



World
PT Day
2026

AVC

1/4 pessoas terá um AVC ao longo da vida, mas quase todos os AVCs podem ser prevenidos



O que é um AVC?

Um AVC acontece quando o fornecimento de sangue para uma parte do cérebro é subitamente reduzido ou interrompido. O AVC é uma emergência médica e precisa de tratamento imediato.



AVC isquêmico

causado por um coágulo que bloqueia um vaso sanguíneo no cérebro.



AVC hemorrágico:

causado pelo rompimento de um vaso sanguíneo no cérebro, levando a sangramento.



Ataque isquêmico transitório (AIT):

uma obstrução temporária, às vezes chamada de "mini-AVC". Pode ser um sinal de alerta para um futuro AVC.

Como a fisioterapia pode ajudar a prevenir um AVC?

Fisioterapeutas têm um papel importante na redução do risco de AVC, especialmente ao apoiar as pessoas a serem mais fisicamente ativas e a manejar condições crônicas de saúde. **Apenas 30 minutos de exercício, cinco vezes por semana, podem reduzir o risco de AVC em 25%.** A prática regular de atividade física pode reduzir o risco de AVC, além de diminuir o risco de um novo AVC após o primeiro episódio. Fisioterapeutas podem ajudar você a:

Fisioterapeutas podem ajudar você a:



aumentar a prática regular de atividade física, o que reduz a pressão arterial, melhora o controle do colesterol e da glicemia, reduz o peso corporal e pode ajudar no manejo da depressão e do estresse



reduzir o tempo sentado e mostrar como incluir pequenas quantidades de atividade física na sua rotina diária



recomendar exercícios seguros e individualizados para pessoas que podem ter outras condições de saúde e encontram dificuldade para se exercitar



Como a fisioterapia pode ajudar após um AVC?

A **reabilitação é uma parte importante da recuperação após um AVC. Ela ajuda as pessoas a retomarem as atividades do dia a dia, melhora a qualidade de vida e promove a independência tanto quanto possível.**

A reabilitação geralmente começa nas primeiras 48 horas, assim que a pessoa estiver clinicamente estável. Começar cedo pode ajudar na recuperação e na confiança. A recuperação após um AVC envolve uma equipe de saúde que, além de fisioterapeutas, pode incluir médicos, enfermeiros, terapeutas ocupacionais e fonoaudiólogos. É importante que um plano individualizado seja desenvolvido para você.

Fisioterapeutas têm um papel importante em ajudar a prevenir um novo AVC. Eles trabalham com as pessoas para promover **mudanças no estilo de vida** no dia a dia, que podem reduzir o risco de um segundo AVC, melhorar a saúde e ajudar a evitar incapacidade de longo prazo. **Diretrizes nacionais e internacionais recomendam fisioterapia regular, com intensidade suficiente, como parte do cuidado após o AVC, adaptada aos objetivos e às capacidades de cada pessoa.**



Como a fisioterapia é uma parte essencial da reabilitação após o 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** dos braços e das pernas, para que você possa voltar a viver com independência e fazer as coisas de que gosta
- aprender a **caminhar** novamente e a caminhar distâncias maiores e com mais velocidade
- melhorar o **equilíbrio** para reduzir o risco de quedas — 73% das pessoas que sobrevivem a um AVC caem no primeiro ano após o episódio
- melhorar **rigidez, dor e tensão muscular**
- ajudar você a melhorar o **condicionamento físico**, para que o coração e os pulmões funcionem com mais eficiência
- melhorar o **humor**, reduzir a **fadiga** e ajudar no combate à **depressão**
- praticar **atividades do dia a dia**, como levantar-se de uma cadeira, caminhar e conversar ao mesmo tempo, vestir-se e usar os braços para manusear objetos, como chaves e torneiras

Quanto exercício?

A fisioterapia baseada em exercícios demonstrou melhorar a função física, a mobilidade, o equilíbrio e a qualidade de vida em todas as fases da recuperação — desde o cuidado hospitalar até a reabilitação comunitária de longo prazo.

Um fisioterapeuta pode ajudar você a aumentar com segurança a quantidade de exercício realizada para alcançar seus objetivos. Você pode começar aos poucos para atingir estas recomendações:

- exercício aeróbico de intensidade moderada por pelo menos 10 minutos, 4 vezes por semana
- manter-se ativo ao longo do dia para reduzir o tempo sentado
- realizar de 6.500 a 8.500 passos por dia



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday