SURVIVOR MEDIA GROUP

INFORMAR • FORTALECER • EMPODERAR

Survivor Global

EDIÇÃO EM PORTUGUÊS



1 GUIA RÁPIDO DE BENEFÍCIOS POR INCAPACIDADE 2026

EDIÇÃO FEDERAL DOS EUA PARA SOBREVIVENTES DE AVC

CONHEÇA SEUS DIREITOS • ACESSE O APOIO • CONSTRUA UM FUTURO MAIS FORTE

INFORMAÇÃO
APOIO
AVANÇOS MAIS FORTES

1 QUEM PODE TER DIREITO?

DIFERENTES PROGRAMAS SE APLICAM A DIFERENTES SITUAÇÕES. VOCÊ PODE TER DIREITO A UM OU MAIS BENEFÍCIOS.

SSDI
Seguro por Incapacidade da Previdência Social

Para trabalhadores com histórico de trabalho elegível e condição incapacitante.

SSI
Renda Suplementar de Segurança

Para pessoas com baixa renda e recursos limitados que são idosas, cegas ou têm deficiência.

INCAPACIDADE VA / TDIU

Para veteranos elegíveis com incapacidades. O TDIU pode fornecer benefícios no valor de 100% da taxa de incapacidade.

INCAPACIDADE FERS

Para funcionários federais elegíveis que não podem mais trabalhar devido a uma condição médica.

FECA / OWCP

Para funcionários federais com lesões ou doenças relacionadas ao trabalho (incluindo AVC).

BENEFÍCIOS DE CURTO/LONGO PRAZO DO EMPREGADOR

Prestações de incapacidade de curto ou longo prazo oferecidas pelo seu empregador por meio do seguro da empresa.

PROGRAMAS ESTADUAIS

Programas suplementares e prestações eventuais disponíveis de acordo com o seu estado.

2 OS BENEFÍCIOS PODEM SER ACUMULADOS?

SIM. VÁRIOS PROGRAMAS PODEM SER RECEBIDOS AO MESMO TEMPO, MAS CERTAS REGRAS PODEM AFETAR O VALOR OU A ELEGIBILIDADE.

- 🟢 = **Geralmente compatível**
  Podem normalmente ser recebidos ao mesmo tempo.
- 🟡 = **Possível, mas o pagamento pode mudar**
  Um benefício pode reduzir ou afetar o valor de outro benefício.
- 🔴 = **Geralmente não juntos / requer uma escolha**
  Normalmente não podem ser recebidos ao mesmo tempo ou você pode precisar escolher um.

3 COMBINAÇÕES COMUNS

AQUI ESTÃO ALGUMAS COMBINAÇÕES FREQUENTES PARA SOBREVIVENTES DE AVC.

🟢 SSDI + Incapacidade VA	Geralmente sim.
🟡 SSDI + SSI	Possível, mas o SSI pode ser reduzido.
🟡 SSI + Incapacidade VA	Possível, mas o SSI pode ser reduzido.
🟢 SSDI + LTD privada	Geralmente sim, mas a apólice de seguro pode compensar os próprios pagamentos.
🟡 SSDI + Indenização trabalhista	Atenção: a regra dos 80% pode se aplicar.
🟡 SSDI + Incapacidade FERS	Atenção: os benefícios FERS podem ser reduzidos.
🔴 Incapacidade FERS + FECA	Geralmente use apenas um.
🔴 Pensão VA + Compensação VA	Normalmente não são pagos juntos.

4 NÚMEROS-CHAVE DE 2026

VALORES FEDERAIS IMPORTANTES PARA O SEU PLANEJAMENTO (EUA).

SSI (pessoa individual) **US$ 994** por mês	SSI (casal) **US$ 1.491** por mês	Limite de recursos SSI **US$ 2.000** (individual) **US$ 3.000** (casal)
SGA (não cego) **US$ 1.690** por mês	SGA (cego) **US$ 2.830** por mês	Valor do período de experiência de trabalho **US$ 1.210** por mês

5 ANTES DE SOLICITAR

SIGA ESTES PASSOS PARA FORTALECER O SEU PROCESSO.

