

Guia de Recuperação de Concussão Para Sobreviventes de Violência por Parceria Íntima



Um guia para sobreviventes sobre
a cura do cérebro, força e autocuidado



Índice

O que é concussão ?	...
O caminho para recuperação	...
Mindfulness	...
Meditação	...
Sono	...
Nutrição	...
Exercício	...
Atividade mental	...
Sintomas para Alerta	...
Relatório Semanal	...
Recursos	...

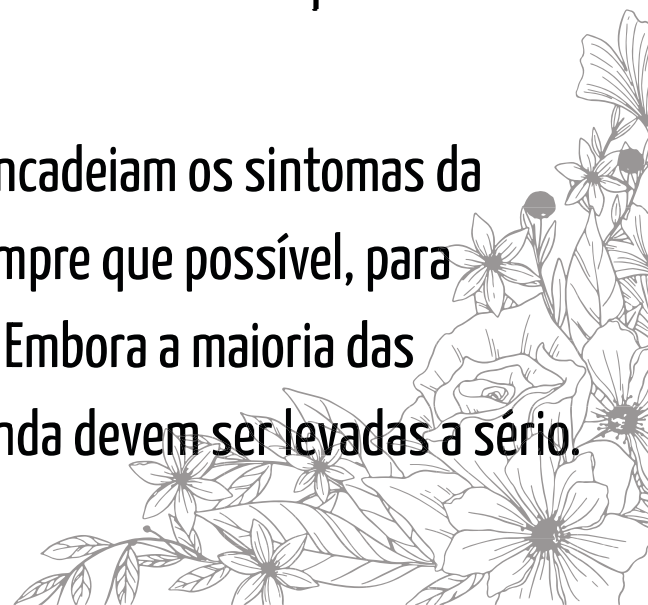


O que é concussão?

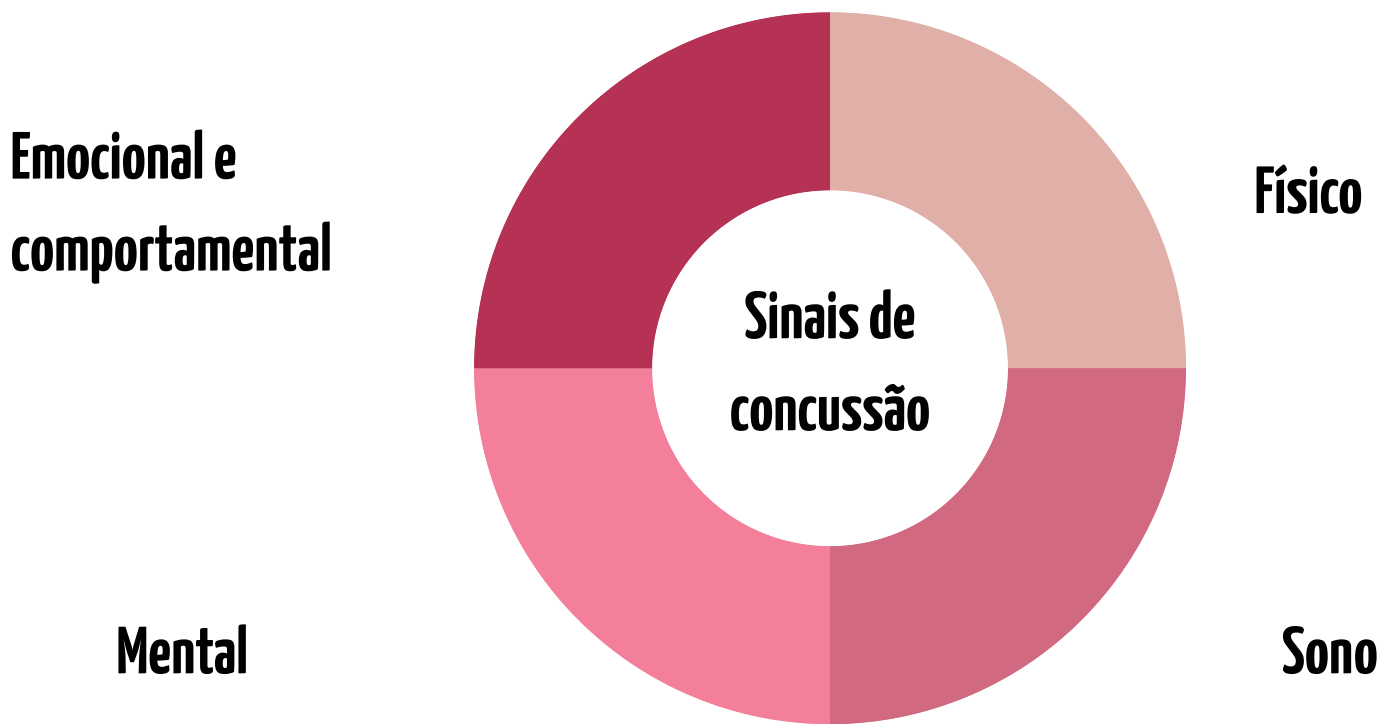
Uma concussão é um tipo de lesão cerebral que acontece quando o cérebro é sacudido ou sofre um impacto dentro do crânio. Ela pode ocorrer devido a uma pancada na cabeça, uma queda ou qualquer outro incidente que faça a cabeça e o cérebro se moverem com força. Esse movimento pode causar uma contusão no cérebro, que afeta diferentes sistemas do corpo.

Uma lesão cerebral é uma lesão invisível, o que significa que muitas pessoas sobreviventes podem não perceber que sofreram uma lesão cerebral traumática (LCT) e, por isso, muitas vezes não procuram ajuda médica. O tratamento costuma focar no controle dos sintomas, sendo o repouso a principal recomendação. Os sintomas variam de pessoa para pessoa, já que cada concussão é única e pode se manifestar de formas diferentes. Esses sintomas podem se agravar devido ao impacto físico e emocional causado pela experiência de escapar da violência.

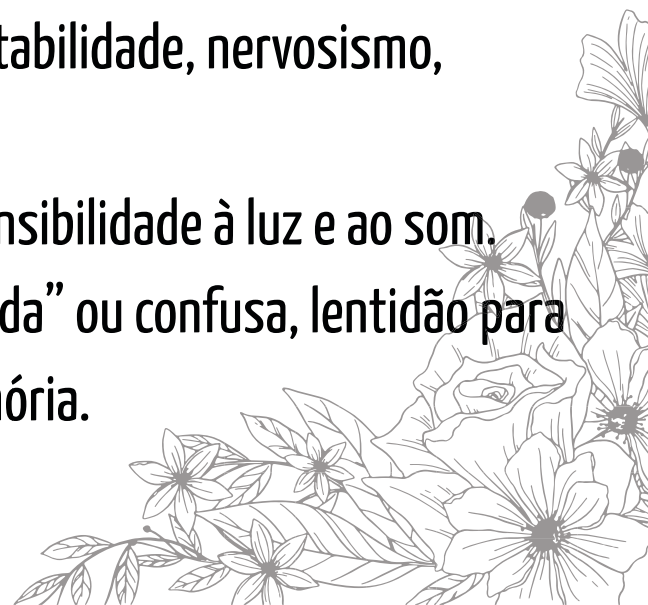
É fundamental identificar as situações que desencadeiam os sintomas da concussão, aprender a manejá-las e evitá-las sempre que possível, para melhorar o seu bem-estar e a qualidade de vida. Embora a maioria das concussões não represente risco de vida, elas ainda devem ser levadas a sério.



O que é concussão?



- Sintomas do sono: Dormir mais ou menos do que o habitual, dificuldade para adormecer ou para manter o sono.
- Sintomas emocionais e comportamentais: Irritabilidade, nervosismo, ansiedade, frustração, raiva, tristeza.
- Sintomas físicos: Dores de cabeça, náusea, sensibilidade à luz e ao som.
- Sintomas mentais: Sensação de mente “nublada” ou confusa, lentidão para pensar, dificuldade de concentração e de memória.



O Caminho da Recuperação



A jornada de cura começa ao reconhecer o que você está vivendo. Se você sofreu uma concussão, é importante saber que os sintomas que está sentindo — sejam físicos, emocionais ou cognitivos — não estão acontecendo por acaso e não são "coisa da sua cabeça". Existe uma razão para o que você está enfrentando, e você não está sozinha(o) nisso.

Reconhecer que você sofreu uma lesão cerebral é um passo poderoso rumo à recuperação. Este guia está aqui para caminhar ao seu lado — não para substituir o cuidado médico, mas para complementá-lo. O apoio contínuo de profissionais de saúde pode ser essencial para ajudar você a seguir melhorando e se sentir com mais autonomia no seu processo de cura.

Este diário foi criado para apoiar você de forma gentil e intencional. Ao longo das próximas quatro semanas, você encontrará ferramentas e orientações voltadas para: atenção plena e meditação, sono reparador e higiene do sono, alimentação equilibrada, atividade física segura e movimento, bem-estar mental e reflexão.

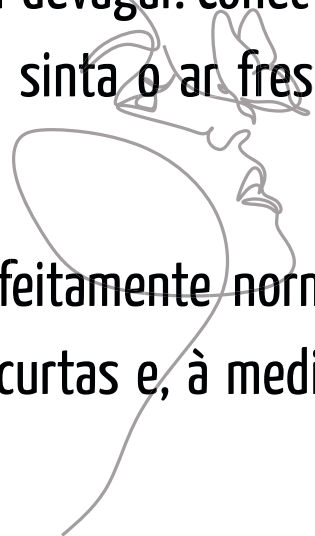
Nos estágios iniciais da recuperação, o descanso é essencial. Seu cérebro e seu corpo precisam de tempo para se curar. À medida que os sintomas começarem a melhorar, reintroduzir suavemente atividades mentais e físicas pode contribuir para uma recuperação duradoura. Este guia trará sugestões para ajudar você a fazer isso no seu próprio ritmo.

Atenção Plena - Mindfulness

A atenção plena é um estado de presença que você pode cultivar em qualquer momento do seu dia. Para ajudar você a começar, aqui estão algumas maneiras de praticar:

- Alimentação consciente: Preste atenção ao ambiente ao seu redor e dedique tempo para apreciar plenamente cada refeição; sinta o cheiro, a textura e o sabor dos alimentos.
- Respiração consciente: Quando pensamentos difíceis ou situações desafiadoras surgirem, faça uma pausa. Perceba como você está se sentindo, feche os olhos suavemente e respire lenta e profundamente.
- Varredura corporal: Encontre uma posição confortável, sentado(a) ou deitado(a) de costas, com os braços relaxados e as palmas voltadas para cima. Leve sua atenção suavemente para cada parte do corpo, da cabeça até os pés.
- Caminhada: Escolha um local tranquilo e comece a caminhar devagar. Conecte-se com o mundo ao seu redor, perceba sua respiração e sinta o ar fresco. Acolha todas as sensações naturais que o cercam.

Encontre um lugar onde você se sinta confortável. É perfeitamente normal achar difícil se concentrar no início. Comece com sessões curtas e, à medida que se sentir pronto(a), aumente gradualmente a duração.



Meditação

A meditação tem diversos efeitos benéficos sobre o cérebro e pode apoiar o processo de recuperação cerebral. Aqui estão algumas maneiras pelas quais a meditação pode ajudar:

- **Respiração estimulante:** Comece praticando por 15 segundos e, aos poucos, aumente para um minuto. Sente-se ereto(a), com as costas retas, e respire de forma rápida e uniforme pelo nariz, garantindo que as inspirações e expirações tenham a mesma duração.
- **Respiração diafragmática:** Para momentos de ansiedade, deite-se de costas e coloque uma mão sobre o peito e a outra logo abaixo das costelas. Inspire profundamente pelo nariz, percebendo seu abdômen se expandir. Expire lentamente pela boca. Pratique essa técnica por 5 a 10 minutos, cerca de 3 vezes ao dia.



Meditação

- Meditação de visualização: Feche os olhos e imagine um lugar tranquilo, como uma praia silenciosa. Visualize cada detalhe - o calor do sol na pele, a textura da areia sob você e a brisa fresca vinda do mar.
- Meditação do quadro-negro: Técnica criada para ajudar a adormecer. Feche suavemente os olhos e imagine um grande quadro-negro à sua frente. Na sua mente, escreva o número “100” do maior e mais nítido jeito que puder. Então, apague-o lentamente, com calma. Passe para o “99” e repita o processo, continuando a contagem regressiva até pegar no sono.
- Meditação caminhando: Faça uma caminhada tranquila e consciente, que pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. Mantenha-se presente a cada passo e, de vez em quando, pare para respirar fundo e com calma.
- Meditação da gratidão: Feche os olhos, respire profundamente e pense em quatro coisas pelas quais você é grato(a) hoje.



Sono

Muitas pessoas enfrentam dificuldades para dormir após uma concussão. Aqui estão algumas medidas que você pode adotar para favorecer um sono de melhor qualidade à noite.

- **Respiração relaxante:** Inspire lentamente contando até quatro, segure a respiração por sete segundos e depois expire suavemente pela boca contando até oito. Limite-se a, no máximo, quatro respirações por vez. Essa técnica pode ser utilizada para ajudar a controlar o estresse.
- **Varredura corporal:** Respire profundamente algumas vezes e leve suavemente sua atenção para os pés. Perceba quaisquer sensações nessa área. Lentamente e de forma consciente, visualize cada parte do corpo, uma de cada vez, trazendo atenção para como ela se sente no momento presente.
- **Relaxamento muscular progressivo:** Direcione sua atenção para cada grupo muscular do corpo e permita que eles relaxem suavemente; comece pelos dedos dos pés e pés, subindo pelas pernas e coxas, quadris, estômago e costas. Em seguida, libere qualquer tensão nas mãos, braços, ombros, pescoço, boca, bochechas, olhos, nariz e testa.
- **Método Paworth:** Sente-se ereto(a), com as costas retas, e faça respirações lentas e profundas. Inspire contando até quatro e expire suavemente pelo nariz. Concentre-se no som e na sensação da respiração enquanto ela se move até o abdômen.



Nutrição

A nutrição adequada desempenha um papel fundamental no apoio à saúde do cérebro e na recuperação após uma lesão cerebral. Aqui estão algumas orientações básicas, mas importantes, para favorecer a cura do cérebro:

- Salmão, sardinha: ricos em ácidos graxos ômega-3.
- Couve: rica em vitaminas do complexo B.
- Nozes: ricas em ômega-3, ajudam a reduzir a inflamação.
- Frutas vermelhas: fontes de antioxidantes, ajudam a reduzir a inflamação.
- Ovos: fonte de colina.
- Abacate: rico em ácido oleico.
- Carne vermelha em moderação: fonte de zinco.
- Lentilhas: ricas em zinco.

Se possível, evite o consumo de álcool e de alimentos processados, e procure manter-se hidratada(o).



Exercício

Quando você pratica atividade física, o corpo aumenta a circulação de sangue rico em oxigênio, levando nutrientes essenciais para os músculos e, principalmente, para o cérebro. Esse fluxo sanguíneo aprimorado ajuda a apoiar o funcionamento das células cerebrais, promove a recuperação e pode melhorar o humor, reduzir a ansiedade e aumentar a clareza mental.

Comece com atividades leves e de baixo impacto, como caminhada, alongamento, yoga ou tai chi. Esses movimentos não são apenas benéficos para o corpo, mas também proporcionam ancoragem, ajudando você a se reconectar com o próprio corpo de forma calma e intencional. Encontre o que for mais prazeroso para você. Seja uma caminhada tranquila na natureza ou a respiração lenta combinada com movimento, escolha algo que desperte sua vontade de praticar.

Se você está começando a se exercitar ou ainda se adaptando aos sintomas, comece devagar, apenas alguns minutos por vez. Escute o seu corpo. Se algum sintoma retornar ou piorar, é importante parar e descansar. Só aumente a intensidade ou a duração quando sentir que o corpo está pronto e confortável para isso.

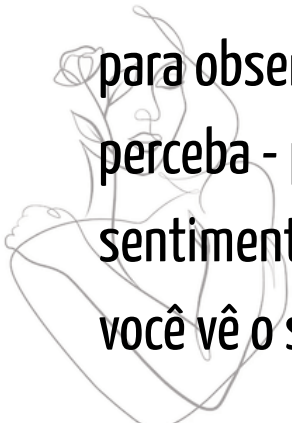


Atividade Mental

Uma concussão pode afetar sua capacidade de pensar com clareza, lembrar informações e manter o foco. Essas alterações podem interromper temporariamente o funcionamento do cérebro e tornar mais desafiadoras as tarefas cotidianas que dependem das suas habilidades cognitivas.

À medida que o cérebro se recupera, os exercícios cognitivos podem ter um papel importante no apoio à recuperação e na melhora da clareza mental. O mais importante é reintroduzir essas atividades de forma lenta e suave, especialmente após um período inicial de descanso cognitivo completo.

- **Classificação de cartas:** Comece com um baralho de 30 cartas e embaralhe-o bem. Inicie com um número pequeno de cartas, aumentando gradualmente à medida que se sentir mais confortável. Coloque as cartas em uma fileira, da esquerda para a direita. Reserve alguns segundos para observar e memorizar a ordem delas. Em seguida, vire todas as cartas para baixo. O objetivo é lembrar a ordem das cartas e identificar quantas pertencem a cada naipe: copas, paus, ouros e espadas.
- **Antônimos:** Esteja você dentro ou fora de casa, reserve um momento para observar o que está ao seu redor. Concentre-se em algo que você perceba - pode ser um objeto, uma sensação ou até mesmo um sentimento. Em seguida, tente pensar no seu oposto. Por exemplo, se você vê o sol, o oposto pode ser a lua ou a chuva.

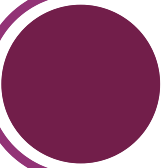


Atividade Mental

- **Tangram:** São quebra-cabeças manuais formados por várias peças geométricas que, juntas, compõem uma imagem específica. O desafio é descobrir como organizar as peças para completar a figura. Você pode encontrar modelos de tangram para imprimir na internet ou utilizar versões digitais disponíveis em diversos sites.
- **Histórias com palavras:** Escolha cinco palavras e crie uma pequena história que as conecte de forma significativa. No dia seguinte, tente lembrar as cinco palavras originais usando a história como auxílio de memória. Esse exercício ajuda a fortalecer a lembrança ao associar as palavras a narrativas vívidas e pessoais.
- **Jogos para o cérebro:** Scrabble, jogos de tabuleiro de estratégia, Code Names, sudoku, palavras cruzadas, xadrez, Wordle.



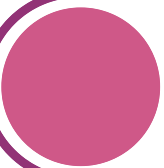
Sintomas de Alerta



Dor ou sensibilidade no pescoço



Inquietação, agitação ou comportamento agressivo



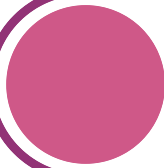
Dor de cabeça intensa ou em piora



Deformidade visível no crânio

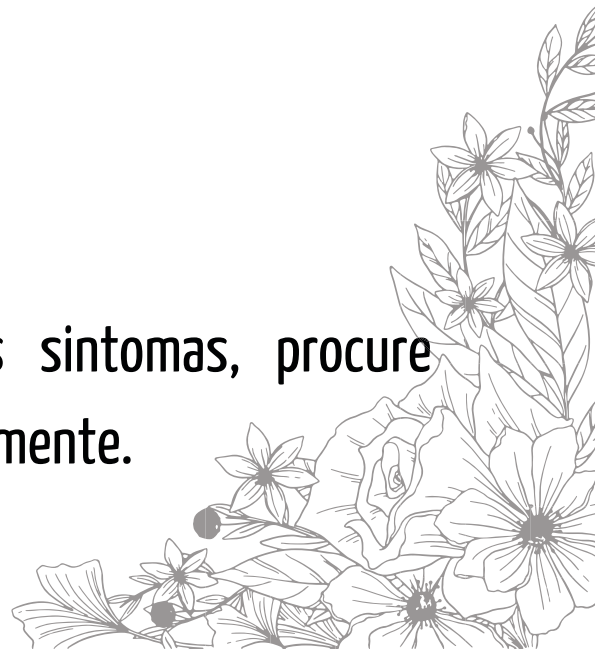


Perda de consciência



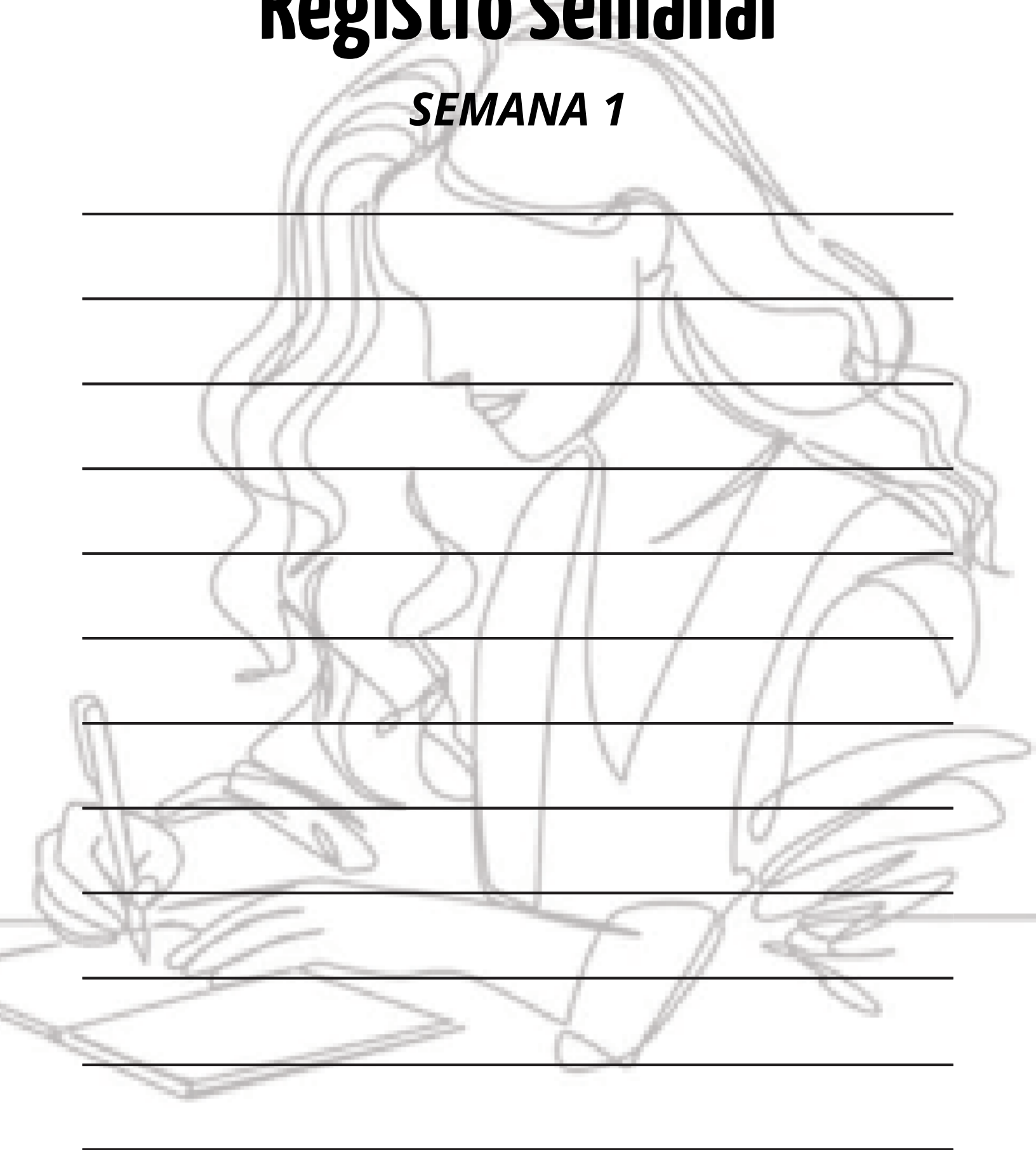
Vômitos repetidos

Se você apresentar qualquer um desses sintomas, procure atendimento médico de emergência imediatamente.



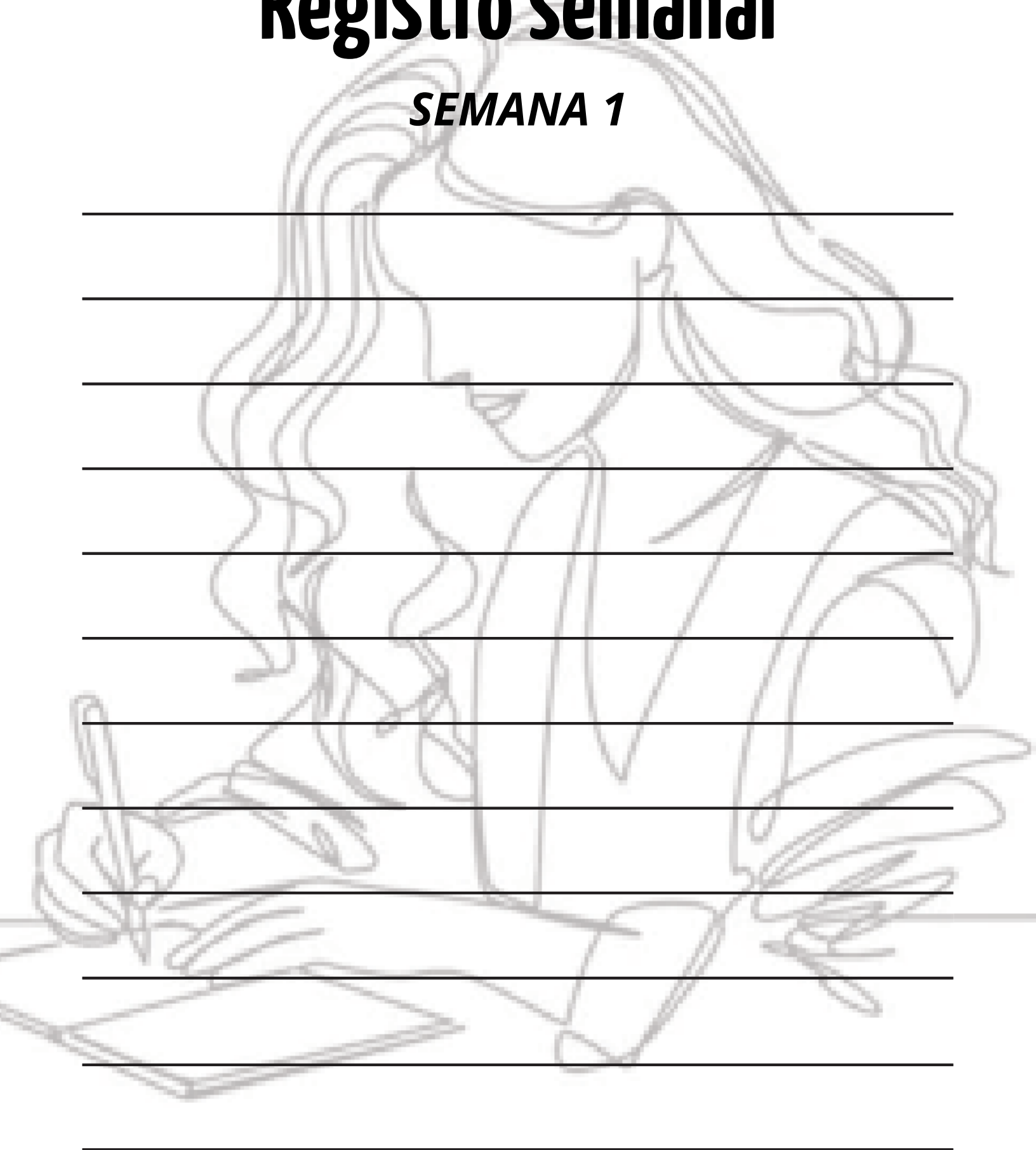
Registro semanal

SEMANA 1



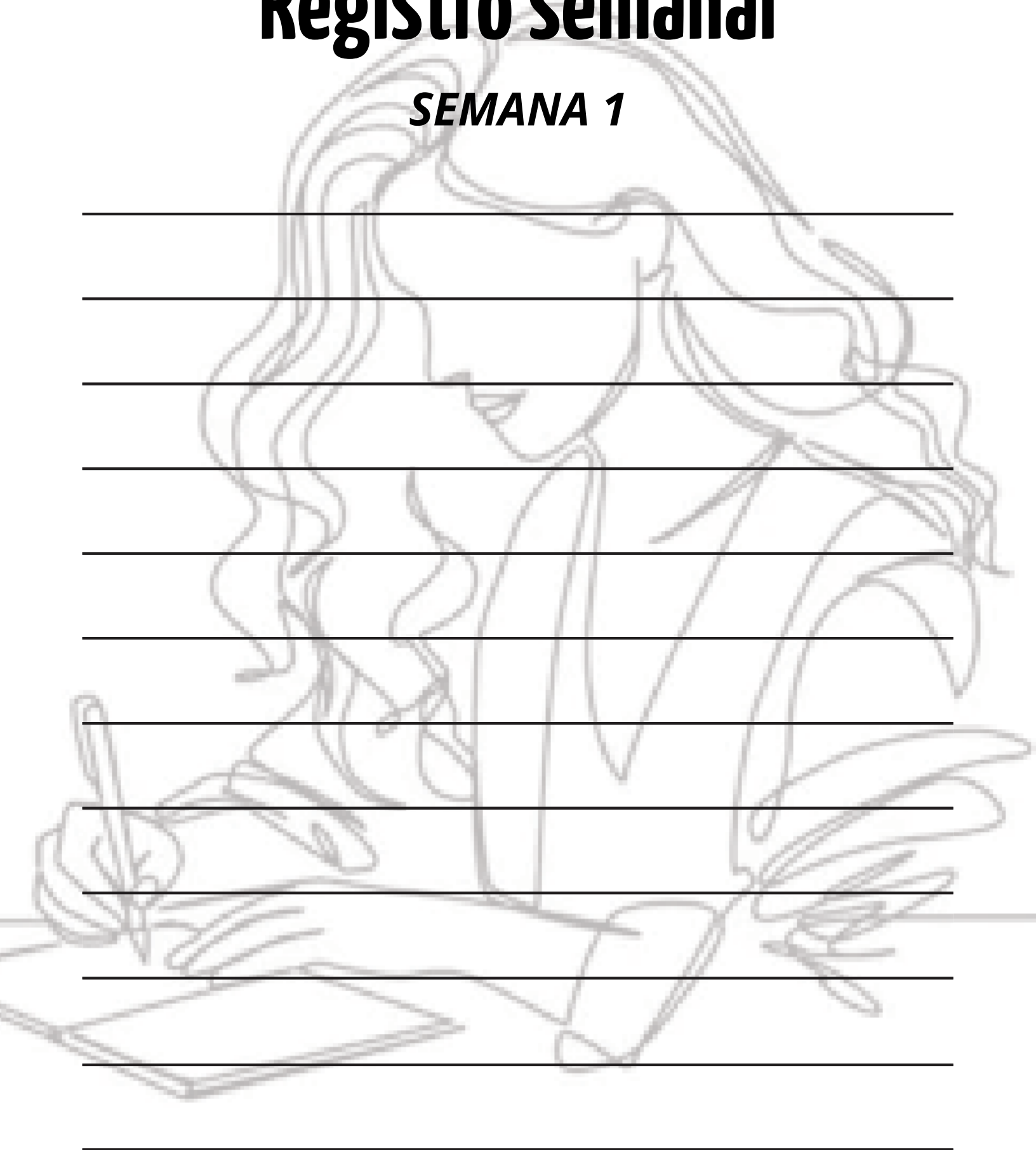
Registro semanal

SEMANA 1



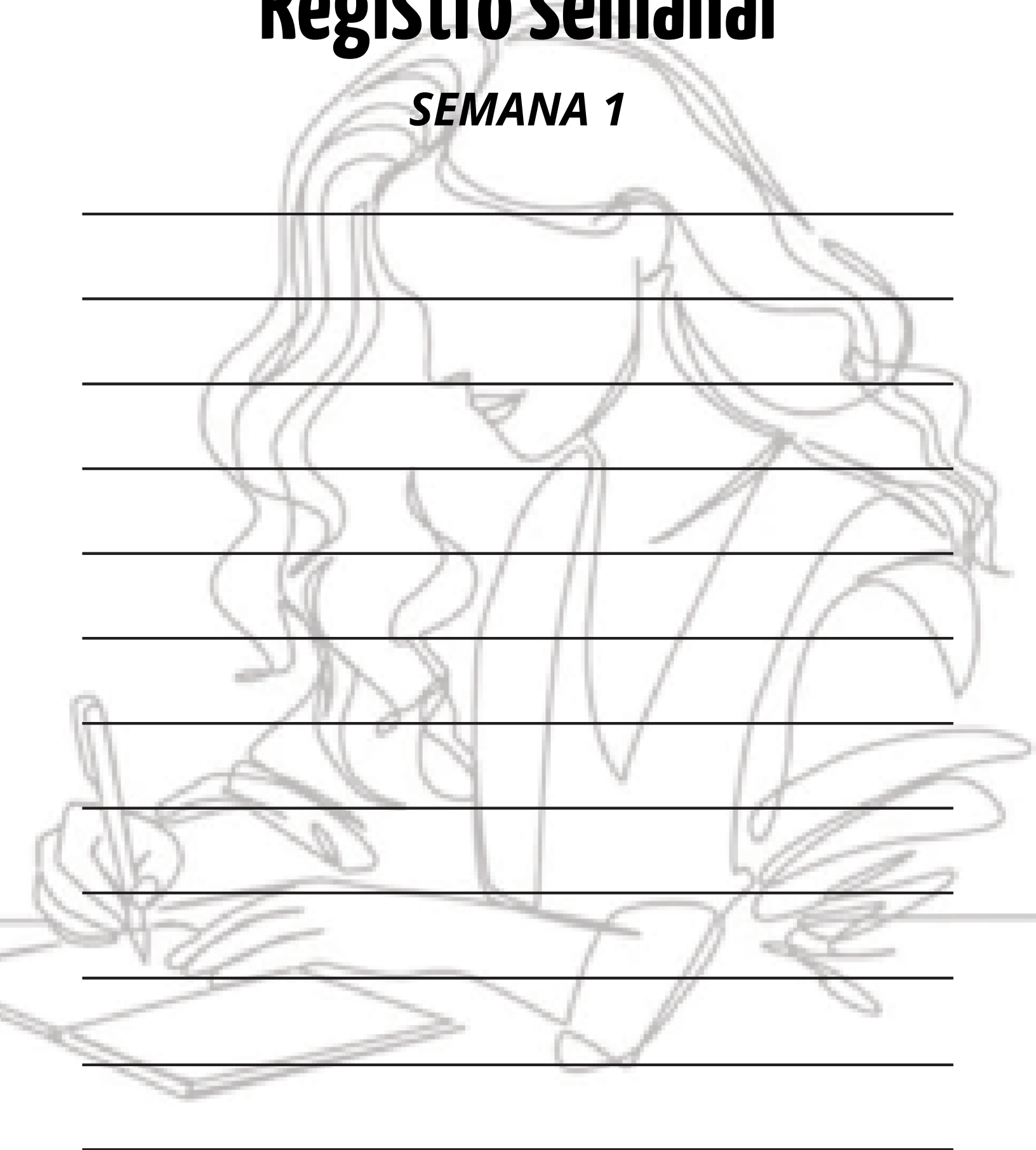
Registro semanal

SEMANA 1



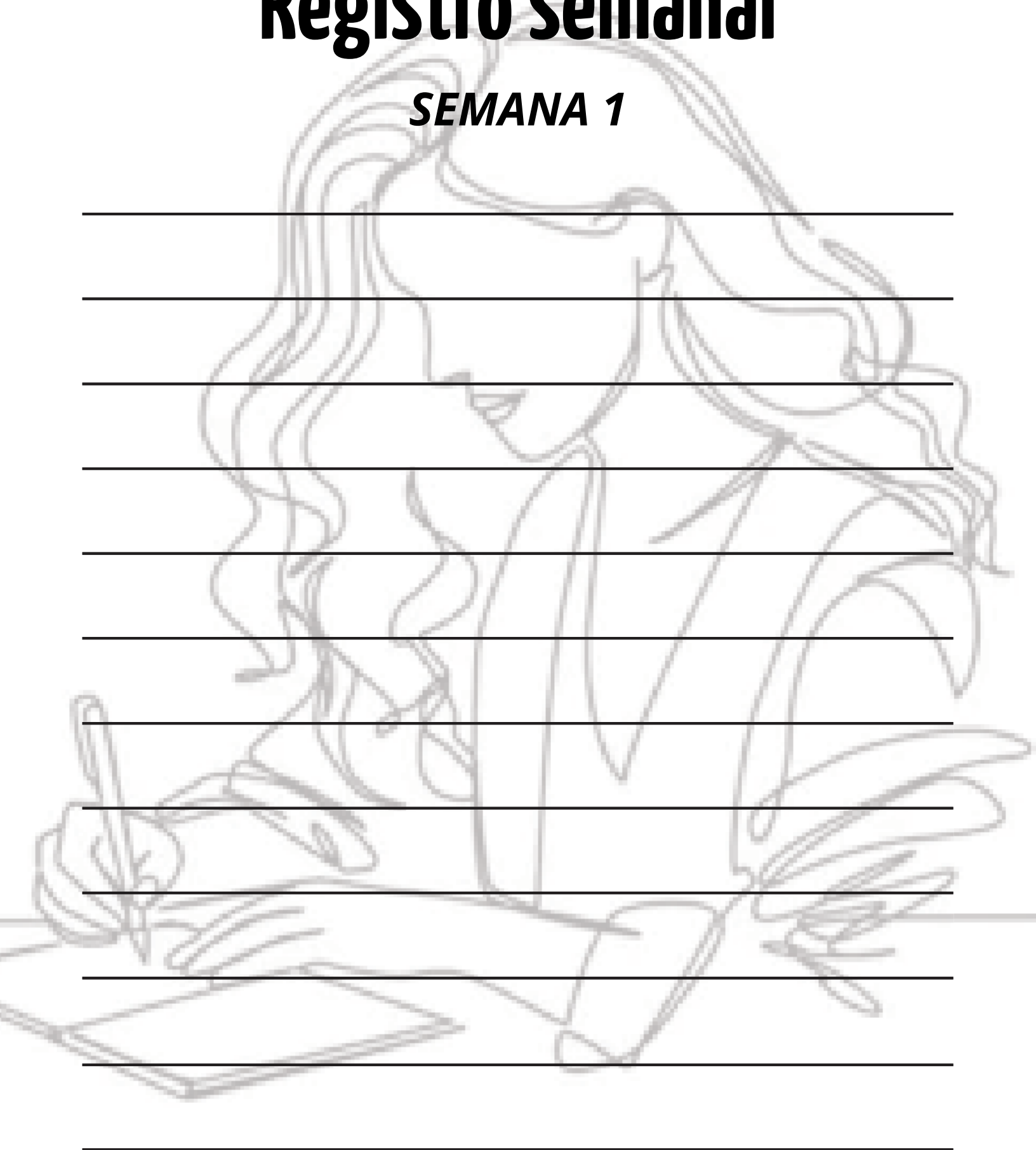
Registro semanal

SEMANA 1



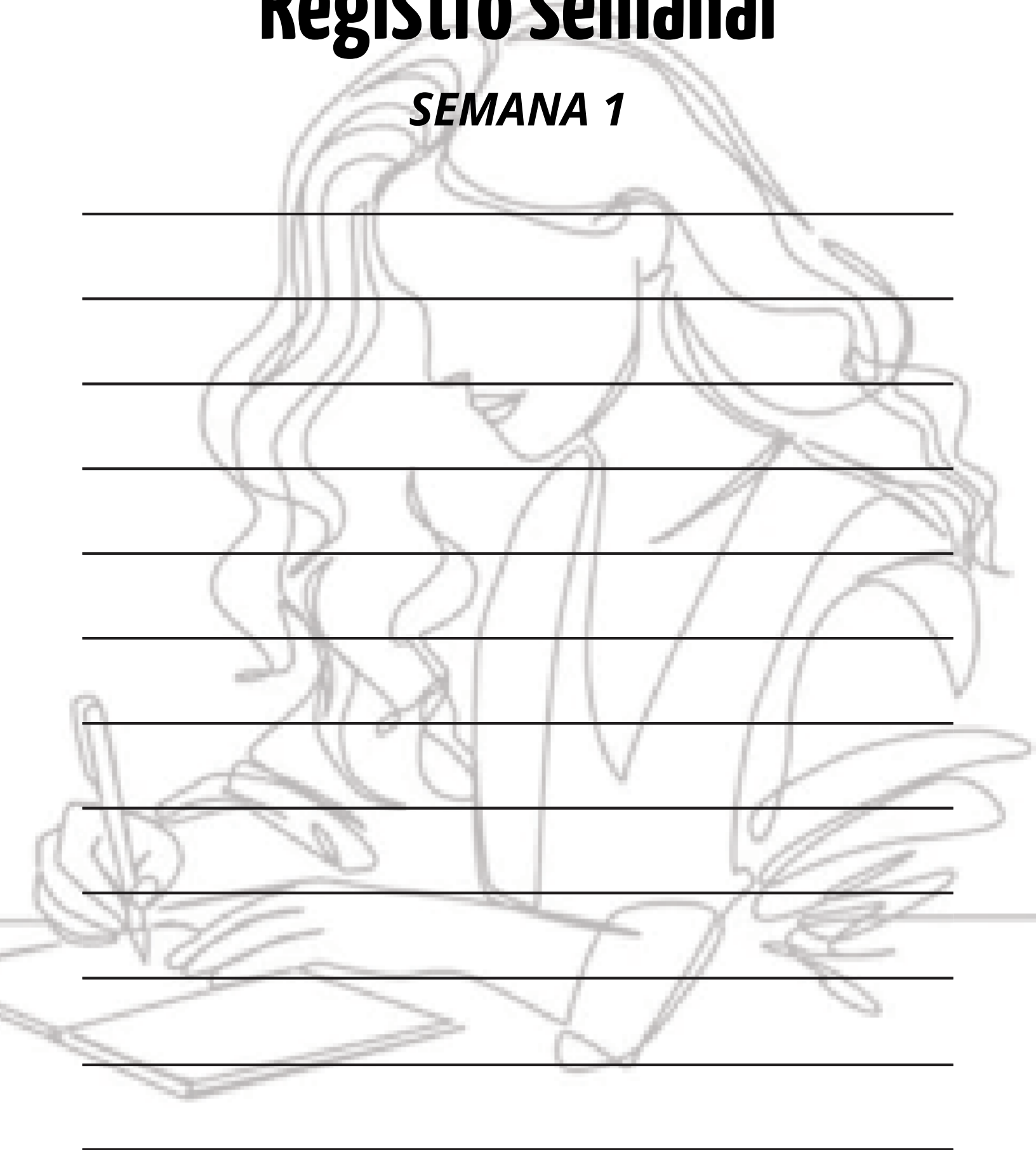
Registro semanal

SEMANA 1



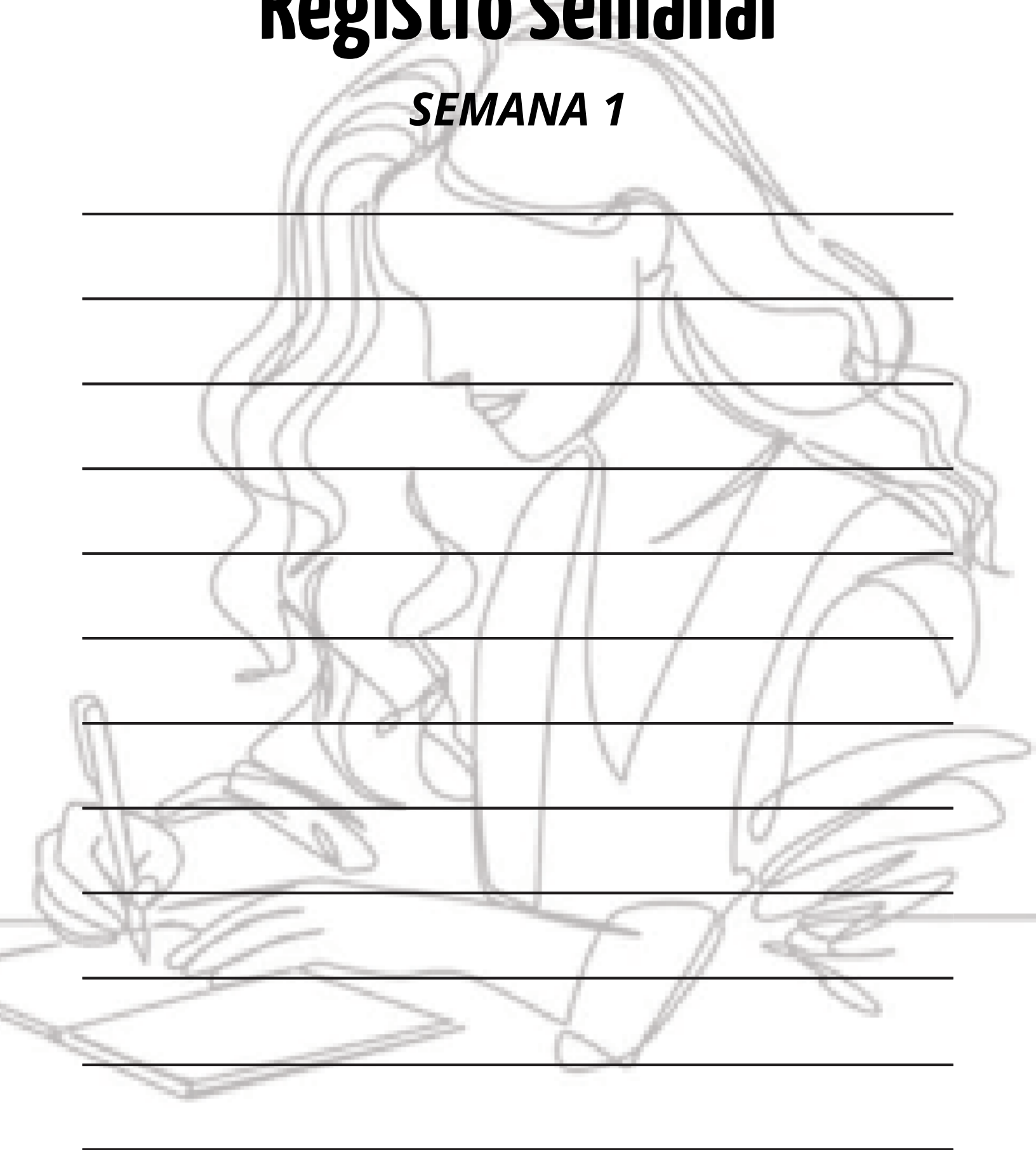
Registro semanal

SEMANA 1



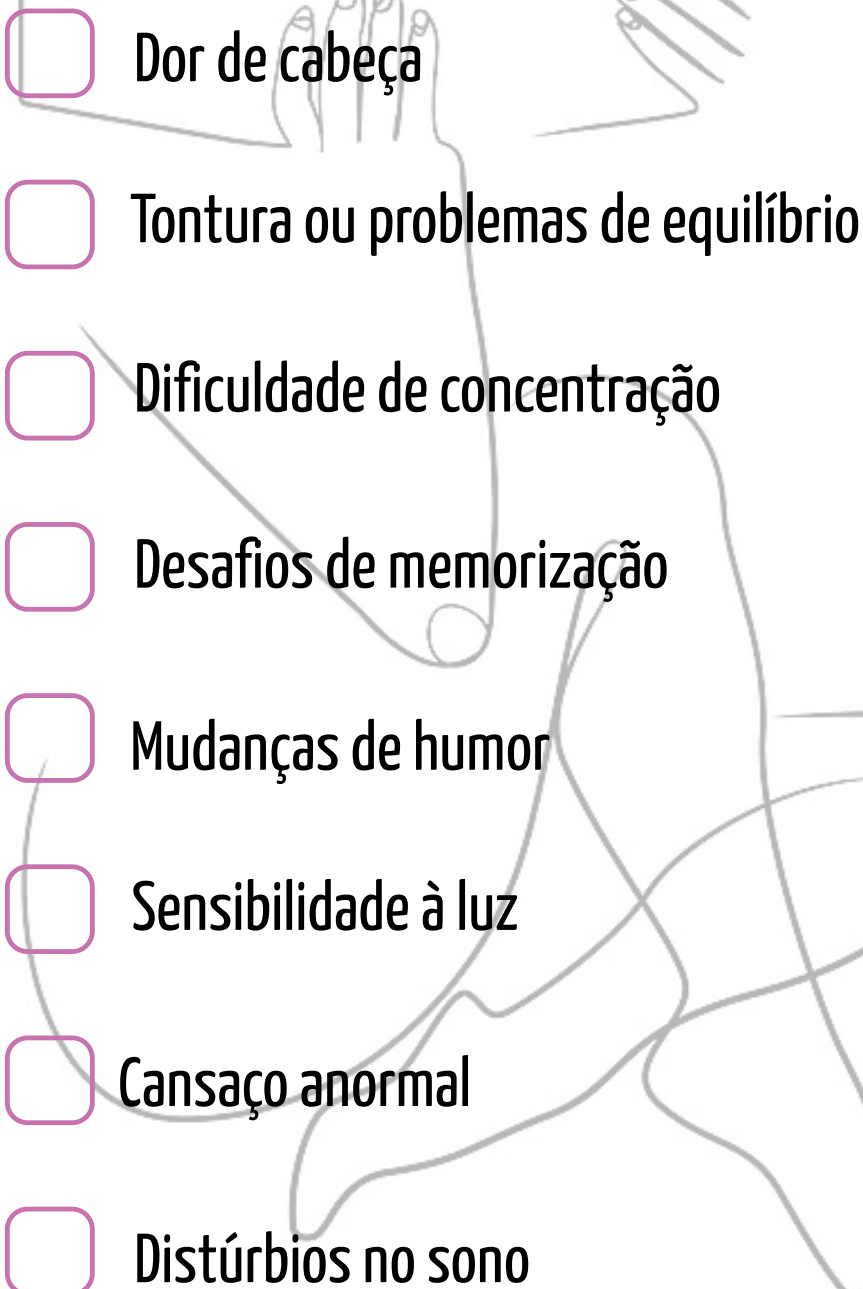
Registro semanal

SEMANA 1



Registro Semanal 1

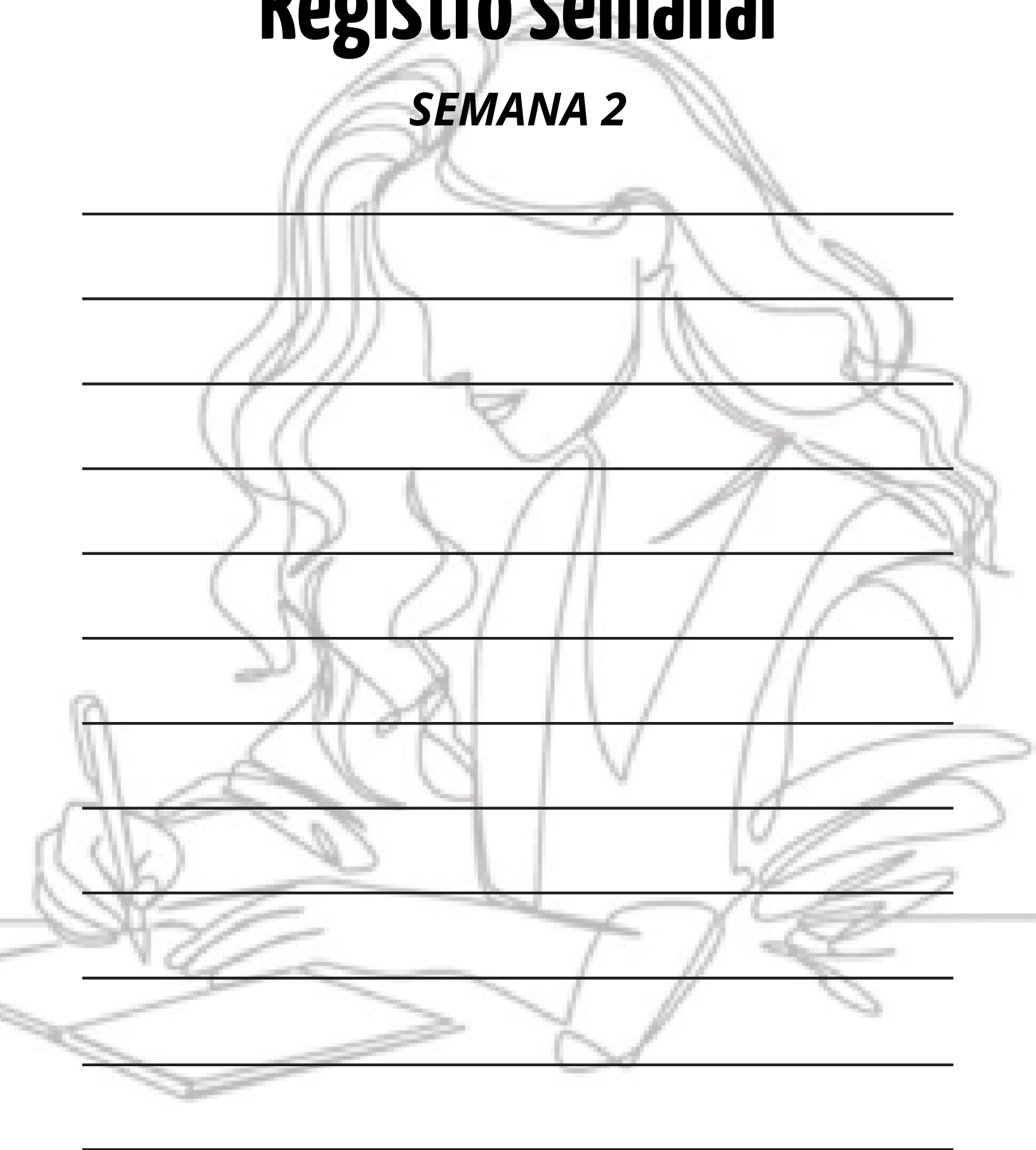
Lista de sintomas

- 
- ☐ Dor de cabeça
 - ☐ Tontura ou problemas de equilíbrio
 - ☐ Dificuldade de concentração
 - ☐ Desafios de memorização
 - ☐ Mudanças de humor
 - ☐ Sensibilidade à luz
 - ☐ Cansaço anormal
 - ☐ Distúrbios no sono

Outros: _____

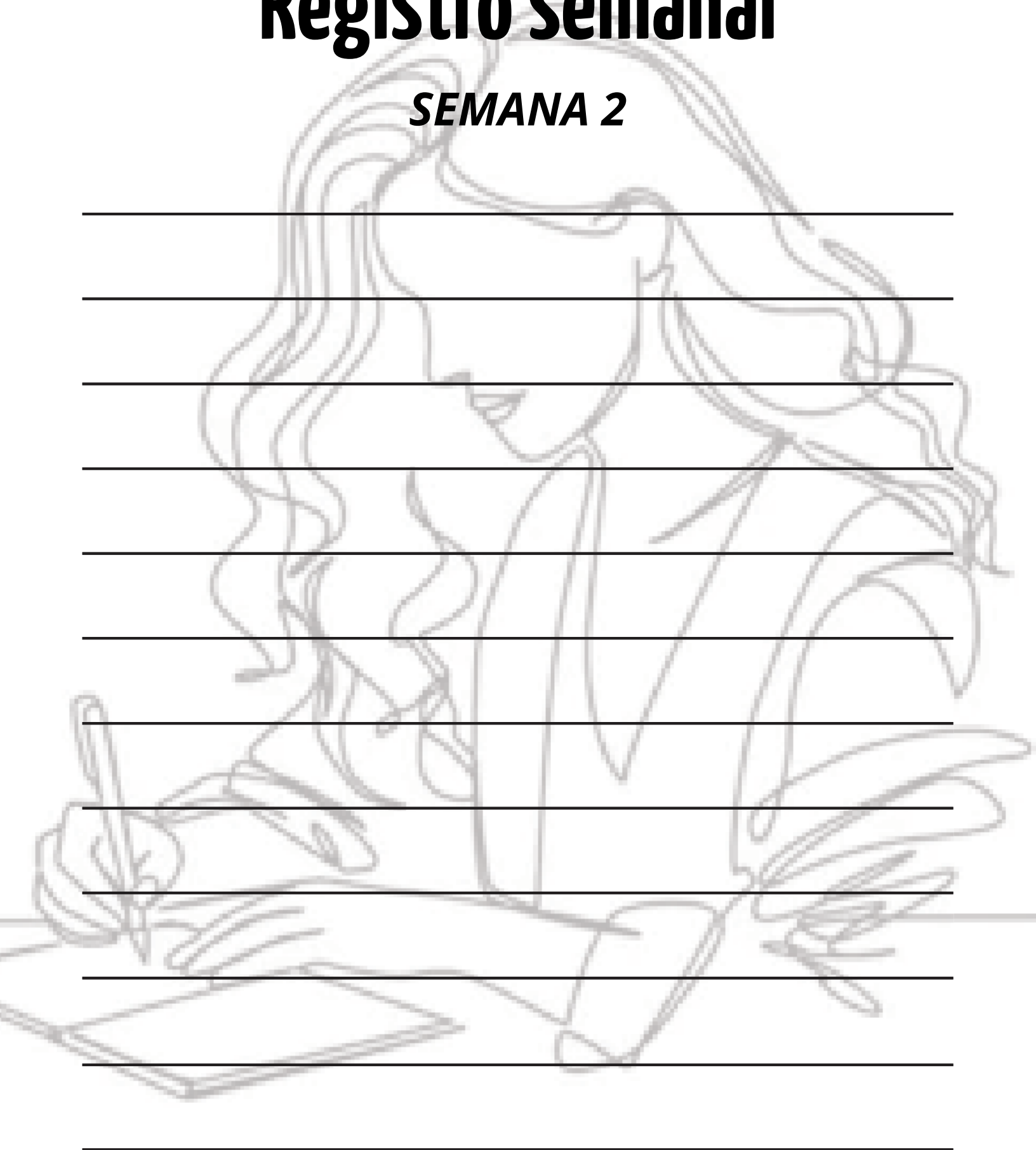
Registro semanal

SEMANA 2



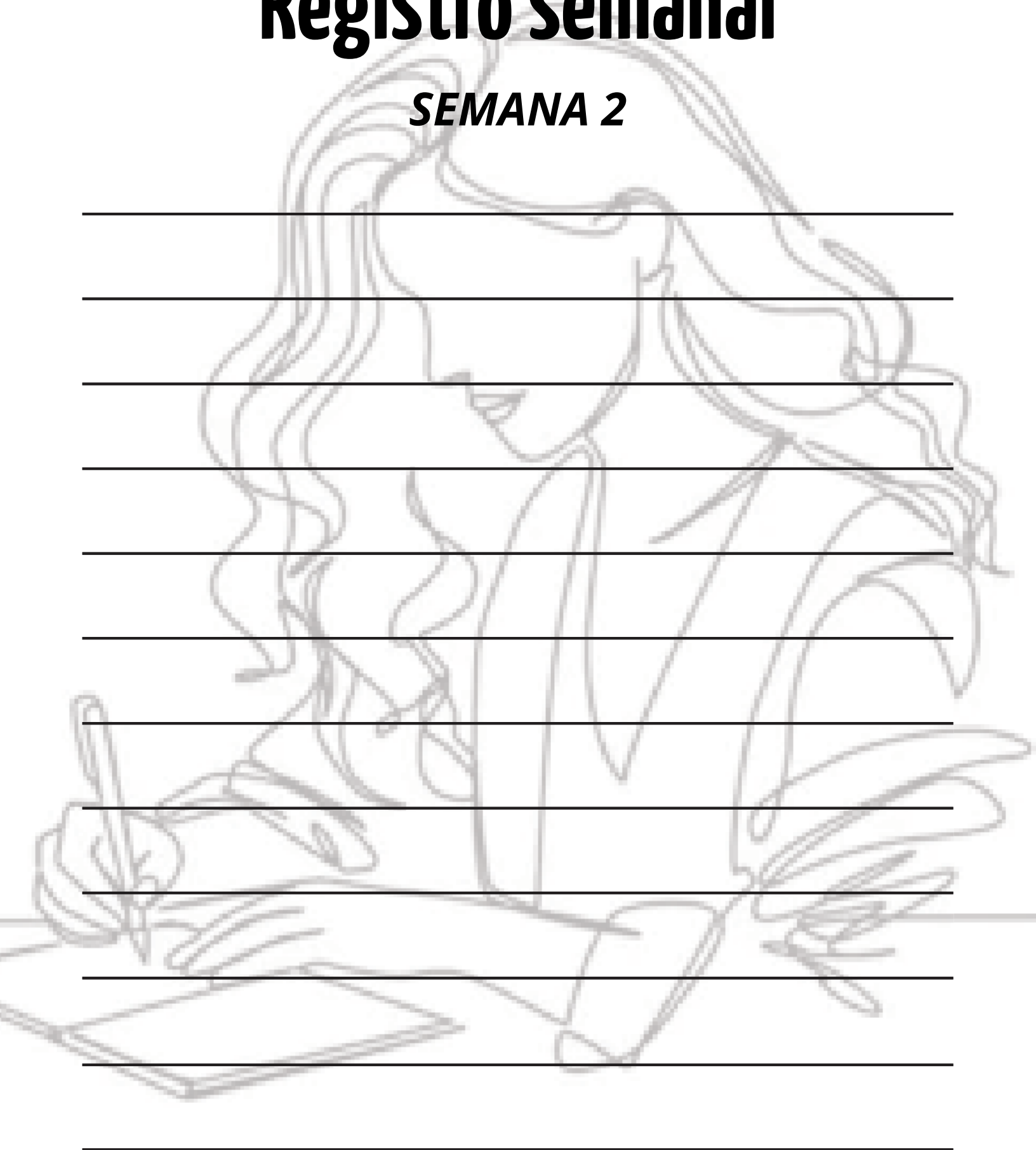
Registro semanal

SEMANA 2



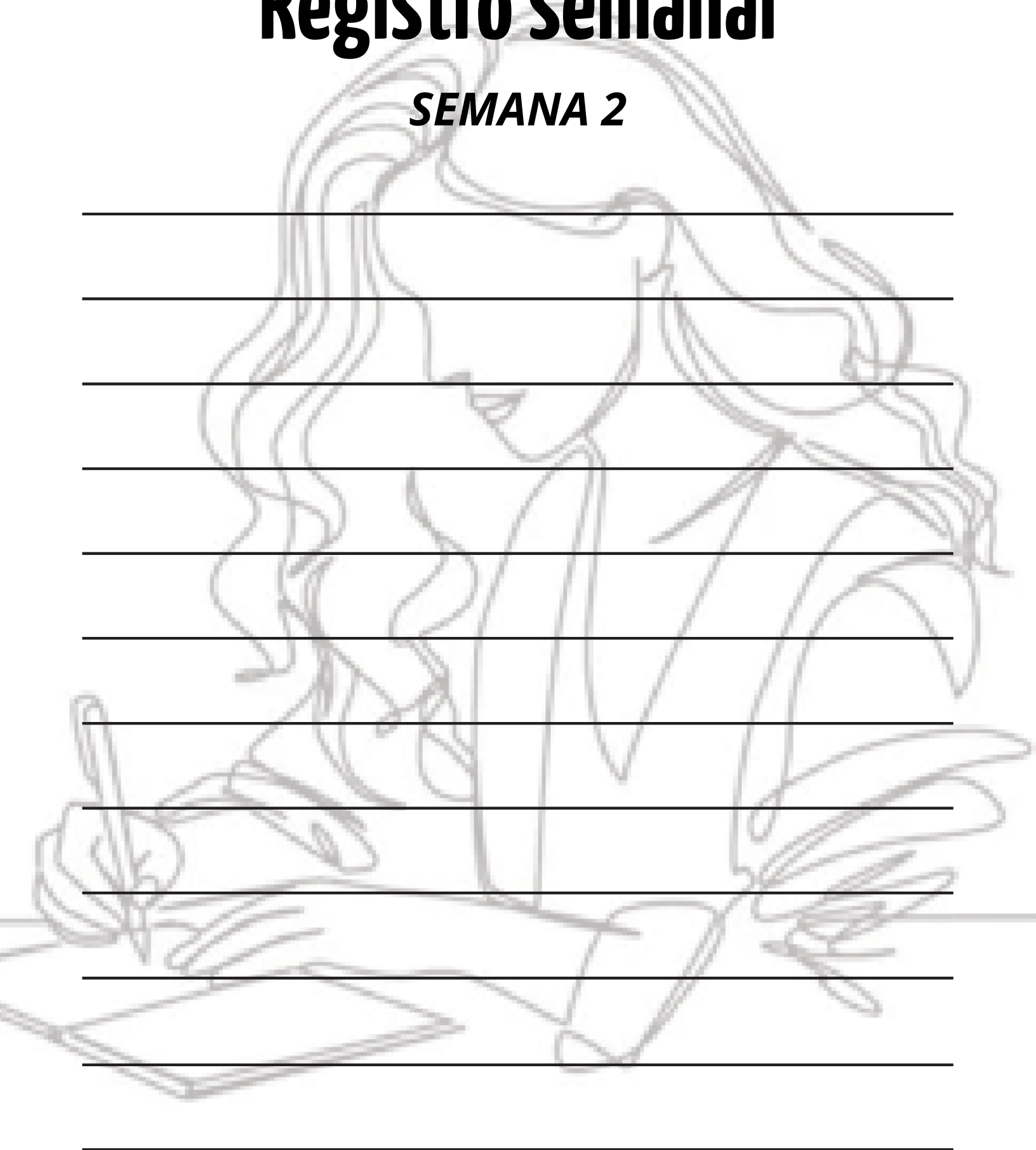
Registro semanal

SEMANA 2



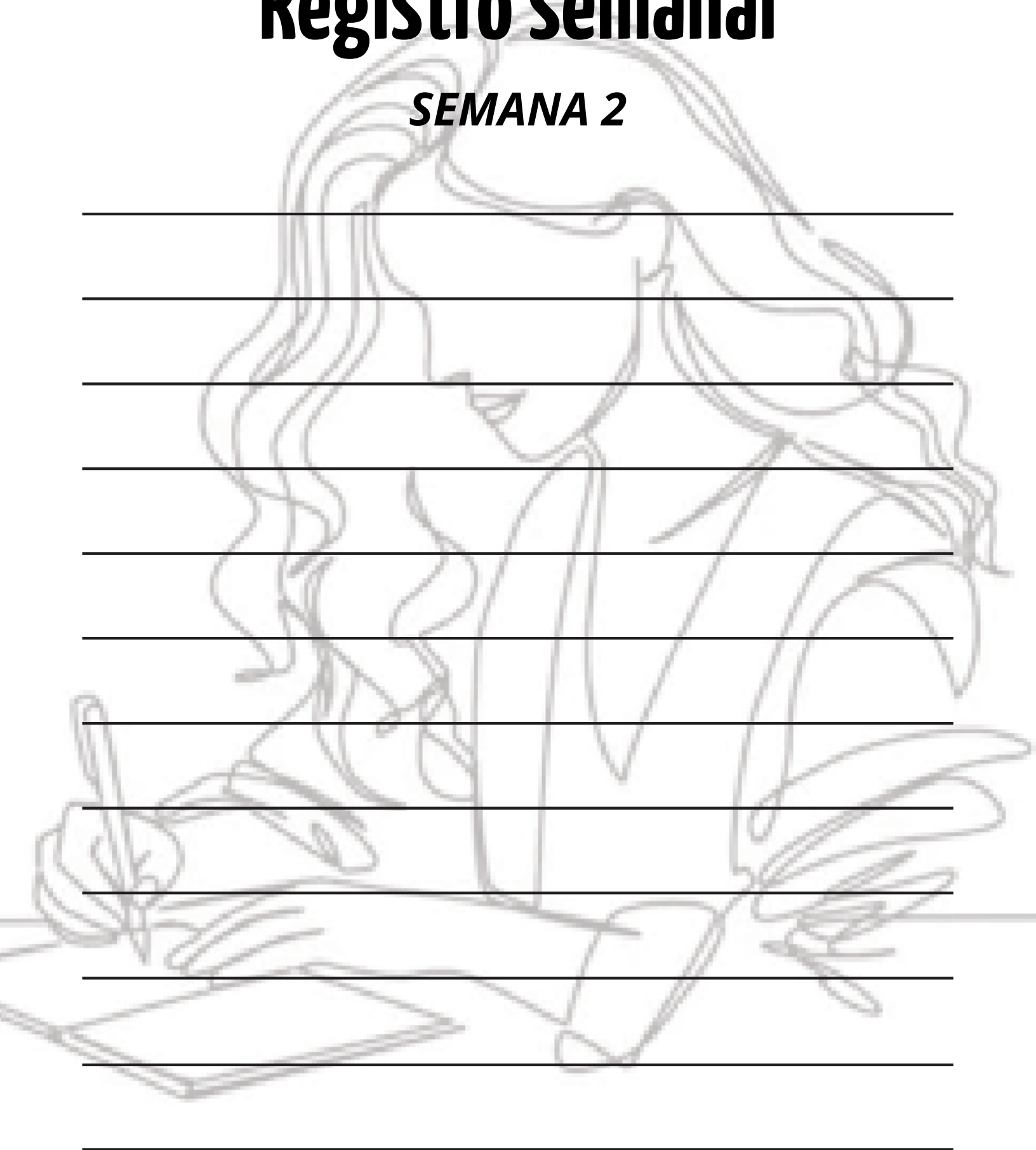
Registro semanal

SEMANA 2



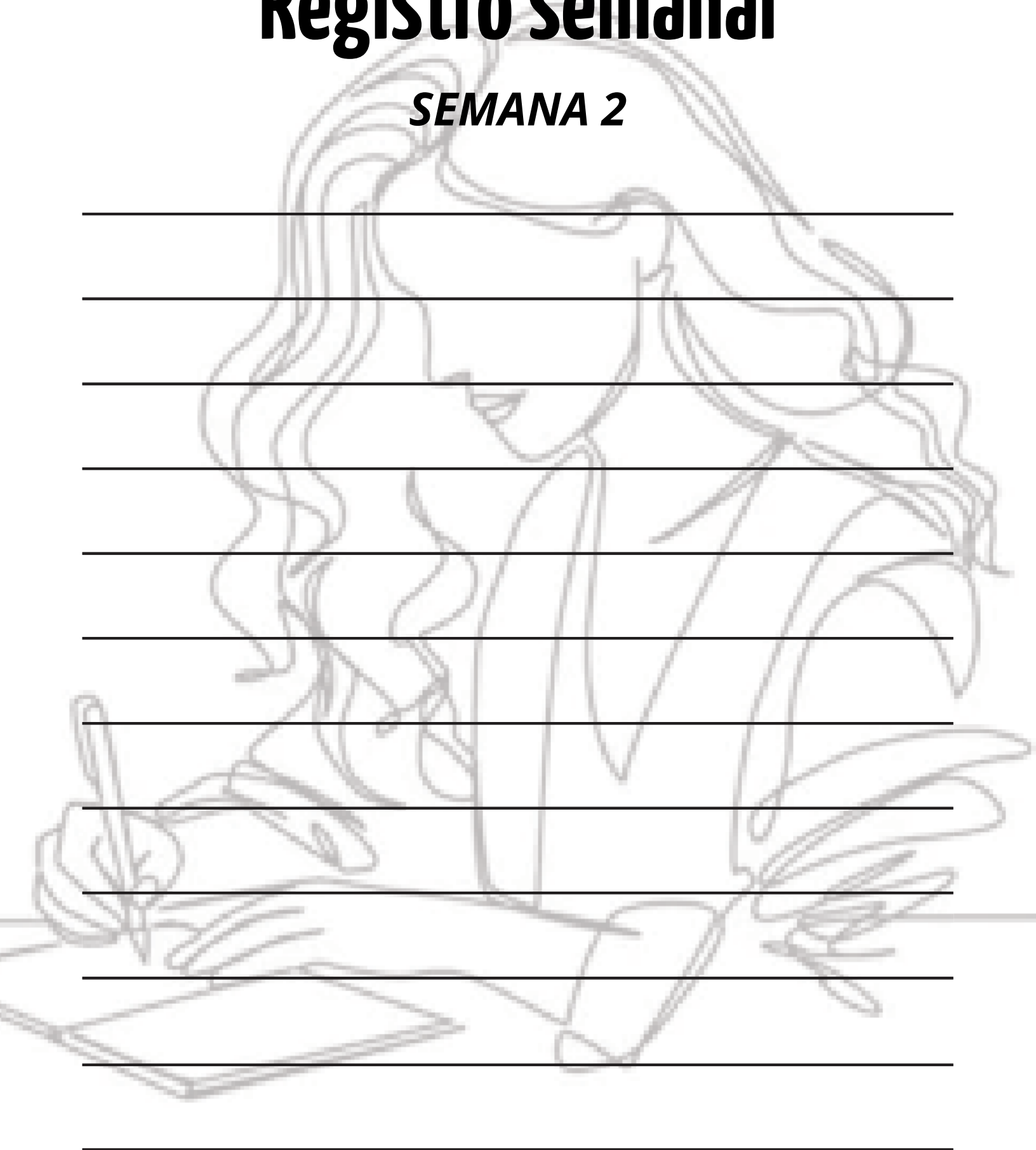
Registro semanal

SEMANA 2



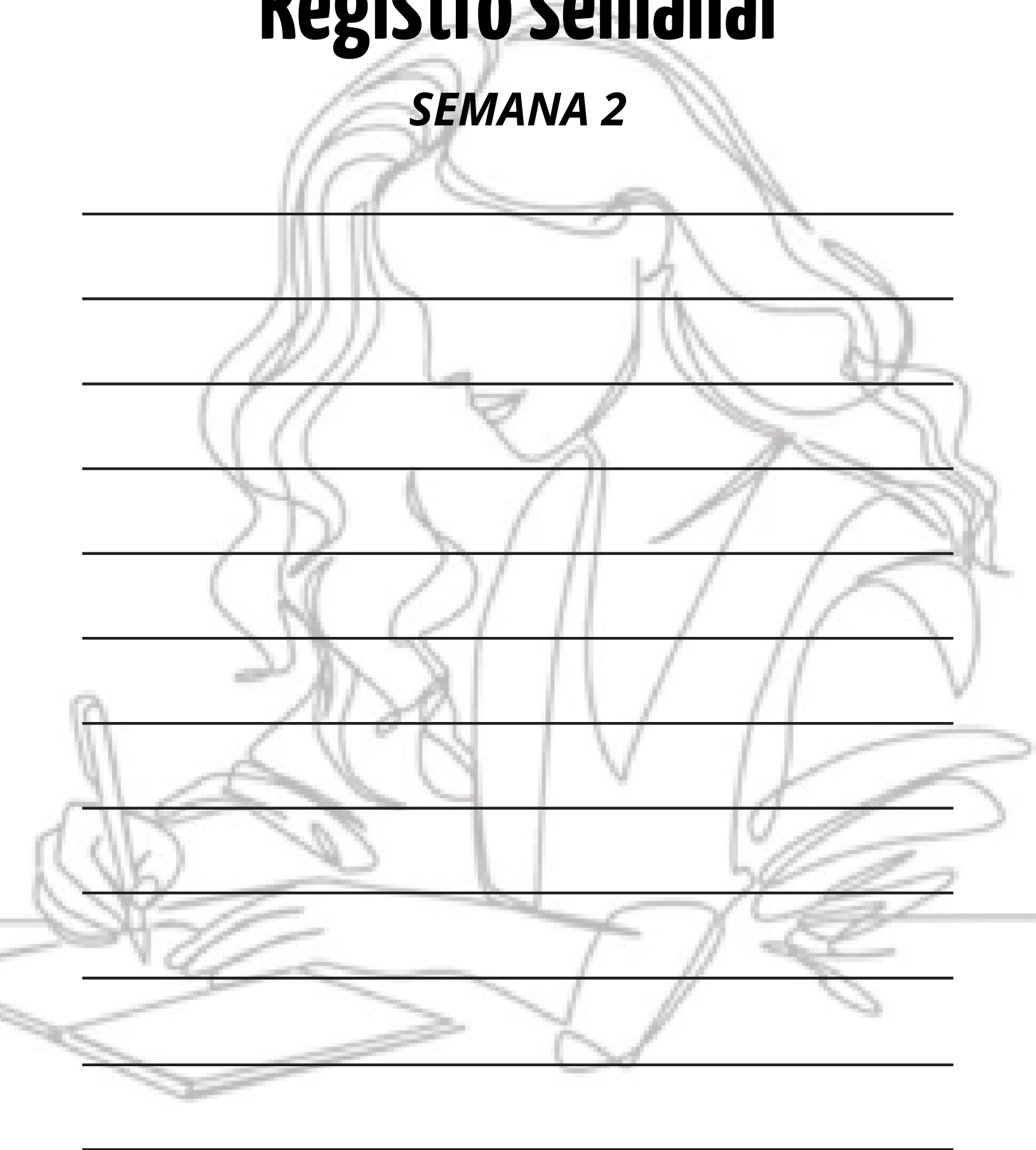
Registro semanal

SEMANA 2



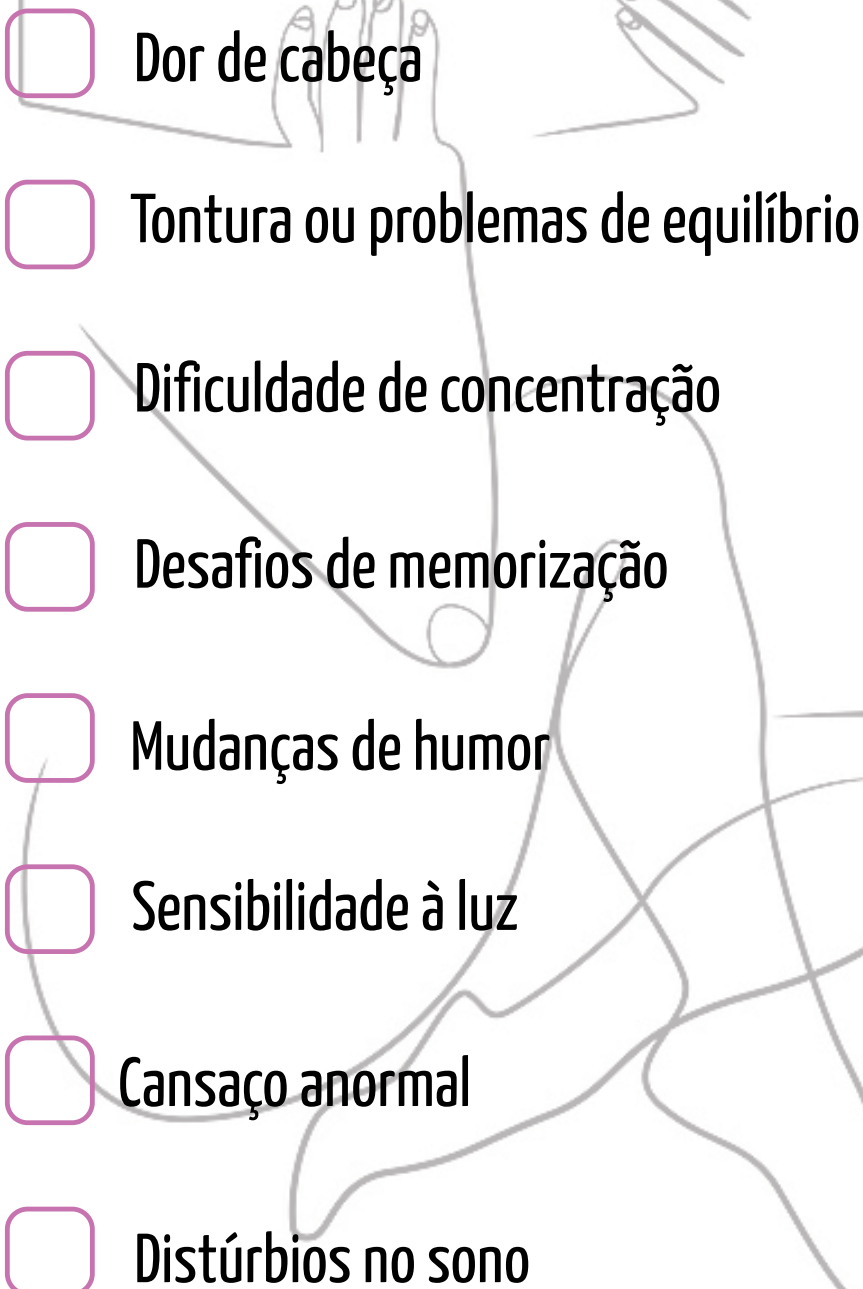
Registro semanal

SEMANA 2



Registro Semanal 2

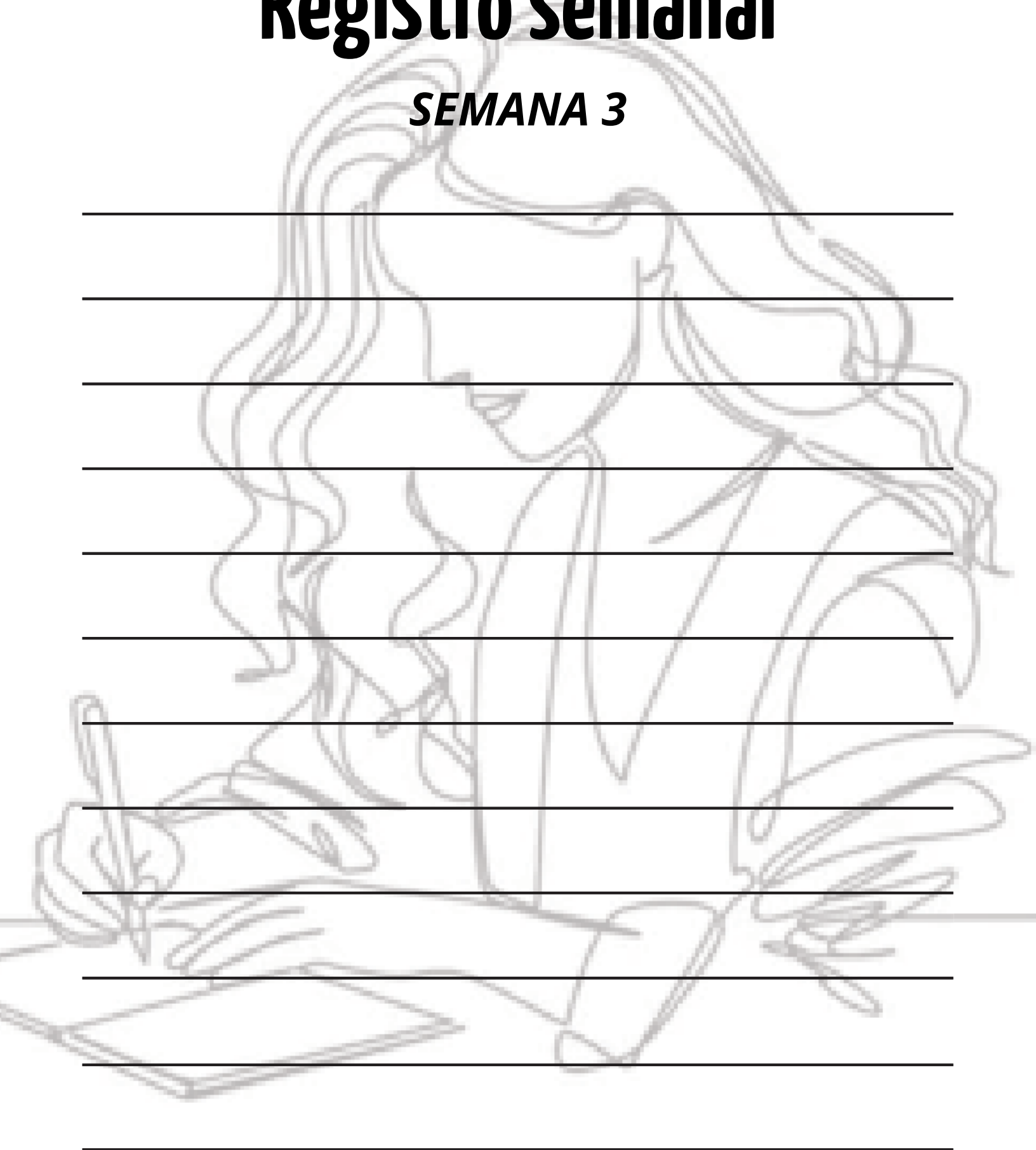
Lista de sintomas

- 
- ☐ Dor de cabeça
 - ☐ Tontura ou problemas de equilíbrio
 - ☐ Dificuldade de concentração
 - ☐ Desafios de memorização
 - ☐ Mudanças de humor
 - ☐ Sensibilidade à luz
 - ☐ Cansaço anormal
 - ☐ Distúrbios no sono

Outros: _____

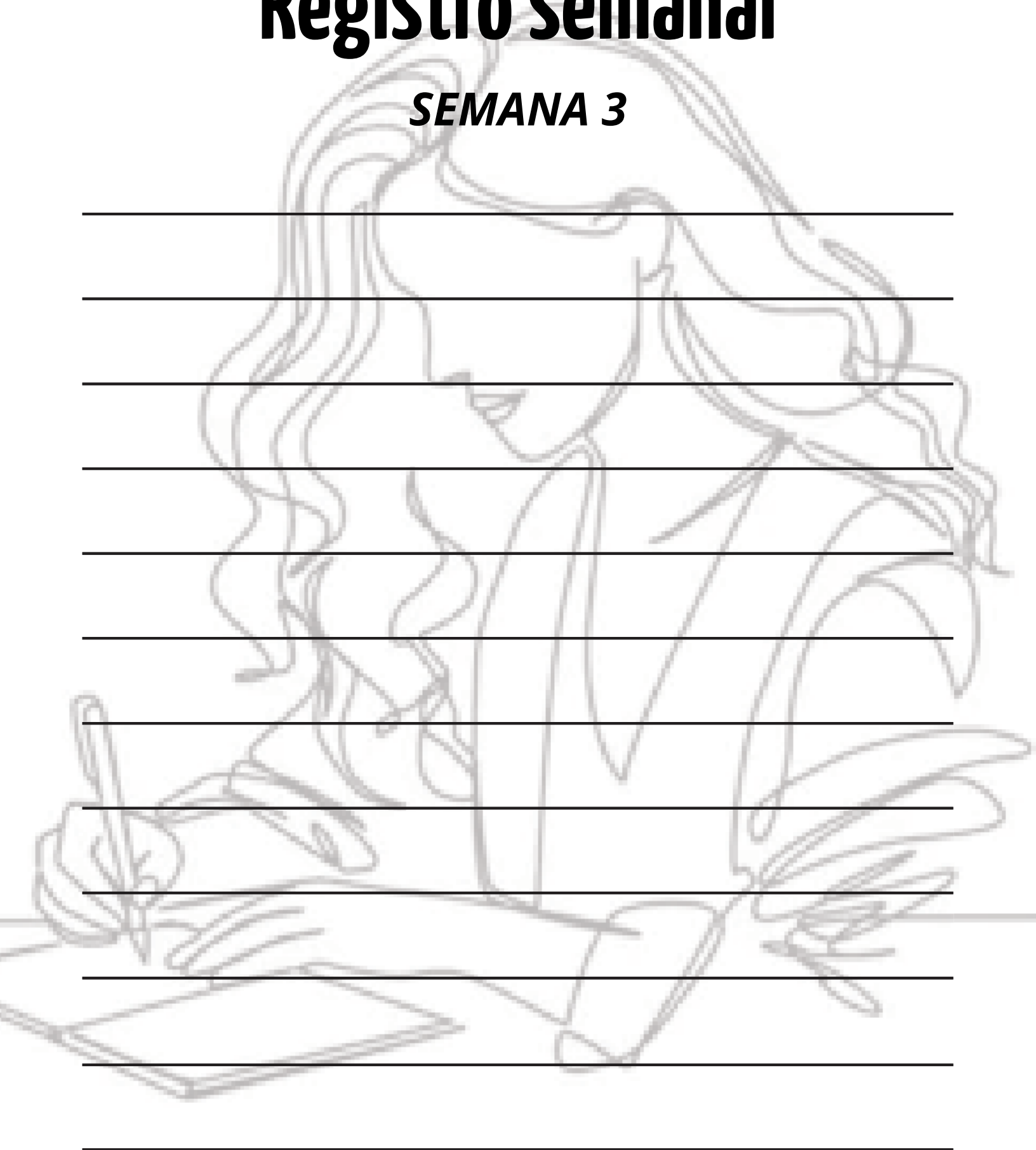
Registro semanal

SEMANA 3



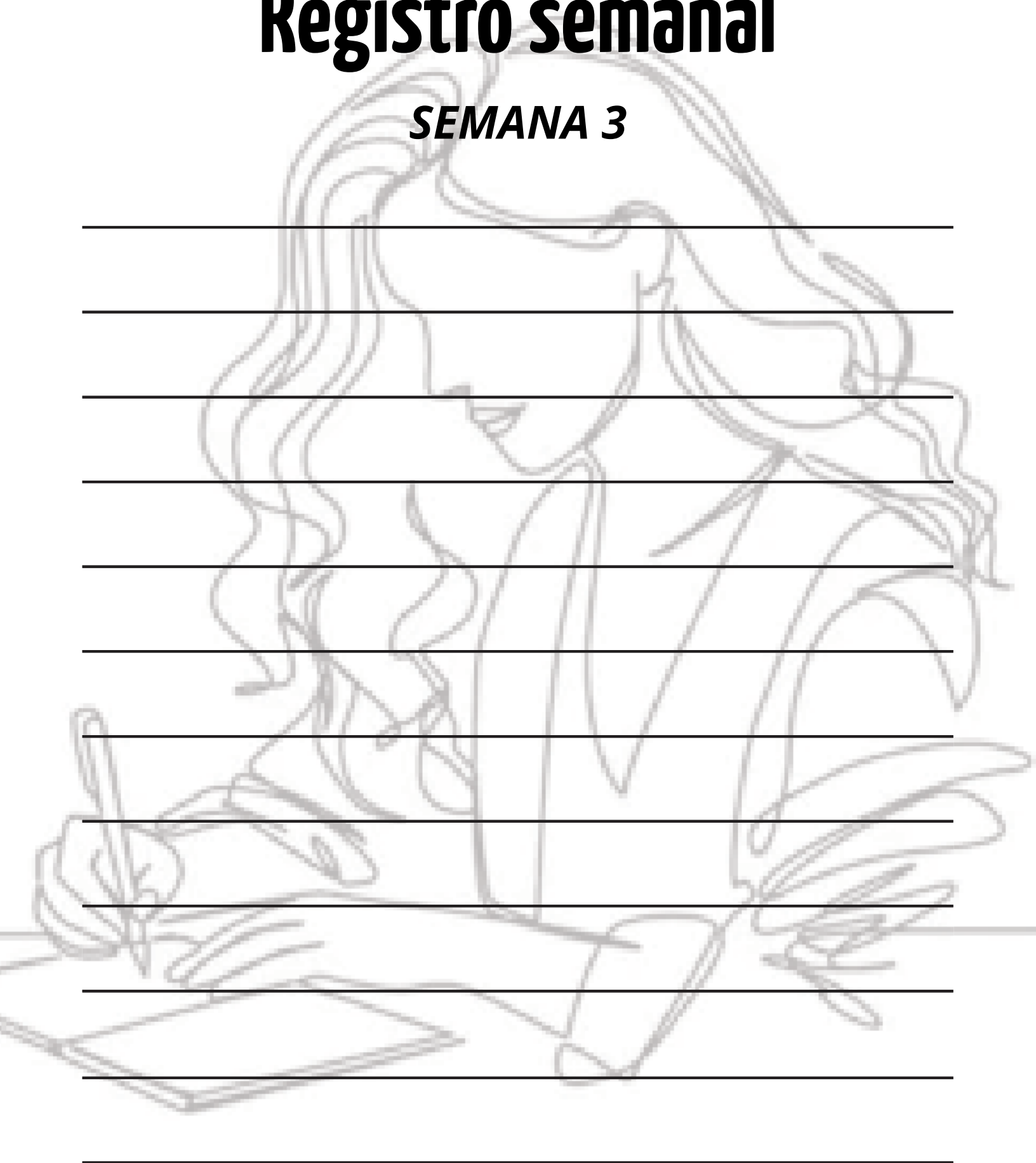
Registro semanal

SEMANA 3



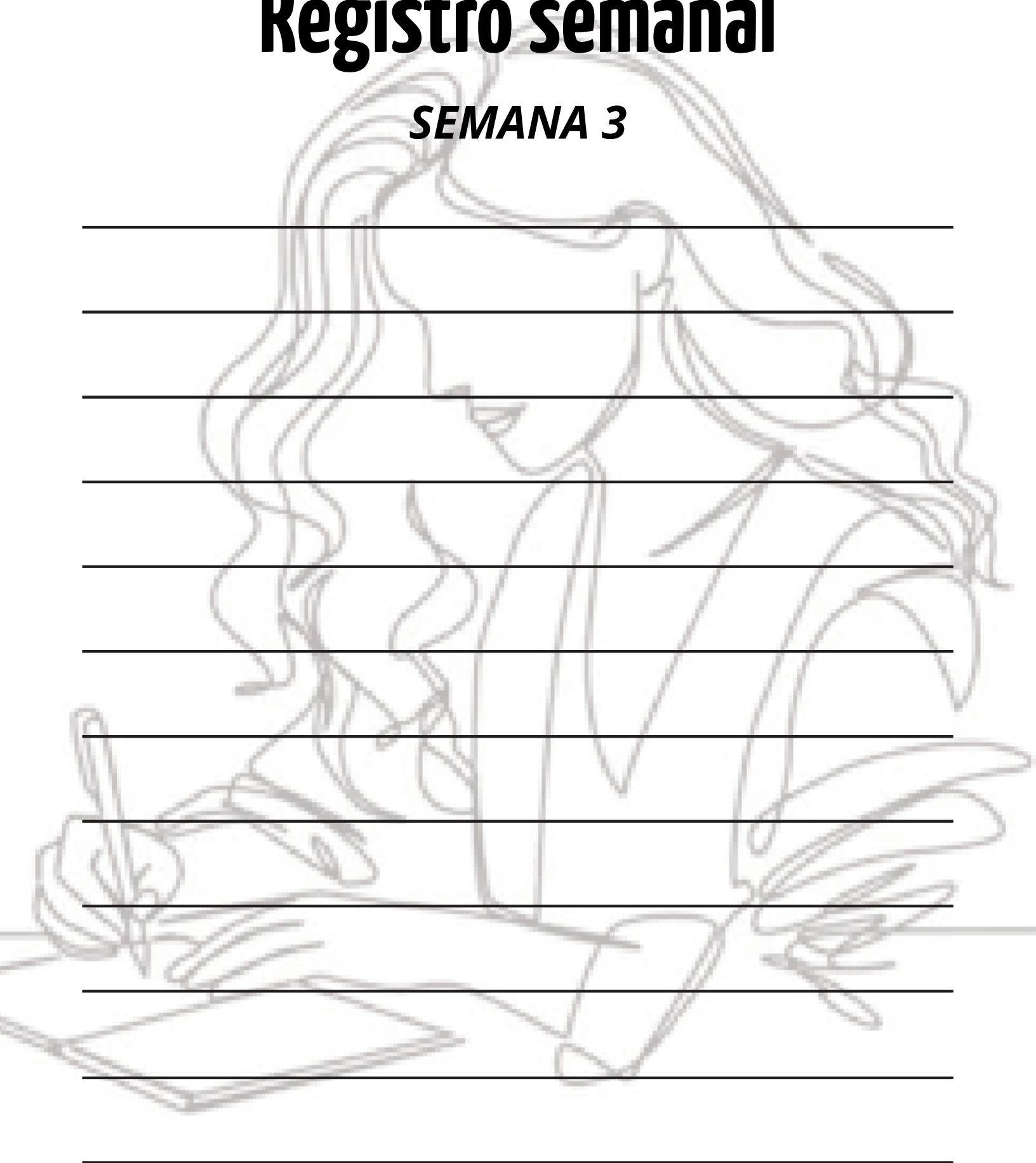
Registro semanal

SEMANA 3



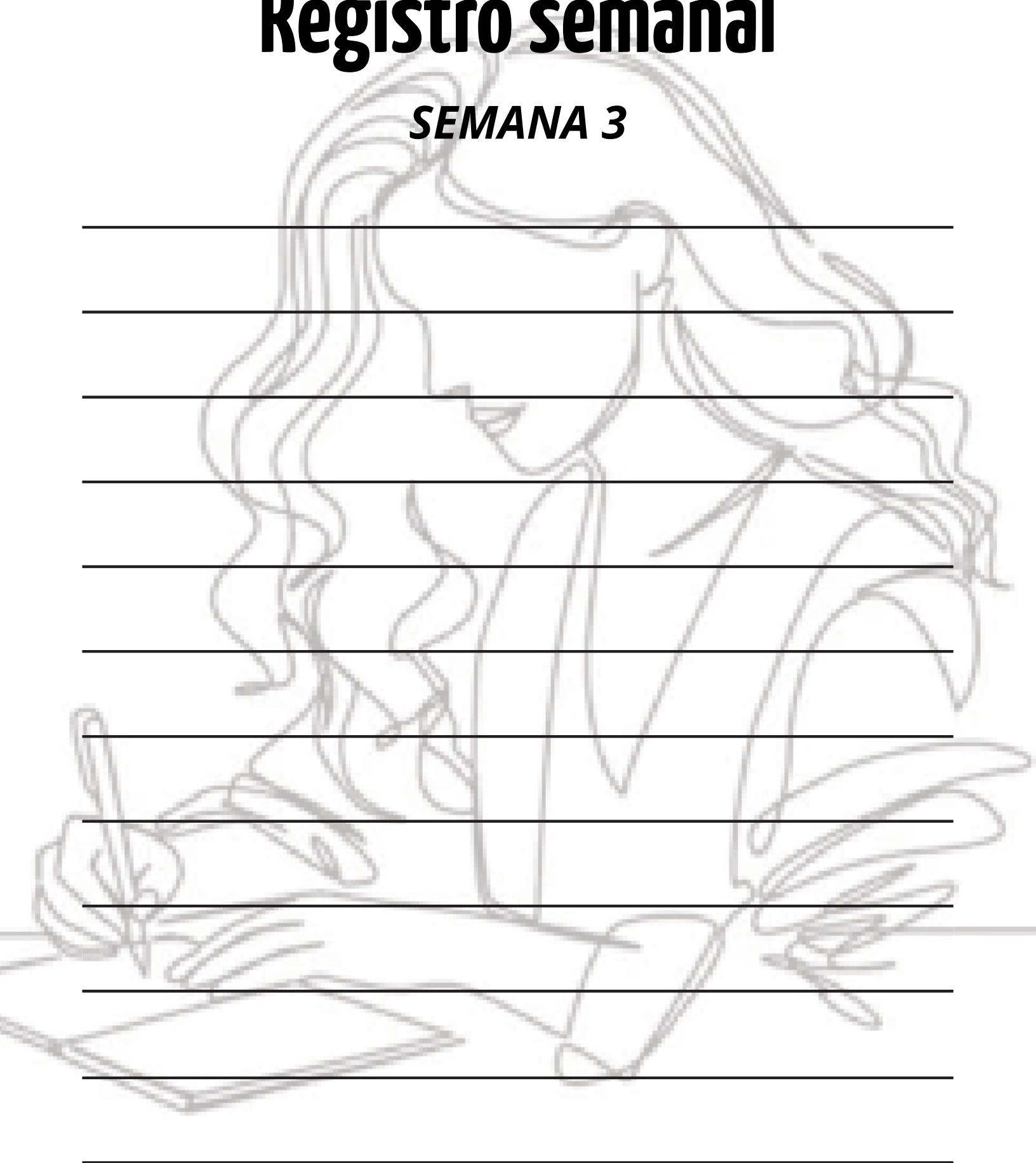
Registro semanal

SEMANA 3



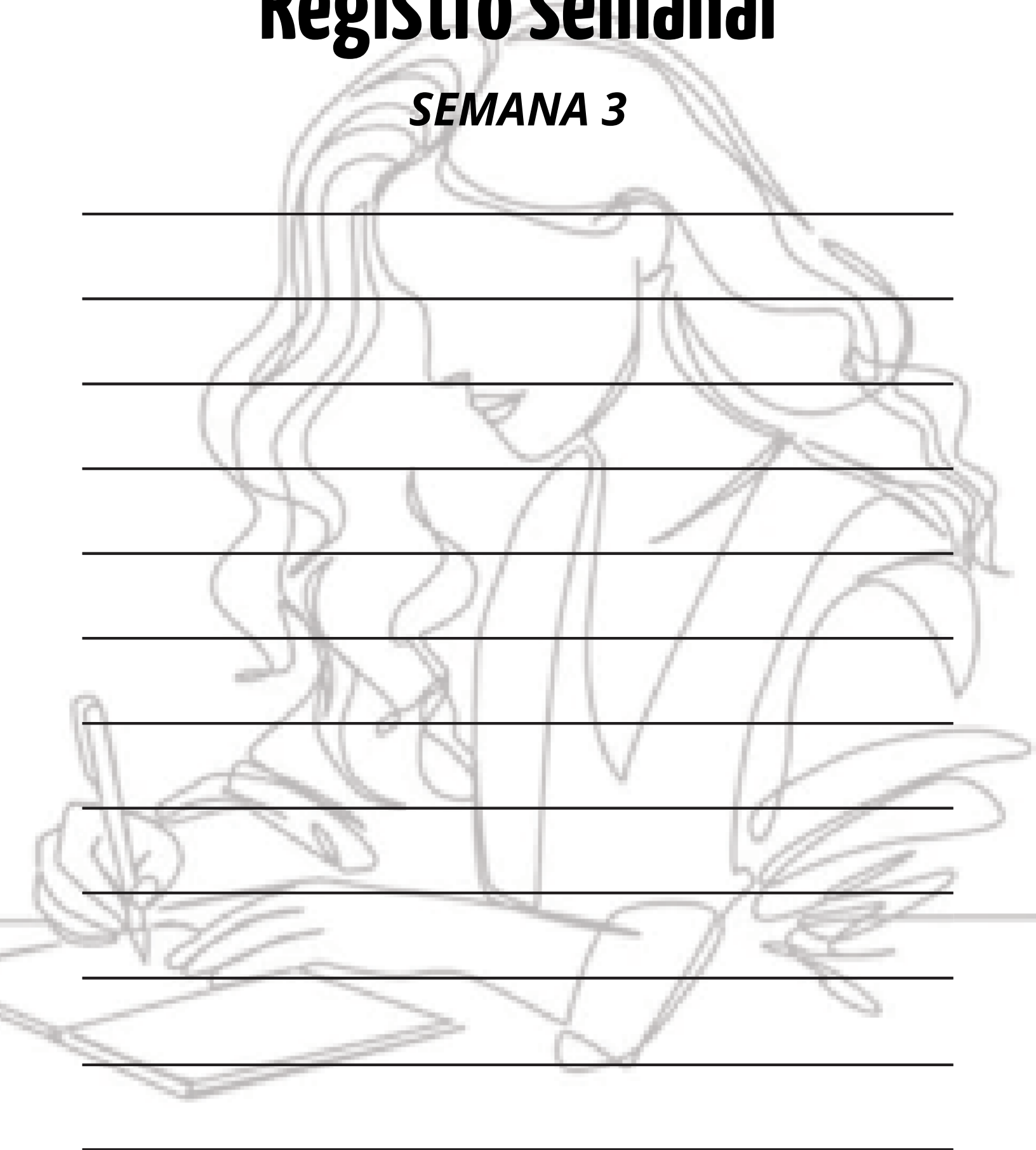
Registro semanal

SEMANA 3



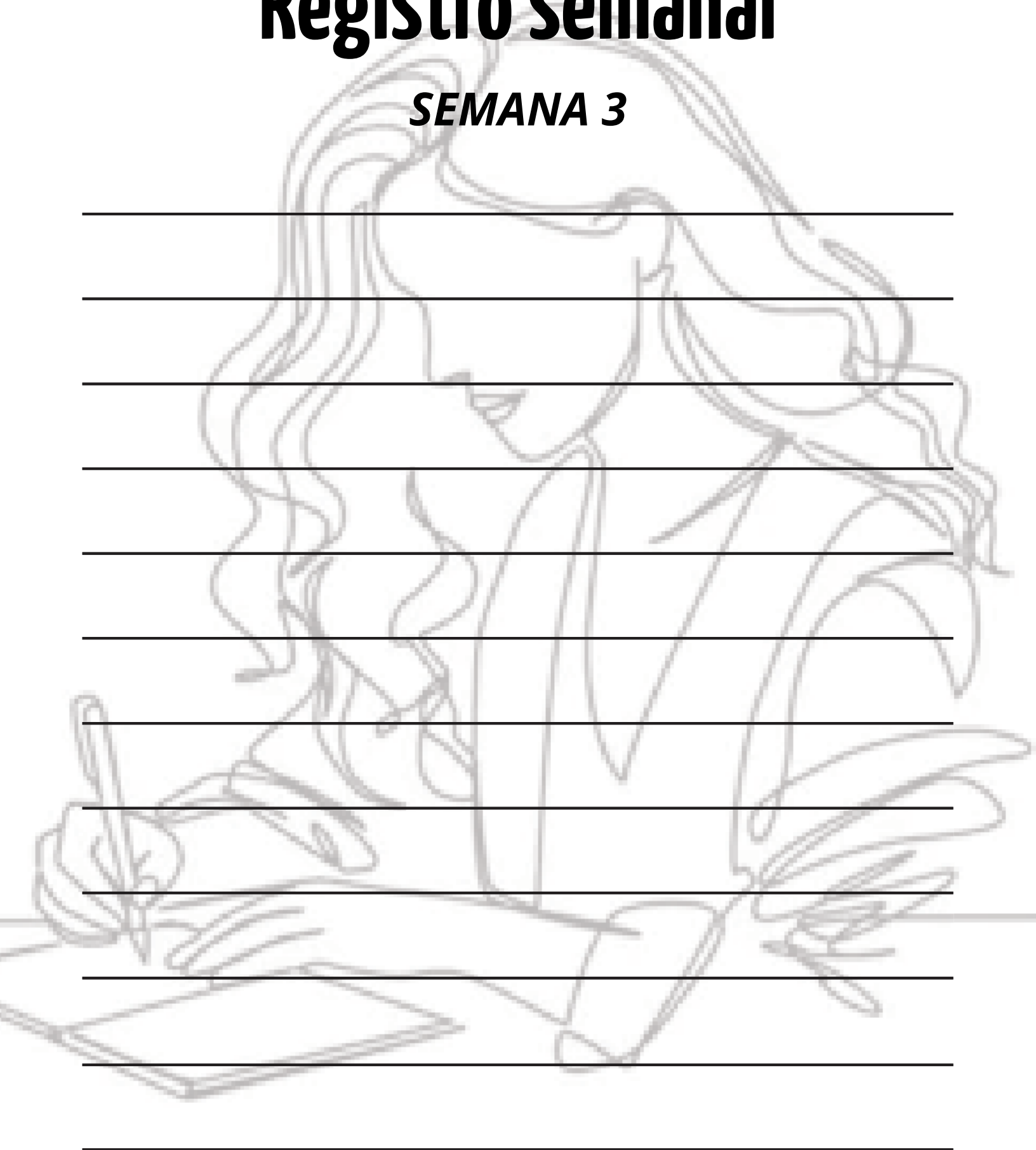
Registro semanal

SEMANA 3



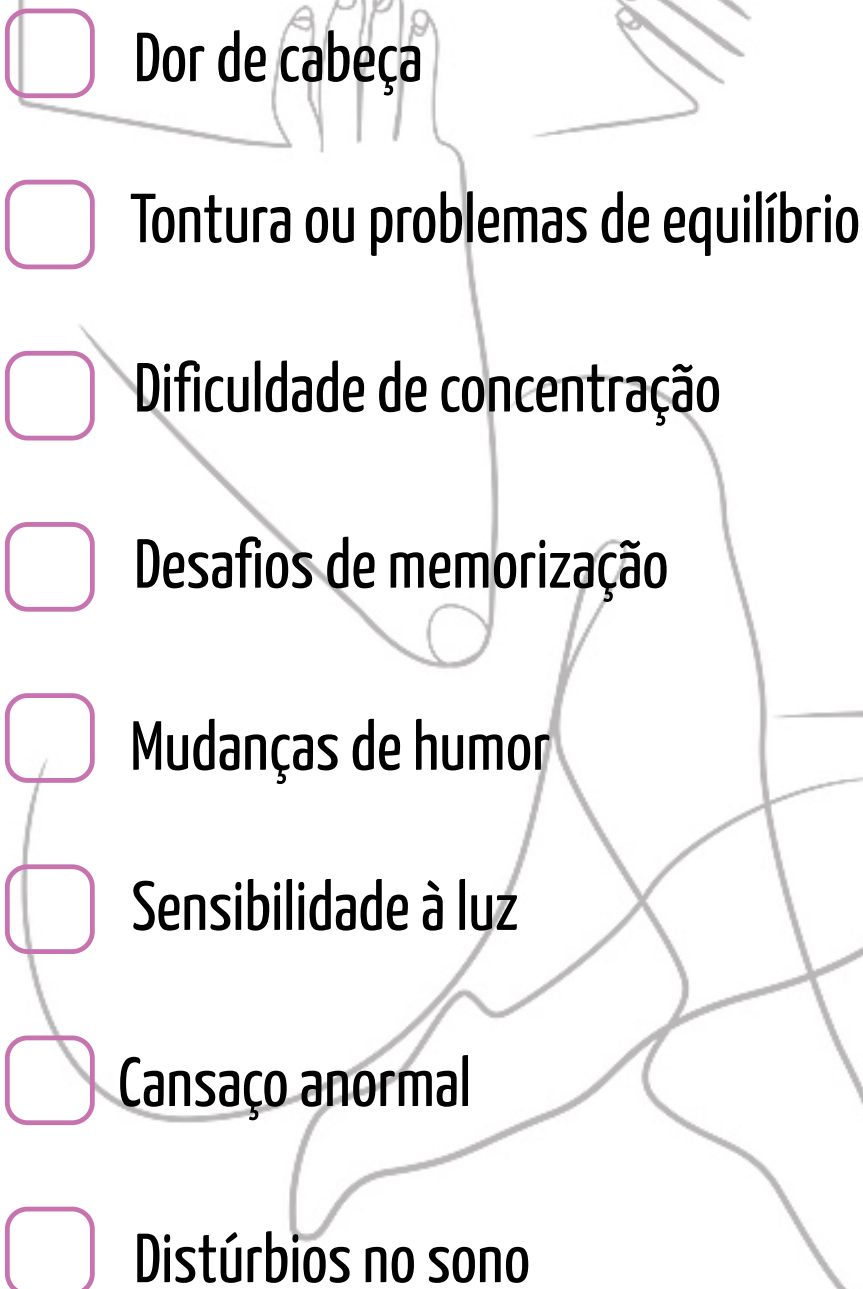
Registro semanal

SEMANA 3



Registro Semanal 3

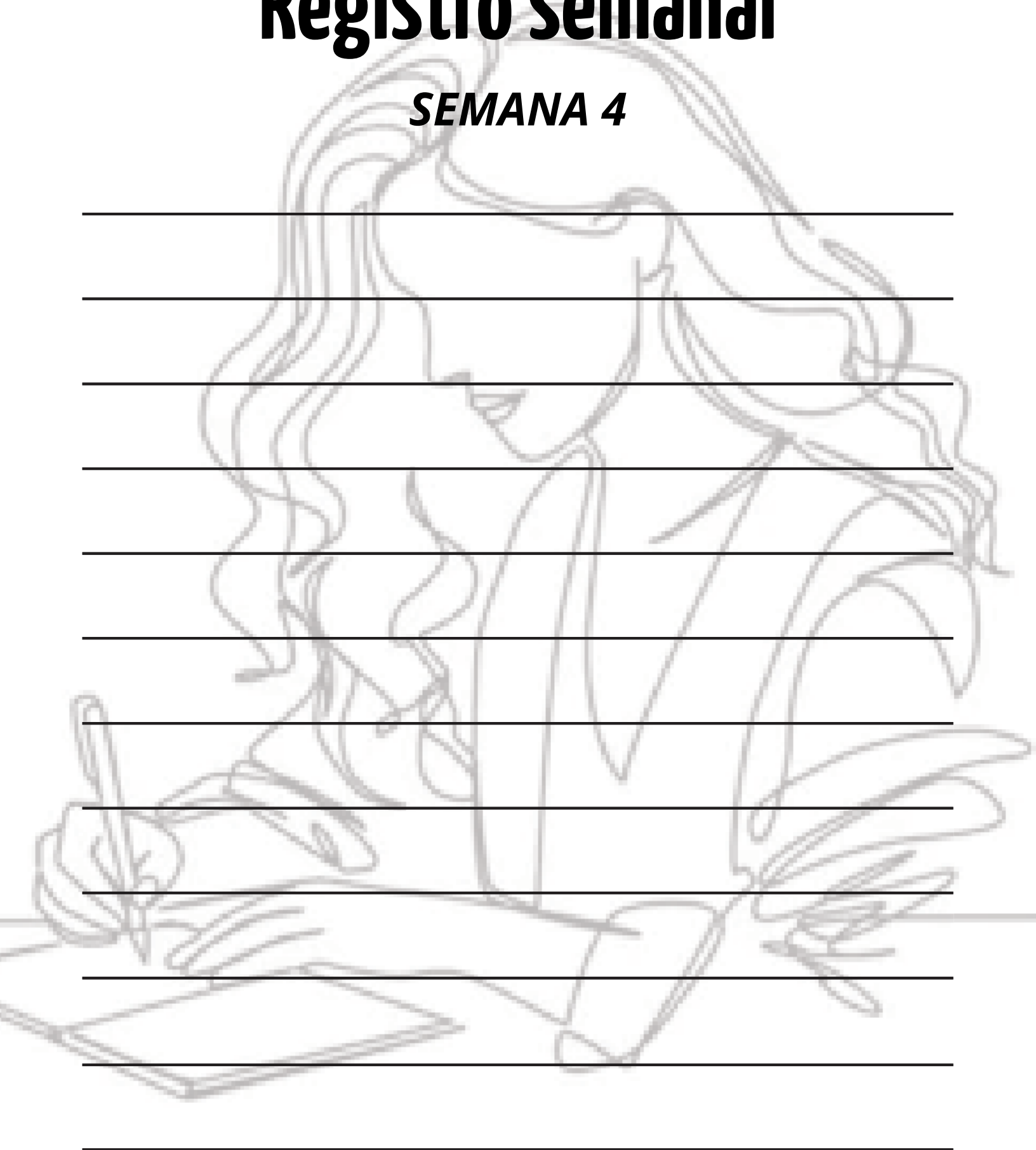
Lista de sintomas

- 
- ☐ Dor de cabeça
 - ☐ Tontura ou problemas de equilíbrio
 - ☐ Dificuldade de concentração
 - ☐ Desafios de memorização
 - ☐ Mudanças de humor
 - ☐ Sensibilidade à luz
 - ☐ Cansaço anormal
 - ☐ Distúrbios no sono

Outros: _____

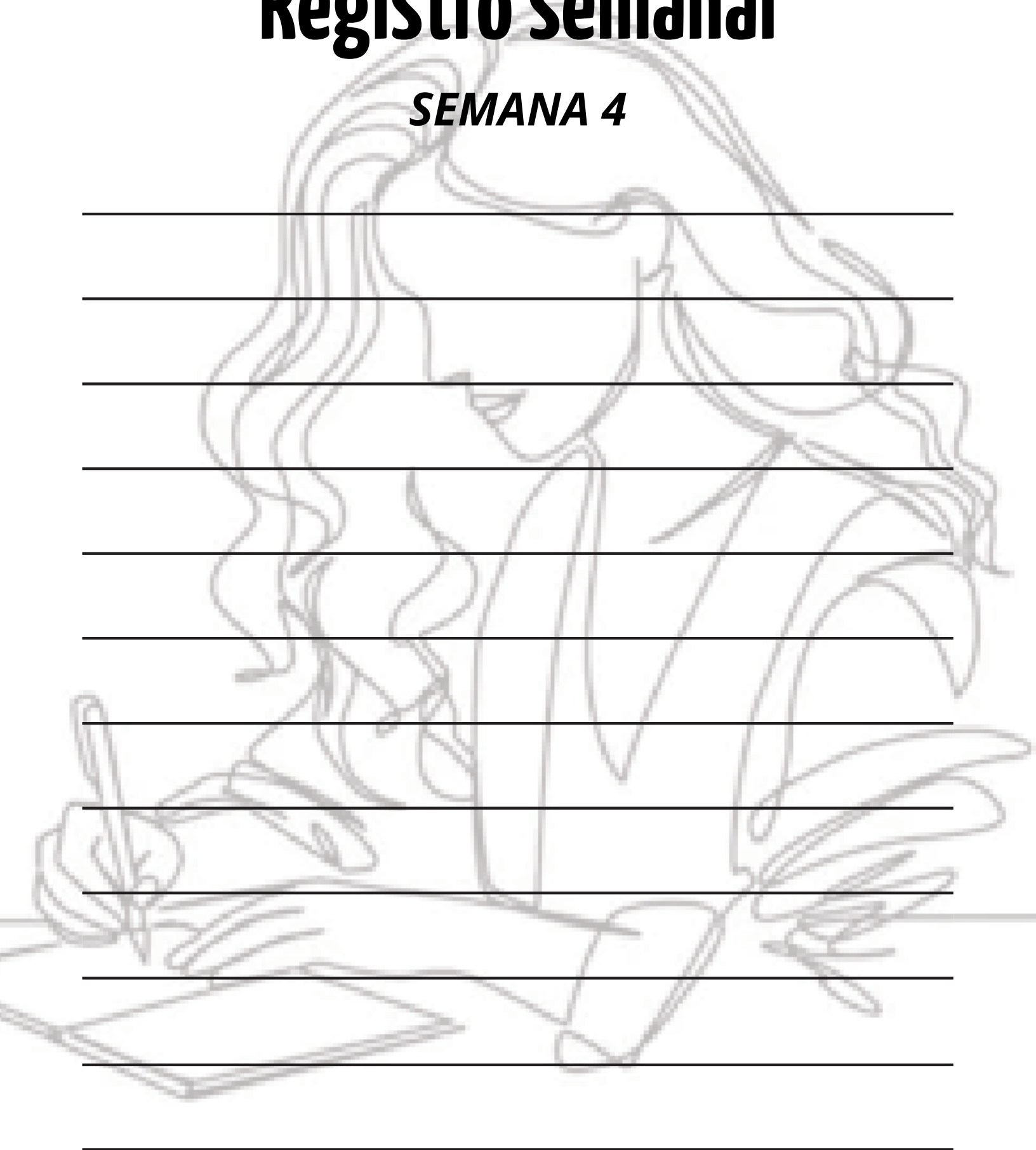
Registro semanal

SEMANA 4



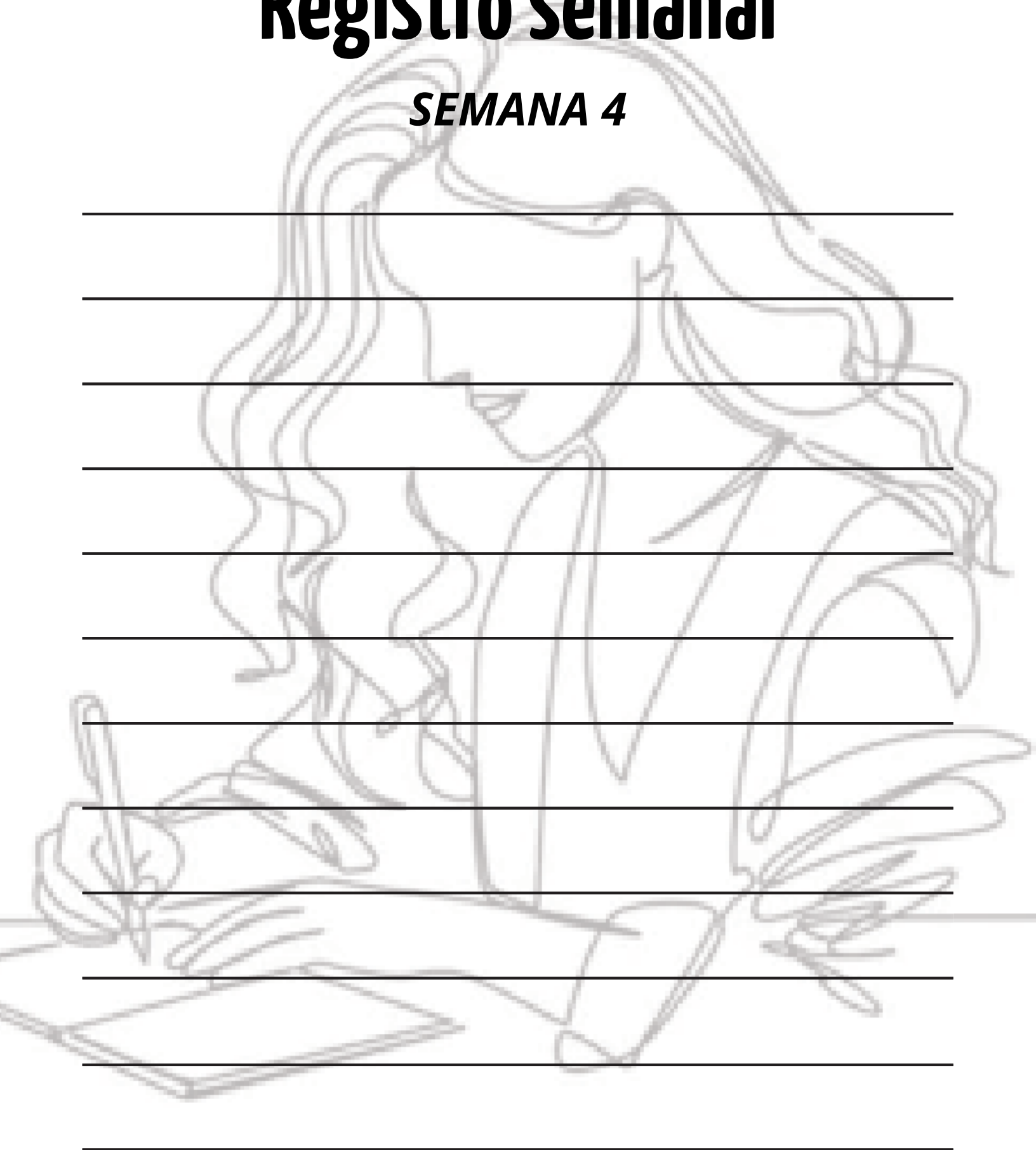
Registro semanal

SEMANA 4



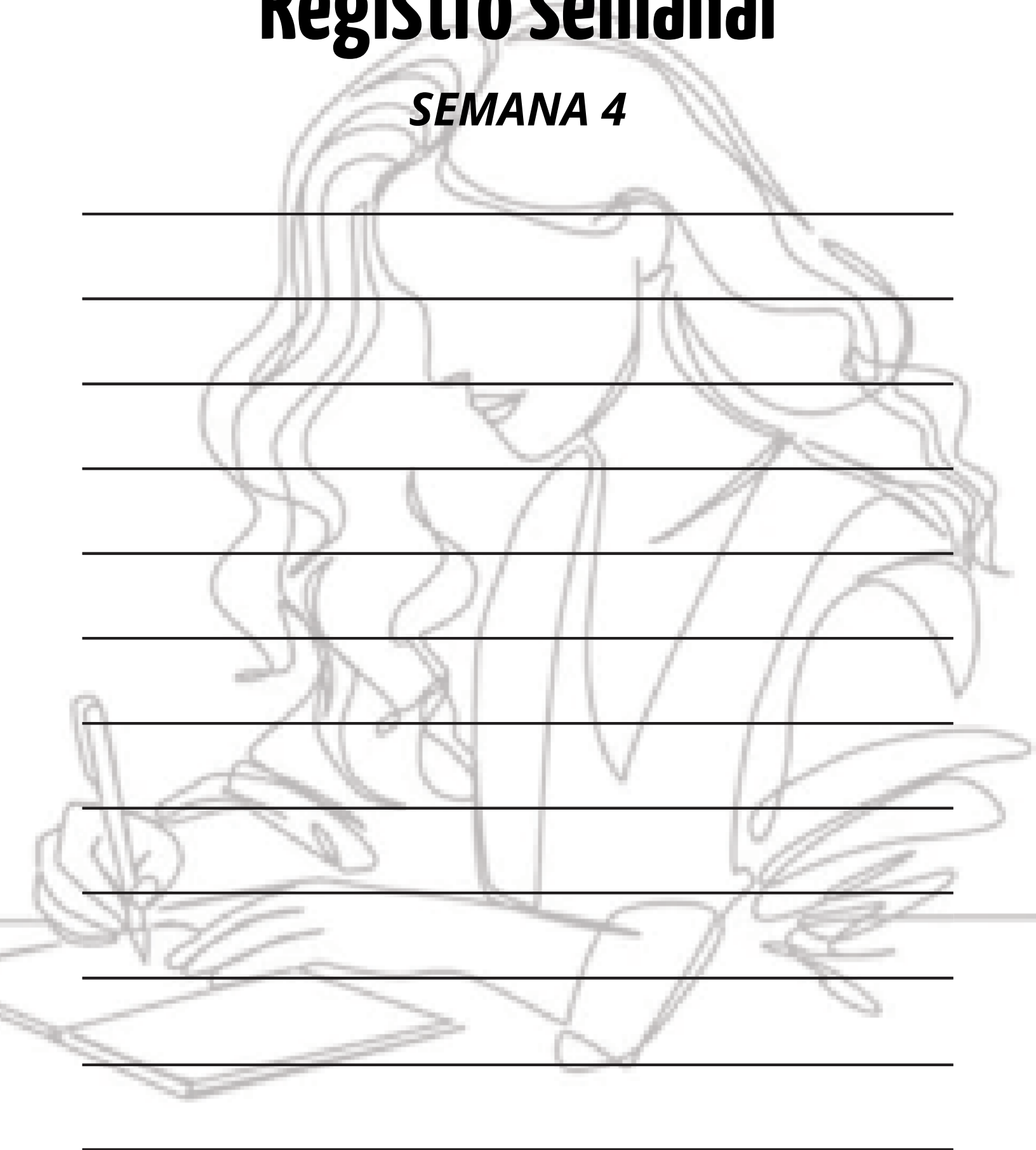
Registro semanal

SEMANA 4



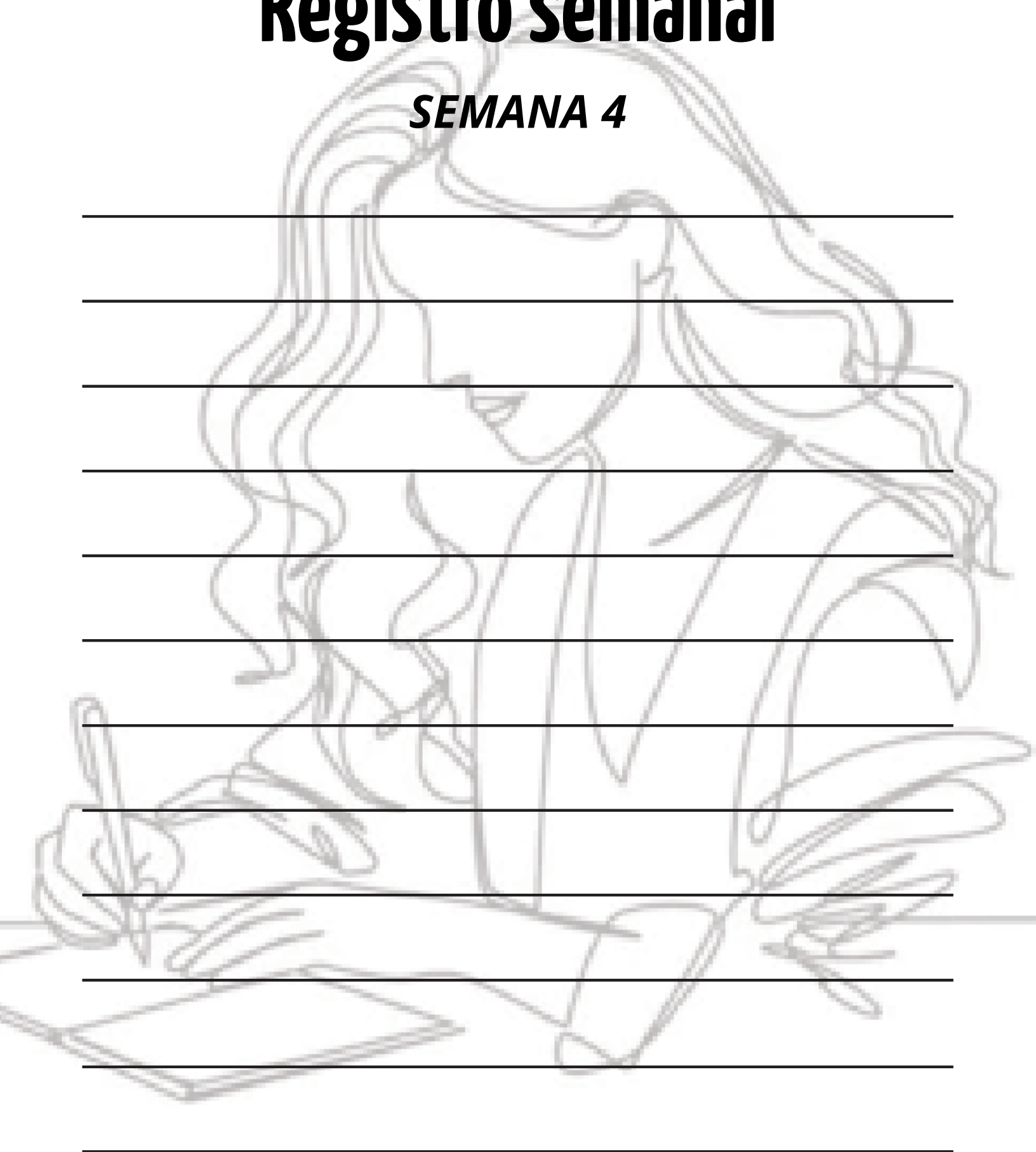
Registro semanal

SEMANA 4



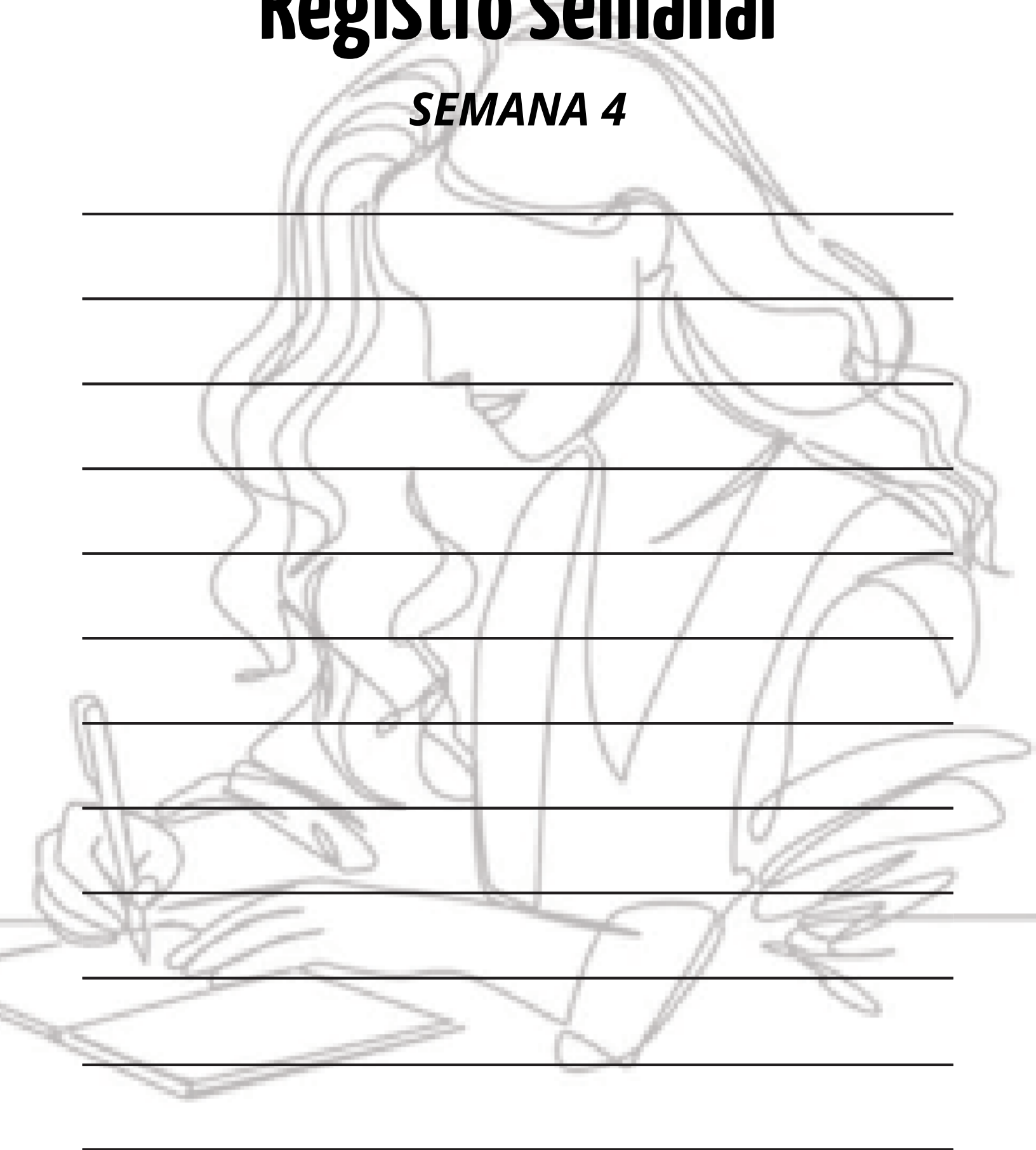
Registro semanal

SEMANA 4



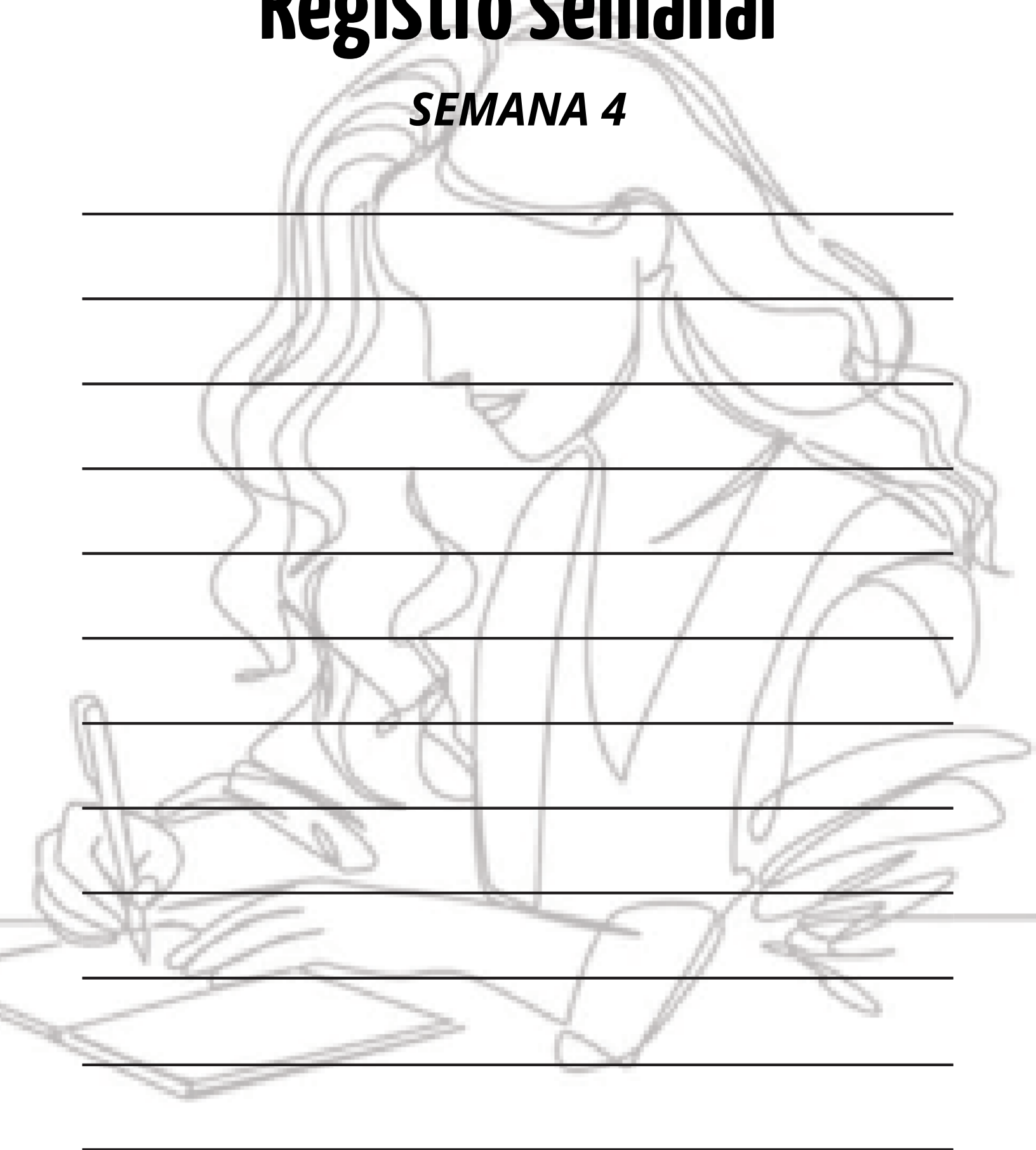
Registro semanal

SEMANA 4



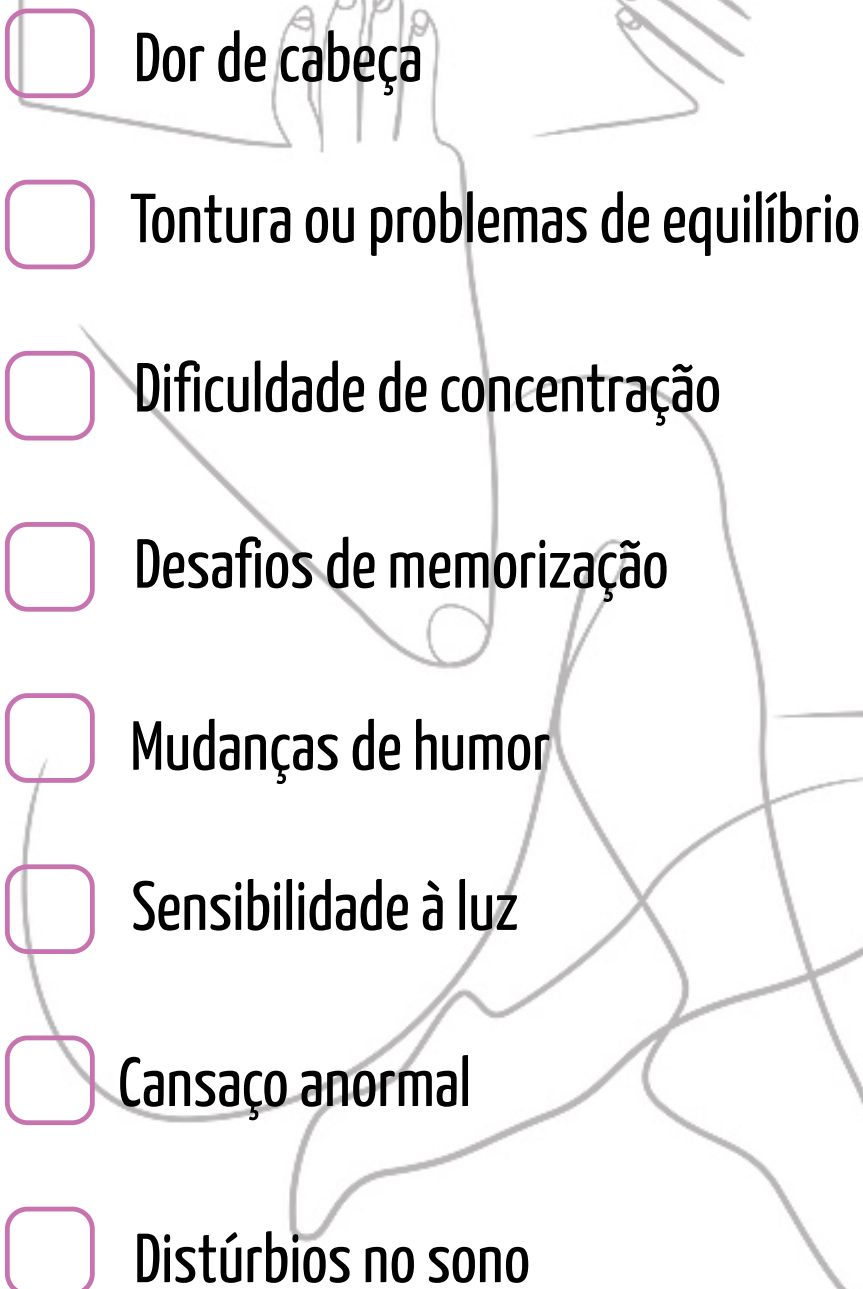
Registro semanal

SEMANA 4



Registro Semanal 4

Lista de sintomas

- 
- ☐ Dor de cabeça
 - ☐ Tontura ou problemas de equilíbrio
 - ☐ Dificuldade de concentração
 - ☐ Desafios de memorização
 - ☐ Mudanças de humor
 - ☐ Sensibilidade à luz
 - ☐ Cansaço anormal
 - ☐ Distúrbios no sono

Outros: _____

Este é o começo de algo bom

Agora que você identificou que sofreu uma lesão cerebral, este guia está aqui para acompanhar você nos primeiros passos da cura. Ele oferece estratégias práticas para ajudar a compreender melhor seus sintomas e fazer escolhas informadas e conscientes que apoiem sua recuperação e seu bem-estar geral.

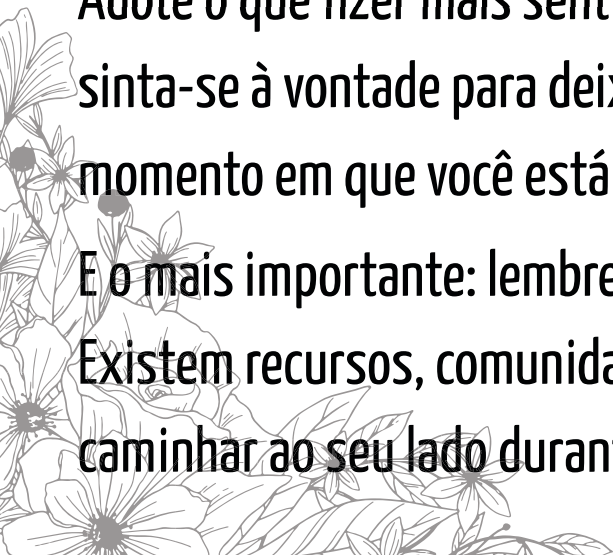
Curar-se de uma lesão cerebral é uma jornada profundamente pessoal. Embora outras pessoas possam ter passado por experiências semelhantes, cada lesão cerebral é única. Nenhuma recuperação acontece exatamente da mesma forma - e tudo bem.

Tente não comparar o seu progresso com o de outras pessoas. O seu caminho é válido exatamente como ele é.

Neste guia, você encontrará uma variedade de ferramentas e práticas. Essas estratégias foram pensadas para apoiar sua cura, mas não são as únicas opções possíveis.

Adote o que fizer mais sentido para você e para o seu estilo de vida, e sinta-se à vontade para deixar de lado aquilo que não combina com o momento em que você está agora.

E o mais importante: lembre-se de que você não está sozinha(o). Existem recursos, comunidades e redes de apoio disponíveis para caminhar ao seu lado durante este processo.



Recursos

Em Alberta

Family Violence Information Line

1-780-310-1818

Alberta Abuse Helpline

1-855-443-5722

**Alberta's One Line for Sexual
Violence**

1-866-403-8000

Distress Line

780-482-4357

**Brite Line (2SLGBTQIA+ Community
Supports)**

1-844-702-7483

Mental Health Help Line

1-877-303-2642

Seniors Abuse Helpline

780-454-8888

Recursos

In British Columbia

VictimLinkBC

1-800-563-0808

Reporting Child Abuse

1-800-663-9122

**Battered Women's Support
Services Crisis Line**

1-855-687-1868

**Salal Sexual Violence Support
Centre**

1-877-392-7583

**BC 24/7 Community and Social
Services Helpline**

211

Youth Against Violence Line

1-800-680-4264

Seniors Abuse and Information Line

1-866-437-1940

Recursos

In Manitoba

Domestic Violence Crisis Line

1-877-977-0007

Klinik Crisis Line

1-888-322-3019

**Support Services for Older Adults
Intake**

1-888-333-3121

Klinik Sexual Assault Crisis Line

1-888-292-7565

**Manitoba farm, rural and northern
support services**

1-866-367-3276

Victim Services

1-866-484-2846

Seniors Abuse Support Line

1-888-896-7183

Recursos

In New Brunswick

Child Protection Services

1-833-733-7835

Chimo Helpline

1-800-667-5005

Courage Centre - Beausejour Family Crisis Resource Centre

506-533-9100

Crossroads for Women 24/7 Crisis Line

1-844-853-0811

Emergency Social Services

1-800-442-9799

Sexual Violence New Brunswick

1-888-579-2888

Kids Help Phone

1-800-668-6868 or text #686868

Recursos

In Newfoundland and Labrador

Domestic Violence Help Line

1-888-709-7090

End Sexual Violence NL

1-800-726-2743

Seniors NL Resource Centre

1-800-563-5599

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

In Northwest Territories

NWT Helpline

811

NWT Senior's Information Line

1-800-661-0878

**YWCA NWT Shelter from Family
Violence 24/7 Crisis Line**

1-866-223-7775

**Native Women's Association of the
NWT Victim Services**

1-866-299-1011

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

In Nova Scotia

Adult Protection Services

1-800-225-7225

Eskasoni 24/7 Crisis Line

1-855-379-2099

Neighbours, Friends and Family

1-855-225-0220

Child Protection Services

1-866-922-2434

**Nova Scotia 24/7 Community and
Social Services Helpline**

211

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

In Nunavut

Elders Support Line

1-866-684-5056

Emergency Measures 24/7 Line

1-800-693-1666

Kamatsiaqtut Nunavut Helpline

1-800-265-3333

Qimaavik Shelter 24/7 Crisis Line

867-979-4500

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

In Ontario

Assaulted Women's Helpline

1-866-863-0511 or text #7233

Fem'aide Support Line

1-877-336-2433

Ontario Community and Social Services Helpline

211

Seniors Safety Line

1-866-299-1011

Talk4Healing Helpline for Indigenous Women

1-855-554-4325

Victim Support Line

1-888-579-2888

Kids Help Phone

1-800-668-6868 or text #686868

Recursos

In Prince Edward Island

PEI Mental Health and Addictions

1-833-553-6983

PEI Rape and Sexual Assault Centre

902-368-8055

**Chief Mary Bernard Memorial
Women's Shelter 24/7 Crisis Line**

1-855-297-2332

Child Abuse Reporting

1-877-341-3101 // 1-800-341-6868

**PEI Family Violence Prevention
Services 24/7 Crisis and Support Line**

1-800-240-9894

Adult Protection Services

902-368-4790

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

In Quebec

Child and Youth Protection Services

1-800-567-6810

Crime Victims Assistance Centre

1-866-532-2822

Kids Help Phone

1-800-668-6868

The Mistreatment Helpline

1-888-489-2287

**Quebec Community and Social
Services Helpline**

211

Sexual Violence Helpline

1-888-933-9007

SOS Violence Conjugale 24/7

1-800-363-9010