



World
PT Day
2026

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

1 em cada 4 pessoas terá um AVC ao longo da vida, mas quase todos os AVC podem ser prevenidos.



O que é um acidente vascular cerebral (AVC)?

Um AVC ocorre quando o fluxo de sangue para uma parte do cérebro é subitamente reduzido ou interrompido. É uma emergência médica e requer tratamento imediato.



AVC isquémico

causado por um coágulo que bloqueia um vaso sanguíneo no cérebro



AVC hemorrágico

causado pela ruptura de um vaso sanguíneo no cérebro, provocando hemorragia



Ataque isquêmico transitório (AIT)

um bloqueio temporário, por vezes chamado "mini-AVC", que pode ser um sinal de alerta para um AVC futuro

Como pode a fisioterapia ajudar a prevenir um AVC?

Os fisioterapeutas desempenham um papel importante na redução do risco de AVC, especialmente ao apoiar as pessoas a serem fisicamente mais ativas e a gerir problemas de saúde crónicos. **Apenas 30 minutos de exercício, cinco vezes por semana, podem reduzir o risco de AVC em 25%.** A atividade física regular não só diminui o risco de AVC, como também reduz a probabilidade de ocorrência de um novo AVC após um primeiro episódio.

Os fisioterapeutas podem ajudar a:



aumentar a atividade física regular,

contribuindo para reduzir a pressão arterial, melhorar o controlo do colesterol e dos níveis de açúcar no sangue, reduzir o peso corporal e ajudar na gestão da depressão e do stress



reduzir o tempo passado sentado

e mostrar como integrar pequenos momentos de atividade no seu dia a dia



recomendar exercício seguro e personalizado

para pessoas que possam ter outras condições de saúde ou com maior dificuldade em praticar exercício



Como pode a fisioterapia ajudar após um AVC?

A reabilitação é uma parte fundamental da recuperação após um AVC — ajuda as pessoas a recuperar a capacidade de realizar atividades do dia a dia, melhora a qualidade de vida e promove a máxima independência possível.

A reabilitação começa geralmente nas primeiras 48 horas, assim que a pessoa está clinicamente estável. Um início precoce pode favorecer a recuperação e aumentar a confiança. A recuperação após um AVC envolve uma equipa de profissionais de saúde — para além dos fisioterapeutas, pode incluir médicos, enfermeiros, terapeutas ocupacionais e terapeutas da fala. É importante que seja desenvolvido um plano de reabilitação individualizado, ajustado às suas necessidades.

Os fisioterapeutas desempenham um papel importante na prevenção de um novo AVC. Estes trabalham com as pessoas para promover mudanças no estilo de vida do dia a dia que possam reduzir o risco de um segundo AVC, melhorar a saúde e ajudar a evitar incapacidades prolongadas. As orientações nacionais e internacionais recomendam a fisioterapia regular, com intensidade adequada, como parte integrante dos cuidados após AVC, ajustada aos objetivos e às capacidades de cada pessoa.



Como é que a fisioterapia é uma componente central da reabilitação após AVC?

Após um AVC, muitas pessoas apresentam dificuldades ao nível do movimento, equilíbrio, marcha, utilização dos seus braços, força, condição física, fadiga e autonomia. Os fisioterapeutas são especialistas em exercício e podem ajudar as pessoas que tiveram um AVC a:

- melhorar o **movimento e a força** nos braços e nas pernas, permitindo recuperar a independência e retomar as atividades que gosta de fazer
- reaprender a **andar**, bem como aumentar a distância e a velocidade da marcha
- melhorar o **equilíbrio**, reduzindo o risco de quedas — cerca de 73% dos sobreviventes de AVC sofrem pelo menos uma queda no primeiro ano
- reduzir a **rigidez, a dor e a tensão muscular**
- melhorar a **condição física**, contribuindo para que o coração e os pulmões funcionem de forma eficiente
- melhorar o **humor**, reduzir a **fadiga** e ajudar a combater a **depressão**
- praticar **atividades do dia a dia**, como levantar-se de uma cadeira, caminhar enquanto fala, vestir-se e utilizar os braços em tarefas como usar chaves ou abrir torneiras

Quanto exercício?

A fisioterapia baseada no exercício tem demonstrado melhorar a função física, a mobilidade, o equilíbrio e a qualidade de vida em todas as fases da recuperação — desde o internamento hospitalar até à reabilitação a longo prazo na comunidade. Um fisioterapeuta pode ajudá-lo a aumentar, de forma segura e progressiva, a quantidade de exercício necessário para atingir os seus objetivos.

Pode começar por pequenos passos para alcançar estas recomendações:

- exercício aeróbio de intensidade moderada durante pelo menos 10 minutos, 4 vezes por semana
- manter-se ativo ao longo do dia, reduzindo o tempo passado sentado
- entre 6.500 e 8.500 passos por dia



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday