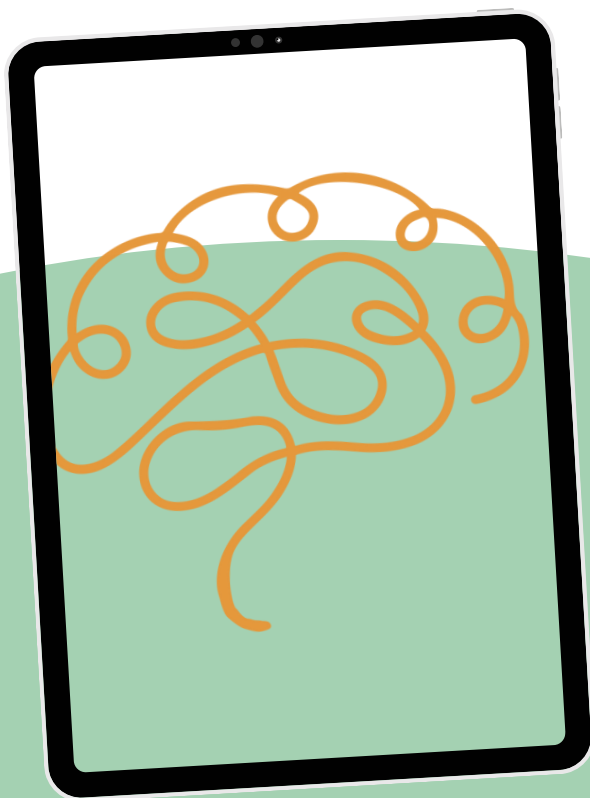


SÉRIE POS-AVC



PRIMEIROS PASSOS



casaamabilitar.com.br

O INÍCIO DE UMA LONGA JORNADA



UMA GRANDE VERDADE:

A jornada se torna mais leve quando se vive um dia de cada vez.

Após o diagnóstico há momentos de muita dor e de muitas incertezas, tanto para quem é acometida(o) pela doença, quanto por quem cuida. A primeira coisa que ambos precisam saber é que a jornada é longa e que não daremos conta sozinhas(os).

Neste e-book pretendemos compartilhar aprendizados sobre os primeiros passos, desde a internação até a fase de adaptação e convivência em casa. Nossa intenção é ajudar a lidar com esse novo momento, e, por vezes, com uma “nova” pessoa. Nada permanece o mesmo e vocês também não.

Importante que entenda que as mudanças vão existir e que há duas opções: a de seguir e a de seguir com leveza e sabedoria. Desejamos que escolha a segunda. Sim, é sobre escolha.

E saiba que você não está sozinha (o).

*Um dia e um passo de cada vez. **Vai ficar tudo bem.***

casaamabilitar.com.br

SUMÁRIO



1. Quem somos nós

2. A fase de internação

2.1 Ajuda no hospital

2.2 Riscos de novos AVCs

3. Além do hospital

3.1 Lidando com a família

3.2 Iniciando o processo com o INSS

3.3 A busca por terapeutas

@casaamabilitar

VAMOS LÁ!

QUEM SOMOS NÓS

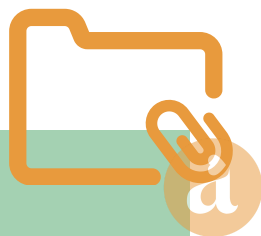


Nossa rede se formou a partir da união de esposas, filhas e amigas de AVCistas. Passamos por isso, portanto, conhecemos exatamente a sua dor, a dor da impotência, a dor de não saber o que é e o que fazer com esse diagnóstico.

A **Casa Amabilitar** nasceu com a missão de acolher, conectar, instruir de forma simples e acessível aqueles que vieram depois de nós (ou até mesmo antes). Somos uma startup que se propõe a ofertar suporte e apoio, conectar pacientes e familiares, entre si e a profissionais da saúde especializados. Nossa plataforma fomenta comunidades de apoio, compartilha conteúdos e informações de qualidade, facilita o acesso a recursos e materiais de cunho terapêutico e funcional, promove diálogos para a construção coletiva de conhecimento e de um movimento em prol do bem-estar e da qualidade de vida deste grupo.

Sentimos muito pelo momento difícil que está passando. Conte conosco para ajudar nessa jornada do desconhecido.

@casaamabilitar



OS CUIDADOS

Devem existir desde a UTI.

UTI/CTI (Tratamento Intensivo) e Quarto

Embora nem sempre seja permitida nossa permanência nas instalações de tratamento intensivo, podemos aproveitar os horários de visita com intencionalidade e planejamento. Por exemplo, fazendo perguntas importantes para acompanhar e demandar um atendimento adequado.

DICA 1

Seja curiosa(o) e faça perguntas específicas sobre o quadro da(o) paciente. Pesquisar previamente sobre o assunto vai ajudar no entendimento, Questionar sobre o tipo de AVC, quais áreas do cérebro foram mais afetadas e quais as possíveis sequelas, sobre possíveis riscos e sinais de agravamento, bem como sobre procedimentos previstos. Independentemente de o hospital ser público ou privado, sua participação engajada contribui para um bom atendimento nessa etapa.

INTERNAÇÃO



DICA 1 - Perguntas e recomendações:

- Quais medicamentos estão sendo administrados, seus respectivos fins e horários?
- Quais terapeutas e/ou especialistas já passaram para vê-la (o)?
- Como está a qualidade do sono da(o) paciente?
- Qual o planejamento de alimentação e hidratação? Como está a frequência e as condições da urina e da evacuação?
- Posso ter acesso ao prontuário? (Acompanhe a evolução do estado, prescrições e exames.)
- Examine o corpo do(a) paciente, a fim de checar estado de assepsia, sintomas cutâneos, como manchas vermelhas, e lesões/feridas;
- Verifique a situação do acesso venoso - central ou periférico - e de curativos, checando as datas de validade;
- Mantenha um diário com o registro de informações relevantes, respostas e orientações recebidas, pontos de atenção e recomendações.

INTERNAÇÃO



DICA 2

Obedecendo as recomendações médicas, realize movimentos suaves com os pés e as mãos da(o) paciente, mesmo que ela(e) esteja desacordada(o). Manipule levemente, ativando a memória dos dedos e das articulações de punhos e tornozelos. Durante os movimentos, observe suas expressões faciais para identificar sinais de dor e/ou conforto. O toque também é expressão de afeto e de carinho. Compartilhe essas técnicas com familiares/amigos/cuidadores que se revezarão nas visitas.

DICA 3

Atenção especial aos pés, principalmente do lado afetado. Se o AVC aconteceu no hemisfério cerebral direito, o lado esquerdo do corpo será o afetado; se acontecer no hemisfério cerebral esquerdo, será o lado direito o mais acometido. O pé do lado afetado, em especial, deve ser mantido em posição adequada, utilizando-se para isso suportes para mantê-lo na posição vertical (busque orientação técnica com um profissional no hospital). O risco do “pé caído”, sequela comum, ocorre porque frequentemente não há esse cuidado, inclusive durante a internação hospitalar. Os pés nunca devem ficar sem apoio, devendo também ser mantidos em posição de 90 graus para prevenir encurtamentos futuros.

INTERNAÇÃO



DICA 4

Solicite órteses, nome dado a dispositivos ortopédicos que auxiliam a regular, corrigir e alinhar um membro do corpo que apresenta alguma limitação. Estas ajudam a não causar deformidades, como encurtamentos e atrofia, ou outras sequelas posteriores, muito comuns em pós-AVC. Busque orientação especializada.

DICA 5

Interaja com a(o) paciente, com escuta ativa, carinho e atenção! Para auxiliar na sua recuperação, é importante realizar atividades que lhe proporcionem prazer e bem-estar. Por exemplo:

- Coloque músicas do estilo que a pessoa mais gosta, pois sabe-se que a musicoterapia pode ter efeitos positivos na recuperação;
- Faça leituras de assuntos de interesse da(o) paciente;
- Compartilhe com ela(e) informações sobre a doença de forma clara e adequada, para que compreenda sua condição e tratamento;

INTERNAÇÃO



- Converse sobre temas que tragam conforto emocional, como fé, resiliência e amor;
- Utilize técnicas de meditação e relaxamento quando apropriado. Faça oração e/ou pratique sua espiritualidade, com paz e serenidade.

Lembre-se: tanto a(o) paciente quanto o cuidador estão passando por um momento de adaptação repentina. É importante promover uma atmosfera de conforto no ambiente hospitalar, podendo para isso fazer uso de objetos e de atividades que possam contribuir para o bem-estar e a recuperação física, mental e emocional da(o) paciente.

Todo dia é dia de agradecer.



@casaamabilitar

AJUDA NO HOSPITAL



PROFISSIONAIS DE APOIO HOSPITALAR

Conheça quem pode te ajudar nesse processo, com informações sobre a doença e as mudanças advindas com ela.

Procure diretamente a(o) **responsável pela neurologia** para conversar sobre o quadro. Provavelmente aparecerão médicos novos a cada dia. Faça-se conhecer pelo time de cuidados, e promova entre os profissionais, diálogo e compartilhamento de informações, para que a saúde da(o) paciente seja tratada de uma maneira integral, consistente e alinhada em suas especificidades. Além disso, posicionar-se dentro da instituição de saúde gera credibilidade, escuta e engajamento diferenciado, com vocês como usuários de seus serviços.

Busque o setor de **assistência social** para o suporte sobre benefícios, como do INSS, seguros de vida e processos de curatela, caso necessário. Infelizmente precisará lidar com burocracia enquanto cuida. São processos geralmente morosos e complexos, sendo assim, pode buscar ajuda em sua rede de apoio, caso exista, na condução dessa etapa.

AJUDA NO HOSPITAL



Solicite contato com a(o) **psicóloga(o)** para buscar apoio terapêutico, para você e para a(o) paciente. Conversar e compartilhar sobre dores e angústias, e receber acolhimento especializado, pode amenizar o peso desse momento.

Intensivistas, enfermeiros e técnicos de enfermagem devem ser seus melhores parceiros nesse processo. Seja gentil e respeitosa(o), mas não deixe de exigir respostas e cuidados adequados.

Obs.: Os acionamentos e demandas frequentes podem deixá-los impacientes. Persista, faça sua parte!

RISCOS DE NOVOS AVCS



SIM, ELAS EXISTEM!

A pessoa que sofre um AVC tem risco aumentado para novos AVCS em um curto espaço de tempo.

A probabilidade de acontecer outro após o primeiro evento principal é muito grande e bastante frequente. Muita atenção a qualquer sinal de diferença nos aspectos físico, comportamental e cognitivo, tais como, a forma de olhar, se expressar, dores e novos desconfortos. Isso deve ser imediatamente sinalizado à equipe médica. Não aceite respostas como: “isso faz parte do quadro”. Peça investigação, faça perguntas, solicite novos exames, como angioressonância, tomografia e ressonância. Um diagnóstico errado ou a demora na intervenção pode levar à novas perdas, causando retrocesso e piora, além do risco de morte.

As sequelas podem ser diversas e são únicas para cada paciente, a depender de sua história de vida, sua estrutura, suas rotinas, tudo que moldou a construção de sua rede neural e de suas sinapses ao longo da vida. A região afetada indica as possíveis e potenciais sequelas de um modo geral, mas isso nem sempre define a realidade. **O prognóstico NUNCA será o fim.**

RISCOS DE NOVOS AVCS



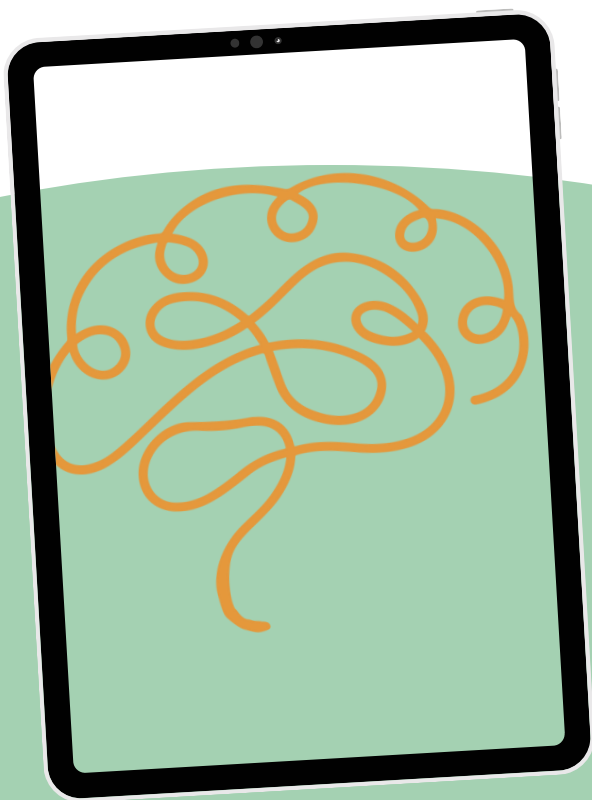
Sabendo disso, algo que precisa ser feito logo após as condutas iniciais de cuidado a um paciente de AVC é investigar a causa do mesmo. Isso é tão importante quanto tratar a fase aguda.

Identificar a causa com brevidade possibilita intervir adequadamente com tratamento e medicações, a fim de mitigar as chances de ocorrências de novos eventos.

Solicite e busque diferentes especialidades nesse processo. Para casos de AVC, as mais comuns são: hematologista, cardiologista e neurologista. Importante também buscar mais de uma opinião na mesma especialidade, para ter mais acurácia e eficiência na conduta, evitando assim surpresas no futuro.

ALÉM DO HOSPITAL

*As dificuldades
além da doença.*



LIDANDO COM A FAMÍLIA



PODE NÃO SER UM PROBLEMA,

mas, se for, saiba como agir .

A família tem um papel muito importante de suporte nesse momento. A definição de papéis, de responsabilidades e limites, evita conflitos e potencializa a contribuição de cada um nessa relevante rede de amor!

Concentrar cuidados e preocupações em um único cuidador, gera sobrecarga e adoecimento, sendo insustentável no médio e longo prazo. O ideal é convergir esforços e energia para cuidar da saúde do familiar. O conhecimento, o histórico da(o) paciente e as atuais recomendações, devem ser compartilhadas, para que todos estejam aptos a cuidar.

O cuidador também precisa ser cuidado, ou seja, prover alimentação, assistência pessoal em diversos aspectos, estar disponível para fazer o revezamento para o seu devido descanso e sono, bem como, tratar assuntos operacionais como antigas rotinas (afetadas pela internação), podem ser delegadas a terceiros. Não rejeite ajuda!

casaamabilizar.com.br

LIDANDO COM A FAMÍLIA



É fundamental que haja uma liderança na condução dos processos referentes ao paciente. Deve estar claro, no círculo familiar, de amigos, e, principalmente, no ambiente hospitalar e terapêutico, quem é a pessoa responsável pela tomada de decisão.

Busque, se necessário, apoio terapêutico com um profissional de psicologia, por exemplo, para facilitar diálogo e acertos entre os envolvidos a fim de estabelecer uma relação mais harmoniosa nesse momento. Antigas mágoas e/ou assuntos mal resolvidos devem ser tratados posteriormente.

A comunicação clara e transparente é fator fundamental. Fale sobre suas necessidades, solicite e aceite ajuda. Gerencie suas expectativas e seja honesta(o), consigo mesma(o) e com os outros. Reconheça os próprios limites e os dos outros, pratique a empatia, mesmo em um momento de grande sofrimento pessoal. Todos são afetados de alguma forma.

Tudo isso ajudará a evitar desgaste desnecessário com questões secundárias nesse cenário, onde a maior prioridade é preservar a **Vida!**



INICIANDO O PROCESSO COM O INSS



O QUANTO ANTES MELHOR!

Saiba como agir...

Em caso de vínculo empregatício ativo do paciente, deve ser feita a comunicação imediata à empresa empregadora, utilizando para isso relatórios médicos e outros documentos necessários, a serem solicitados ao hospital. O quanto antes a empresa for comunicada sobre o adoecimento do(a) colaborador(a), mais agilmente ocorrerá o processo e seu seguimento, até a perícia médica.

Os agendamentos podem ser realizados através do telefone 135 ou pelo site do órgão. Procure a Assistência Social ainda no hospital ou no próprio INSS em caso de dúvida.

A empresa empregadora é responsável pelo pagamento do salário até o 15º dia de internação, e, a partir do 16º dia, esse aporte passa a ser coberto pelo INSS.

INICIANDO O PROCESSO COM O INSS



Trata-se de um processo de longa duração, portanto, segue algumas dicas para esse momento delicado:

- **Planejamento Financeiro:** Planejar as finanças é crucial. Considere todas as despesas e recursos disponíveis para se preparar melhor para este período. Agir racionalmente fará toda diferença.
- **Apoio Emocional:** Lembre-se de que agir com calma e racionalidade faz a diferença. Procure apoio emocional e mantenha-se forte.

Tenha coragem e saiba que cada passo dado com tranquilidade e leveza fará toda a diferença.

A BUSCA POR TERAPEUTAS



***DEVE HAVER EMPENHO DESDE
O INÍCIO,***

E deve ser constante...

Fala-se que nos 6 primeiros meses são os decisivos pós AVC, e que as melhoras só seriam possíveis nesse período. Pedimos que acalme o seu coração! Vários relatos e experiências evidenciam que podem haver avanços durante toda a vida.

O AVC é uma caixinha de surpresas quando o assunto refere-se às sequelas. Lembre-se: cada caso é único e as especificidades de cada paciente, como a localização da área afetada do cérebro e a extensão da lesão, ajudam a identificar prováveis padrões e evoluções.

casaamabilizar.com.br

A BUSCA POR TERAPEUTAS



Ainda no hospital vocês deverão ser visitados por especialistas como fisioterapeuta e fonoaudiólogo para as primeiras abordagens e condutas. Por exemplo, o fisioterapeuta avalia o corpo, ajuda a restaurar movimentos, melhorar o equilíbrio e promover independência; já o fonoaudiólogo avalia a deglutição, para viabilizar alimentação e hidratação seguras, evitando engasgos, e também trabalha a fala e reforça a comunicação.

Mas, atenção! Após a alta hospitalar, o ideal é trabalhar um programa interdisciplinar de reabilitação e pode contar com a Casa Amabilitar para ajuda-lo(a).

Há outras especialidades com relevante contribuição, como, por exemplo, a Terapia Ocupacional, que poderá atuar para promover adaptações e intervenções voltadas ao desempenho ocupacional em atividades cotidianas; a Psicologia, para dar o suporte de saúde mental, emocional e cognitiva, dentre outras. Priorize sempre profissionais com formação em Neurofuncional, pois, apesar de aparentemente físicas as sequelas têm origem no cérebro.

A BUSCA POR TERAPEUTAS



Importante também o cadastramento do paciente em centros de reabilitação como a Rede Sarah e Lucy Montoro, que são referências e possuem política de priorização para o atendimento a pacientes em fase aguda, ou seja, nos 3 primeiros meses após o(s) evento(s).

É fundamental que haja disciplina e regularidade nas terapias, que seja preservado o tempo de descanso durante essa jornada. .

Além das terapias, a escolha por alimentos saudáveis em uma dieta equilibrada faz diferença na qualidade de vida.

Assuntos para o próximo e-book!

Até breve!

CASA
amabilitar



*Autora: Kelly Marques de S.
Bontempo*

*Co-autoras: Luciana Reis e Anelise
Giglio*



Janeiro 2025

Este material é de autoria do Time Casa Amabilitar e está protegido por direitos autorais. A reprodução, total ou parcial, por qualquer meio, é proibida sem autorização prévia e expressa das autoras.

CNPJ 54955765/0001-04

QUER APRENDER MAIS?

*Conheça nossas soluções e
diminua o peso da jornada.*



- Mais conteúdos como esses, serão publicados em breve.

@CASAAMABILITAR