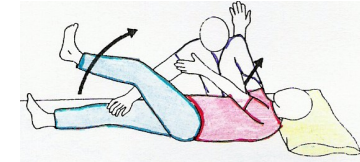
O doente deve ficar voltado para o centro do quarto e a mobília deve ficar do lado afectado de forma a estimular o mesmo.



### 3. Transferências:

#### Deitado para sentado:

Na transferência ter cuidado com o braço afectado de forma a evitar o deslocamento do ombro e ajudar a colocar os membros inferiores fora da cama, devidamente apoiados no chão.



#### Sentado para de pé:

Para levantar o doente deverá ter em atenção dois aspectos importantes: suportar o braço afectado e colocar os nossos joelhos entre o joelho do doente, para o trancar.



#### 4. Posicionamento sentado na Cadeira de Rodas e na Cama

- O doente o mais próximo possível do apoio das costas da cadeira ou da cama (utilizar almofadas);
- Posicionar o ombro do doente correctamente, mantendo o cotovelo flectido e ombro ligeiramente afastado do tronco, sustentando o braço com uma almofada.