1. Faça uma lista de todas as prestações. Identifique tudo o que você já recebe ou pretende solicitar.
2. Reúna as provas médicas. Inclua prontuários, resultados de exames, histórico de tratamento e declarações dos seus prestadores de cuidados de saúde.
3. Descreva o impacto no seu funcionamento. Documente como o AVC afeta suas atividades diárias, seu trabalho e sua autonomia.
4. Informe-se sobre a compensação. Descubra como um benefício pode afetar outro antes de solicitar.
5. Guarde cópias. Mantenha um registro de todas as solicitações, decisões e correspondências.

Apenas para fins educativos.
Consulte as regras e fontes oficiais mais recentes.

Sobreviventes veem possibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR
MEDIA GROUP
SURVIVOR GLOBAL
EDIÇÃO EM PORTUGUÊS
EDUCAR • CAPACITAR • ELEVAR

Survivor Toolkits
EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

2 RECURSOS POUCO UTILIZADOS APÓS UM AVC 2026

EDIÇÃO DOS EUA

UM APOIO MUITAS VEZES ESQUECIDO. SOLUÇÕES REAIS.
UM FUTURO MAIS FORTE.



O benefício por incapacidade não é toda a história da sua recuperação.
Muitos sobreviventes de AVC também podem ter direito a serviços, apoios, adaptações e recursos comunitários.

1 PEÇA AO SEU MÉDICO

REAVALIAÇÕES ESPECIALIZADAS PODEM ABRIR ACESSO A MAIS APOIOS.

Fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia
Peça uma reavaliação para identificar novas necessidades e objetivos.

Avaliação neuropsicológica
Avaliação da memória, atenção, habilidades de pensamento e funções cognitivas.

Neuro-oftalmologia / reabilitação da baixa visão
Avaliação e tratamento dos problemas de visão após um AVC.

Fadiga e sono
Avaliação dos distúrbios de fadiga e sono comuns após um AVC e orientações de tratamento.

Dor e incontinência
Avaliação e tratamento da dor, incontinência e outros problemas da bexiga ou intestino.

Reabilitação para dirigir
Avaliação das habilidades para dirigir e orientação para voltar a dirigir com segurança.

2 PEÇA AO SEU PLANO DE SAÚDE

SEU PLANO PODE OFERECER MAIS DO QUE VOCÊ IMAGINA.

Gestão de caso
Um gestor de caso pode ajudar você a coordenar seus cuidados e maximizar seus benefícios.

Autorizações extras
Peça cobertura para sessões adicionais de terapia e serviços complementares.

Cuidados domiciliares
Serviços de enfermagem, fisioterapia ou terapia ocupacional domiciliar.

Equipamentos médicos duráveis (DME)
Peça cadeiras de rodas, scooters, comunicação aumentativa e outros equipamentos necessários.

Transporte médico
Informe-se sobre os benefícios de transporte para consultas e outras opções de cobertura.

Segunda opinião e encaminhamentos
Solicite uma segunda opinião e encaminhamentos para especialistas ou centros de referência.

3 PEÇA ÀS AGÊNCIAS LOCAIS / ESTADUAIS

PROGRAMAS COMUNITÁRIOS PODEM OFERECER UM APOIO ESSENCIAL.

Transporte adaptado
Transporte acessível para consultas médicas, terapias e atividades do dia a dia.

Reabilitação vocacional (VR)
Treinamento, orientação de carreira e apoio para voltar ao trabalho.

Serviços para pessoas cegas ou com baixa visão
Treinamento, aparelhos de apoio e serviços para pessoas com perda de visão.

Medicaid em casa e na comunidade
Apoio domiciliar e serviços de longo prazo para pessoas elegíveis.

Adaptações residenciais
Rampas, modificações da casa e outros recursos de acessibilidade.

Apoio alimentar e habitacional
Programas de alimentação, refeições entregues em casa e assistência habitacional.

4 PEÇA AO SEU EMPREGADOR

VOCÊ PODE TER DIREITO A APOIOS E PROTEÇÕES NO TRABALHO.

Acomodações previstas na ADA
Peça adaptações razoáveis para suas necessidades relacionadas ao AVC.

Horário flexível
Horários ajustados e redução da carga de trabalho durante a recuperação.

Teletrabalho
Trabalhe de casa sempre que possível para apoiar sua saúde e economizar energia.

Pausas extras
Pausas adicionais para cuidar da saúde mental e física, fadiga ou consultas médicas.

Ambiente de trabalho mais calmo
Menos ruído, iluminação ajustada e menos distrações.

Tecnologia assistiva
Ferramentas e tecnologias adaptadas para ajudar você a trabalhar de forma mais segura e produtiva.

5 OPORTUNIDADES MAIS ESQUECIDAS

MUITOS SOBREVIVENTES NEM SABEM QUE ESSES RECURSOS EXISTEM.

Reabilitação da baixa visão
Treinamento especializado pode aumentar muito sua independência no dia a dia.

Avaliação de segurança domiciliar
Um profissional pode identificar riscos e tornar sua casa mais segura e acessível.

Tecnologias de assistência
Aparelhos e aplicativos podem melhorar a comunicação, a mobilidade, a memória e as tarefas diárias.

Reabilitação profissional pelo estado
Muitos sobreviventes podem se qualificar para treinamento ou novas oportunidades de trabalho.

Apoio aos cuidadores
Serviços de descanso temporário, grupos de apoio e recursos educativos também ajudam a fortalecer seu processo de recuperação.

6 PRÓXIMOS PASSOS

COLOQUE ESTAS AÇÕES EM PRÁTICA PARA OBTER OS APOIOS QUE VOCÊ MERECE.

1. Faça uma lista de todos os obstáculos que você enfrenta e de quais apoios precisa.
2. **Escreva uma solicitação.** Envie-a ao seu plano de saúde, médico, empregador ou agência local/estadual.
3. **Guarde registros de todas as suas aprovações e negativas.** Mantenha cópias de cartas, e-mails e anotações.
4. **Faça um acompanhamento regular.** Verifique o andamento das suas solicitações e não tenha medo de insistir.
5. **Crie um dossiê de recursos.** Organize seus contatos, documentos e informações no mesmo lugar (físico ou digital).

Apenas para fins educativos.
Verifique as regras atuais junto dos órgãos responsáveis.

Sobreviventes veem possibilidades.

SURVIVOR GLOBAL

SURVIVOR MEDIA GROUP

EDUCAR • AUTONOMIZAR • ELEVAR

Survivor Toolkits

EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

3 MEU CENTRO DE COMANDO DA RECUPERAÇÃO 2026

PLANEJADORES E FOLHAS DE TRABALHO

PLANEJE. ACOMPANHE. MANTENHA-SE ORGANIZADO(A). ASSUMA SEU AMANHÃ COM CONFIANÇA.



MENOS ESTRESSE | MAIS SAÚDE | PROGRESSO REAL | UMA VERSÃO MAIS FORTE DE VOCÊ SEMPRE

PLANEJE HOJE
SUA RECUPERAÇÃO DE AMANHÃ
MAIS FORTE SEMPRE

1 PAINEL DIÁRIO

SIGA O ESSENCIAL. VEJA SEUS PADRÕES.

Medicamentos
Anote o que você toma e quando.

Sintomas
Registre seus sintomas e como eles evoluem.

Energia e Fadiga
Avalie seus níveis de energia a cada dia.

Humor
Acompanhe como você se sente emocionalmente.

Hidratação e Alimentação
Registre sua ingestão de água e suas refeições.

Pequenas Conquistas
Celebre cada progresso, por menor que seja.

2 CONSULTAS MÉDICAS

VÁ PREPARADO(A). MANTENHA-SE INFORMADO(A).

Próximas consultas
Guarde datas, horários, locais e nomes dos profissionais.

Perguntas para os profissionais
Anote suas dúvidas antes da consulta.

Resultados de exames e imagens
Acompanhe suas análises, exames e resultados.

Lista de contatos médicos
Mantenha os números de telefone, portais e coordenadas.

Tarefas de acompanhamento
Anote os próximos passos, referências e o que fazer.

3 REABILITAÇÃO E PROGRESSO

ACOMPANHE SEUS ESFORÇOS. MEÇA SEUS GANHOS.

Objetivos de fisioterapia / terapia ocupacional / fonoaudiologia
Defina seus objetivos para cada terapia.

Exercícios em casa
Registre seus exercícios e a frequência.

Caminhada / mobilidade
Registre suas distâncias, seu equilíbrio e suas melhorias de mobilidade.

Visão / cognição
Anote mudanças na visão, memória, concentração e raciocínio.

Níveis de dor
Avalie sua dor e o que ajuda.

Acompanhamento de marcos importantes
Celebre seu progresso e novas habilidades.



Sua recuperação é mais fácil de gerenciar quando tudo está reunido em um só lugar.

4 REGISTROS DE SAÚDE

MANTENHA SEUS DADOS PRINCIPAIS NO MESMO LUGAR.

Pressão arterial
Acompanhe seus registros e tendências.

Glicemia
Anote seus níveis e observações.

Sono
Acompanhe a duração e a qualidade do seu sono.

Peso
Monitore seu peso ao longo do tempo.

Efeitos colaterais
Anote qualquer efeito colateral dos medicamentos.

5 INFORMAÇÕES IMPORTANTES E EMERGÊNCIA

MANTENHA-SE PREPARADO(A). DEIXE TUDO ACESSÍVEL.

Diagnósticos
Liste suas condições atuais.

Alergias
Anote seus medicamentos, alimentos e outras alergias.

Lista de medicamentos
Mantenha uma lista atualizada com nomes e dosagens.

Contatos de emergência
Liste membros da família, amigos e cuidadores.

Plano de transporte
Planeje como chegar às consultas, terapias e emergências.

6 REVISÃO MENSAL

FAÇA UM BALANÇO. AJUSTE. SIGA NO CAMINHO CERTO.

Revise seu progresso
Veja o que funcionou bem e o que pode melhorar.

Atualize seus objetivos
Ajuste suas metas de acordo com suas necessidades atuais.

Organize seus documentos
Classifique novos exames, resultados, notas e documentos.

Renove seus medicamentos
Solicite renovações antes de ficarem em falta.

Planeje o cuidado necessário
Agende suas próximas consultas e terapias.

Apenas para fins educativos.
Personalize de acordo com suas necessidades de saúde.

Sobreviventes veem possibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR MEDIA GROUP

ÉDUCAR • EMPODERAR • ELEVAR



4 PEÇA 2026

100 COISAS QUE SOBREVIVENTES DE AVC PODEM SOLICITAR

Autodefesa. Apoio real. Uma versão mais forte de você.

CONHEÇA SEUS DIREITOS • ACESSE O APOIO • CONSTRUA UM FUTURO MAIS FORTE

1 AO MÉDICO

SOLICITE OS CUIDADOS DE QUE VOCÊ PRECISA.

- **Mais terapia.** Solicite mais sessões de fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia ou outras terapias.
- **Encaminhamento para especialistas.** Peça encaminhamento para neurologistas, fisiatras ou outros especialistats.
- **Reabilitação para baixa visão.** Solicite uma avaliação e serviços de reabilitação para a visão.
- **Neuropsicologia.** Peça avaliação das funções cognitivas e apoio para memória, atenção e resolução de problemas.

2 AO PLANO DE SAÚDE

UTILIZE SEUS BENEFÍCIOS.

- **Gestão de caso.** Solicite um gestor de caso para ajudar a coordenar os seus cuidados.
- **Cuidados em casa.** Peça serviços de enfermagem domiciliar, terapia em casa ou apoio para as atividades diárias.
- **Equipamentos médicos duráveis (EMD).** Solicite ajudas técnicas como andador, cadeira de rodas, cadeira de banho e outros equipamentos adaptativos.
- **Benefícios de transporte.** Peça cobertura para transporte médico para consultas, terapias e exames.

3 NO TRABALHO / NA ESCOLA

CONTINUE APRENDENDO. CONTINUE CONTRIBUINDO.

- **Acomodações razoáveis.** Solicite os apoios necessários para poder desempenhar seu trabalho ou continuar seus estudos.
- **Horário adaptado.** Peça horários flexíveis, redução de jornada ou redistribuição de tarefas.
- **Opções de trabalho remoto.** Solicite a possibilidade de trabalhar remotamente ou seguir cursos a distância.
- **Tempo extra ou instruções escritas.** Peça mais tempo para as tarefas e instruções por escrito.

4 A ÓRGÃOS PÚBLICOS

CONHEÇA OS PROGRAMAS DISPONÍVEIS.

- **Transporte adaptado.** Solicite acesso ao transporte público adaptado na sua região.
- **Reabilitação profissional.** Peça programas de requalificação, educação e apoio para retorno ao trabalho.
- **Programas de deficiência.** Solicite benefícios como BPC/LOAS e outros programas para pessoas com deficiência, se você se qualificar.
- **Apoio alimentar e habitacional.** Peça acesso a programas de auxílio alimentação, moradia e outros programas sociais locais.

5 PARA CASA E A VIDA DIÁRIA

CRIE UM AMBIENTE MAIS SEGURO E MAIS FÁCIL.

- **Barras de apoio e adaptações domiciliares.** Solicite avaliação de segurança do lar e instalação de barras de apoio e outras adaptações.
- **Ajudas para o banho.** Peça cadeiras de banho, barras, assentos e outros equipamentos adaptativos.
- **Gerenciamento de medicamentos.** Peça organizadores de comprimidos, lembretes automáticos e apoio farmacêutico.
- **Apoio alimentar.** Solicite a entrega de refeições em casa ou programas de nutrição.

6 PARA CUIDADORES E A FAMÍLIA

VOCÊ TAMBÉM PODE OBTER APOIO.

- **Cuidado de alívio (respiro).** Peça serviços de respiro de curto prazo para que os cuidadores possam descansar e cuidar de si mesmos.
- **Formação para cuidadores.** Solicite treinamentos sobre transferências seguras, manejo de medicamentos e cuidados no dia a dia.
- **Grupos de apoio.** Peça informações sobre grupos de apoio para cuidadores e familiares (presenciais ou online).
- **Plano de comunicação.** Solicite a criação de um plano de comunicação entre todos os membros da sua rede de apoio, profissionais e família.

7 COMO PEDIR

UM PLANO SIMPLES EM 4 ETAPAS.

1. **EXPLIQUE A SUA SITUAÇÃO.** *"Diga claramente o que é difícil para você."*
2. **SOLICITE O SERVIÇO OU APOIO.** *"Explique precisamente o que você deseja."*
3. **PERGUNTE QUAIS DOCUMENTOS SÃO NECESSÁRIOS.** *"Informe-se sobre os formulários ou cartas necessárias."*
4. **FAÇA O ACOMPANHAMENTO.** *"Envie um e-mail ou carta e confirme sua solicitação, com o próximo passo."*

8 LEMBRE-SE

Se você não pede, muitos apoios permanecem invisíveis.

Recurso educacional apenas.
Os programas podem variar conforme o fornecedor, o seguro, o empregador e a sua região.

Sobreviventes veem possibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR MEDIA GROUP

EDUCAR • CAPACITAR • ELEVAR

Survivor Toolkits

ÉDIÇÃO EM PORTUGUÊS

5 VOLTAR AO TRABALHO... OU NÃO? 2026

GUIA E CADERNO DE EXERCÍCIOS

Explore suas opções. Faça a escolha certa para você.

CONHEÇA SEUS DIREITOS • ACESSE O APOIO DISPONÍVEL • CONSTRUA UM FUTURO MAIS FORTE



INFORMAÇÃO
APOIO
FUTUROS MAIS FORTES

1 COMECE COM ESTAS PERGUNTAS

SEJA HONESTO(A) CONSIGO MESMO(A) SOBRE SUA SAÚDE, SUAS CAPACIDADES E AS EXIGÊNCIAS DO SEU TRABALHO.

Posso realizar meu trabalho de forma segura?	Posso lidar com uma carga completa de trabalho?	Quais sintomas afetam meu desempenho?	Quais acomodações podem me ajudar?	O que meu médico(a) recomenda?
Considere suas limitações físicas, cognitivas e emocionais relacionadas à sua condição.	Reflita sobre sua resistência, nível de concentração e consistência.	Fadiga, dor, problemas cognitivos ou de mobilidade podem impactar seu trabalho.	Identifique as mudanças que podem tornar seu trabalho mais viável e eficaz.	Obtenha orientações com base no seu estado de saúde e no seu plano de tratamento.

2 SINAIS DE QUE VOCÊ TALVEZ PRECISE DE MAIS TEMPO

ESSES SINAIS PODEM INDICAR QUE VOCÊ AINDA NÃO ESTÁ PRONTO(A) PARA RETORNAR AO TRABALHO EM TEMPO INTEGRAL.

Fadiga intensa	Cansaço persistente, mesmo após o repouso.
Dificuldades visuais ou cognitivas	Problemas de memória, concentração ou processamento de informações.
Problemas de mobilidade ou equilíbrio	Dificuldade para caminhar, ficar em pé ou realizar tarefas físicas.
Consultas frequentes	Necessidade de cuidados médicos, terapias ou exames regulares.
Funcionamento inconsistente	Dias bons e ruins que tornam o trabalho em tempo integral desafiador.

3 ACOMODAÇÕES À CONSIDERAR

OS AJUSTES CERTOS PODEM FACILITAR MUITO O TRABALHO.

Horário flexível Horários adaptados, semanas reduzidas, ou maior controle sobre o início e o fim do expediente.	**Teletrabalho** Trabalhar remotamente em tempo integral ou parcial, quando possível.	**Pausas extras** Pausas adicionais para fadiga, medicação ou gestão de sintomas.
Ambiente mais calmo Menos ruídos, distrações e estímulos sensoriais.	**Carga visual reduzida** Textos maiores, iluminação adequada ou menos tempo de tela.	**Tecnologia assistiva** Ferramentas e softwares para apoiar a visão, a cognição ou a mobilidade.

4 OPÇÕES DE RETORNO AO TRABALHO

NÃO EXISTE UMA SOLUÇÃO ÚNICA PARA TODOS.

Retorno em tempo integral	Retomar todas as funções se você se sentir pronto(a).
Retorno em meio período	Aumentar gradualmente suas horas conforme sua resistência melhorar.
Trabalho remoto ou híbrido	Trabalhar de casa ou em um modelo misto (presencial e remoto).
Funções de transição	Tarefas modificadas ou mais leves durante o período de recuperação.
Pausa prolongada	Tirar mais tempo, se necessário, para focar na sua recuperação e proteger sua saúde.

5 BENEFÍCIOS E APOIOS

INFORME-SE SOBRE OS RECURSOS QUE PODEM AJUDAR VOCÊ.

- **Serviços de Reabilitação Profissional (VR)**
  Orientação, formação e apoio para o emprego.
- **Incentivos para o trabalho no SSDI**
  Programas como o Período de Teste de Trabalho e a Continuação da Cobertura Médica (Ticket to Work).
- **Licença pela FMLA ou licença não remunerada**
  Licença protegida para tratar de uma condição médica grave.
- **Benefícios por deficiência do empregador**
  Cobertura de curto ou longo prazo oferecida pelo seu empregador.
- **Acomodações pela ADA**
  Modificações razoáveis no ambiente de trabalho em caso de deficiência.

6 PRÓXIMOS PASSOS

ADOTE UMA ABORDAGEM REFLEXIVA E ESCLARECIDA.

1	**Converse com seu médico(a).**	Revise seu estado de saúde, tratamento e preparação para o retorno ao trabalho.
2	**Compare as exigências do seu emprego atual.**	Analise as demandas físicas, cognitivas e emocionais da sua função.
3	**Solicite acomodações por escrito.**	Comunique suas necessidades ao empregador ou ao RH.
4	**Entenda o impacto nos seus benefícios.**	Informe-se sobre como o trabalho pode afetar seu SSDI, seus benefícios do empregador ou outros apoios.
5	**Elabore um plano de retorno.**	Tenha um plano caso as coisas não aconteçam como previsto.

Apenas para fins educativos.
Consulte as políticas atuais junto aos órgãos responsáveis.

Sobreviventes veem possibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

Survivor Toolkits

EDUCAR • EMPODERAR • ELEVAR

6 GUIA DE SOBREVIVÊNCIA DO CUIDADOR 2026

FERRAMENTAS • RECURSOS • AUTOCUIDADO

APOIAR VOCÊ PARA QUE POSSA CONTINUAR SEGUINDO EM FRENTE.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS • APOIO CONFIÁVEL • UMA JORNADA MAIS FORTE JUNTOS



INFORMAÇÃO
APOIO
UM AMANHÃ MAIS FORTE

1 O QUE TODO CUIDADOR DEVE ACOMPANHAR

MANTENHA AS INFORMAÇÕES IMPORTANTES SEMPRE À MÃO.

MEDICAMENTOS
Lista atual, dosagens e quaisquer alterações.

CONSULTAS
Datas, horários, locais e motivo de cada consulta.

SINTOMAS E EVOLUÇÃO
Acompanhe novos sintomas, quando começam e a frequência.

CONTATOS DE PROFISSIONAIS
Médicos, especialistas, terapeutas e equipe de cuidados.

NÚMEROS DE EMERGÊNCIA
Mantenha uma lista de contatos importantes e horários de atendimento.

PLANO DE TRANSPORTE
Como a pessoa irá chegar às consultas e quem pode ajudar com as opções de transporte.

2 ESSENCIAIS DO CUIDADO DIÁRIO

APOIAR A SEGURANÇA, A SAÚDE E O BEM-ESTAR.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO
Refeições nutritivas, hidratação adequada e dieta conforme as orientações.

MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE QUEDAS
Ajude na locomoção, use adaptações no ambiente e adote estratégias para prevenir quedas.

COMUNICAÇÃO E NECESSIDADES
Audição, visão, formas de comunicação e outras necessidades específicas.

BANHO, HIGIENE E VESTUÁRIO
Ofereça ajuda no banho, higiene pessoal, escolha de roupas e conforto.

DESCANSO E PAUSAS
Planeje momentos de pausa ao longo do dia e respeite o ritmo e os limites.

3 SEÇÕES DO FICHÁRIO

ORGANIZE OS DOCUMENTOS ESSENCIAIS PARA UM ACESSO RÁPIDO.

RESUMO DO DIAGNÓSTICO
Informações sobre a condição, antecedentes médicos e datas importantes.

PRONTUÁRIOS MÉDICOS
Resultados de exames, laudos, procedimentos e histórico de tratamentos.

ANOTAÇÕES DE TERAPIAS
Notas de fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional e outros tratamentos.

DOCUMENTOS DE SEGURO
Apólices, pedidos de reembolso, informações de cobertura e contatos importantes.

PERGUNTAS PARA PROFISSIONAIS
Lista de dúvidas para levar às consultas e anotar as respostas.

DOCUMENTOS JURÍDICOS E DE PLANEJAMENTO
Diretivas antecipadas, procurações e demais documentos importantes.

4 CUIDAR DE SI TAMBÉM

VOCÊ TAMBÉM IMPORTA. CUIDE DE VOCÊ.

SONO
Descanse o máximo que puder. Um bom sono fortalece sua saúde física e emocional.

PAUSAS
Faça pequenas pausas ao longo do dia e reserve momentos para atividades que lhe façam bem.

SEU PRÓPRIO CUIDADO MÉDICO
Mantenha suas consultas em dia e faça da sua saúde também uma prioridade.

APOIO EMOCIONAL
Converse com pessoas de confiança, compartilhe seus sentimentos e busque apoio quando precisar.

LIMITES REALISTAS
Saiba o que você pode fazer. É normal dizer não e pedir ajuda.

5 PEÇA AJUDA

VOCÊ NÃO PRECISA FAZER TUDO SOZINHO(A).

RESPIRO PARA O CUIDADOR
Tire um tempo para descansar e recuperar suas forças.

GRUPOS DE APOIO
Presencial ou online, para trocar experiências, conselhos e acolhimento.

SERVIÇOS EM CASA
Cuidados domiciliares, enfermeiros, terapia ou ajuda com tarefas do dia a dia.

APOIO FAMILIAR
Compartilhe responsabilidades com a família e pessoas de confiança.

RECURSOS NA COMUNIDADE
Serviços para idosos, grupos de apoio e recursos locais.

6 QUANDO ACENDER O ALERTA

CONFIE NA SUA INTUIÇÃO. PEÇA AJUDA QUANDO PRECISAR.

NOVA CONFUSÃO
Mudanças súbitas de comportamento, desorientação ou mais dificuldade para se comunicar.

FRAQUEZA SÚBITA
Nova fraqueza ou piora repentina desde a última avaliação.

QUEDAS
Qualquer queda, mesmo que pareça leve, deve ser avaliada.

PROBLEMAS COM MEDICAMENTOS
Efeitos colaterais, reações alérgicas ou alterações inesperadas.

DEPRESSÃO, ESGOTAMENTO OU SOBRECARGA
Tristeza persistente, perda de interesse ou sinais de esgotamento. Procure apoio.

ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA
Em caso de risco imediato à saúde, procure atendimento médico urgente.

Sobreviventes veem possibilidades.

Finalidade exclusivamente educativa.
Consulte sempre orientações atualizadas de profissionais qualificados.

SURVIVOR MEDIA GROUP

EDUCAR • EMPODERAR • ELEVAR

Survivor Global

UNA COMUNIDAD GLOBAL DE SOBREVIVIENTES

7 GUÍA GLOBAL DE RECURSOS PARA SOBREVIVIENTES DE ACV 2026

EDICIÓN INTERNACIONAL

Información sobre la recuperación del ACV sin fronteras.

PERSONAS • RECURSOS • APOYO • OPORTUNIDADES • EN TODO EL MUNDO



RECURSOS GLOBALES
PERSONAS REALES
COMUNIDADES MÁS FUERTES
FUTUROS MEJORES

1 RECURSOS UNIVERSALES DE RECUPERACIÓN

APOYOS CLAVE NECESARIOS EN TODO EL MUNDO.

TERAPIAS DE REHABILITACIÓN
Terapia física, ocupacional y del habla para ayudar a reconstruir habilidades e independencia.

APOYO DE BAJA VISIÓN
Recursos y herramientas para los cambios en la visión después del ACV.

APOYO DE HABLA / COMUNICACIÓN
Ayuda para hablar, comprender, leer y escribir.

TECNOLOGÍA ASISTIVA
Herramientas y dispositivos para aumentar la accesibilidad y la independencia en la vida diaria.

APOYO DE SALUD MENTAL
Apoyo para el bienestar emocional, la identidad y la vida después del ACV.

EDUCACIÓN PARA CUIDADORES
Capacitación, orientación y recursos para familiares y cuidadores, en todo el mundo.

2 QUÉ BUSCAR EN CUALQUIER PAÍS

ORGANIZACIONES Y SERVICIOS IMPORTANTES.

ORGANIZACIÓN DE ACV
Asociaciones nacionales o locales de ACV y grupos de apoyo.

AGENCIA DE DISCAPACIDAD O BIENESTAR SOCIAL
Programas gubernamentales y servicios de apoyo financiero.

SERVICIOS DE REHABILITACIÓN
Hospitales, centros de rehabilitación y programas de terapia comunitarios.

APOYO DE TRANSPORTE
Opciones de transporte accesible y asistencia para viajes.

RECURSOS PARA CUIDADORES
Grupos de apoyo, respiro, capacitación y recursos para cuidadores.

INFORMACIÓN SOBRE DERECHOS LABORALES
Protecciones laborales, adaptaciones por discapacidad y regreso al trabajo.

3 REALIDAD GLOBAL

ASPECTOS CLAVE A TENER EN CUENTA.

Las necesidades de recuperación son universales.
En todas partes del mundo, los sobrevivientes necesitan información, apoyo y oportunidades.

Los beneficios y servicios son locales.
Cada país tiene sus propios programas, reglas y requisitos de elegibilidad.

El acceso al idioma importa.
Una comunicación clara le ayuda a obtener el cuidado y apoyo adecuados.

La disponibilidad varía según el país.
Los recursos, servicios y tiempos de espera pueden ser muy diferentes en todo el mundo.

4 IDIOMAS Y ACCESO

IDIOMAS COMUNES EN NUESTRA COMUNIDAD GLOBAL.

Inglés | Español | Francés | Portugués | 中文 (Chino) | العربية (Árabe)

El acceso en su idioma le ayuda a encontrar recursos, comprender sus derechos y conectarse con el apoyo que necesita.

La misma información.
Diferentes países.
Múltiples idiomas.
Impacto global.

5 VIAJAR / VIVIR EN EL EXTRANJERO

CONSEJOS CLAVE DE PLANIFICACIÓN PARA SOBREVIVIENTES DE ACV.

SUMINISTRO DE MEDICAMENTOS
Planifique un suministro adecuado y conozca las reglas sobre recetas médicas.

REGISTROS MÉDICOS
Lleve copias de sus registros clave y manténgalos digitales.

COBERTURA DEL SEGURO
Revise que su seguro cubra la atención internacional antes de viajar.

NECESIDADES DE ACCESIBILIDAD
Investigue sobre vivienda accesible, transporte y espacios públicos con anticipación.

CONTACTOS LOCALES DE EMERGENCIA
Guarde números de emergencia locales y conozca los centros médicos cercanos.

6 CREE SU CARPETA INTERNACIONAL DE RECURSOS

MANTÉNGALO TODO ORGANIZADO Y FÁCIL DE ACCEDER.

RESUMEN DEL DIAGNÓSTICO
Breve historial médico del ACV, tratamiento, tipo y condición actual.

LISTA DE MEDICAMENTOS
Medicamentos actuales, dosis e información importante.

CONTACTOS DE PROVEEDORES
Nombres, teléfonos y correos electrónicos de su equipo médico.

DOCUMENTOS TRADUCIDOS
Documentos clave en el idioma del país destino.

LISTA ESPECÍFICA POR PAÍS
Organizaciones locales, recursos, servicios y contactos de apoyo.

Guía educativa internacional únicamente.
Verifique las reglas específicas de cada país localmente.

Los sobrevivientes ven posibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP