

# 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

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

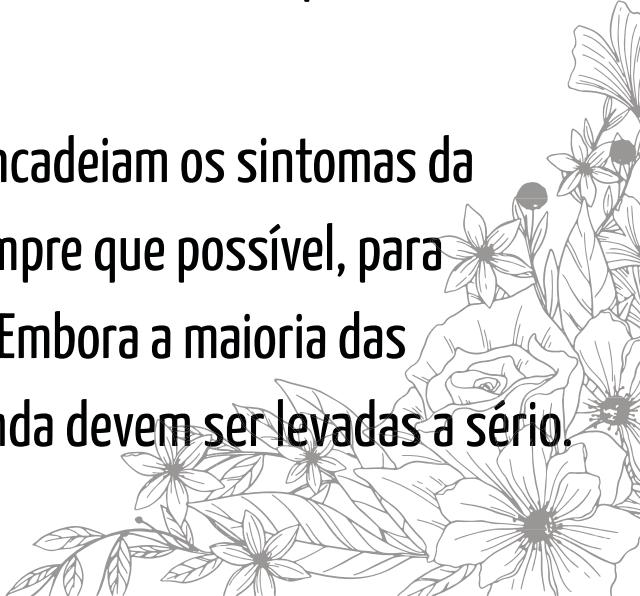


# O que é concussão?

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.

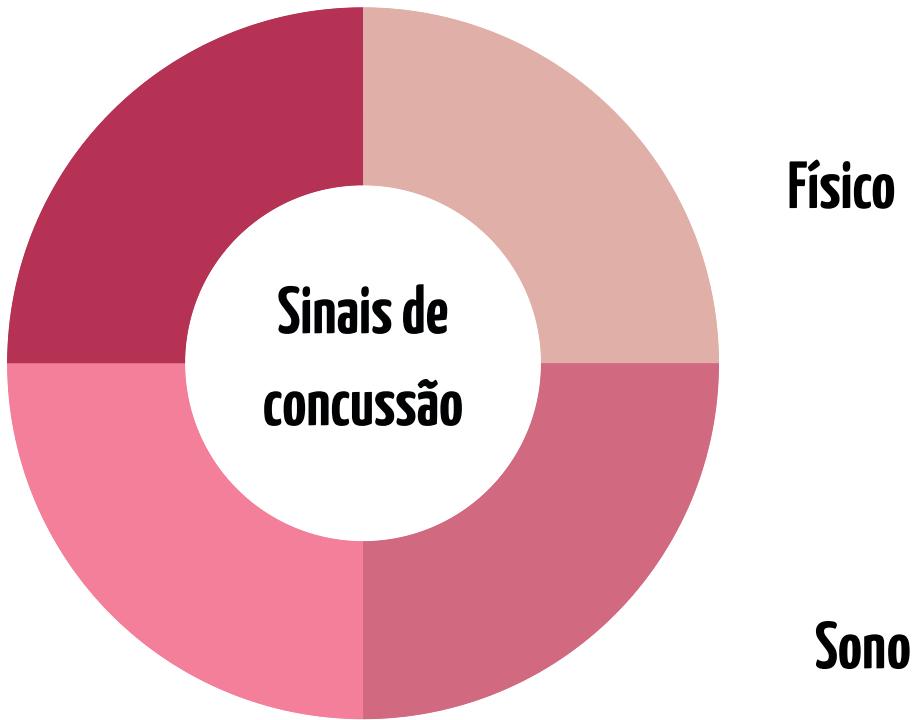
Uma lesão cerebral é uma lesão invisível, o que significa que muitas pessoas sobreviventes podem não perceber que sofreram uma lesão cerebral traumática (LCT) e, por isso, muitas vezes não procuram ajuda médica. O tratamento costuma focar no controle dos sintomas, sendo o repouso a principal recomendação. 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.

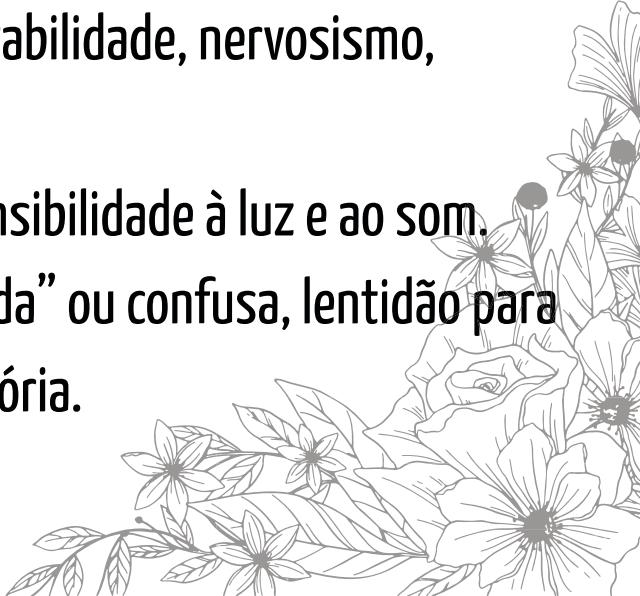


# O que é concussão?

Emocional e comportamental



- 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.

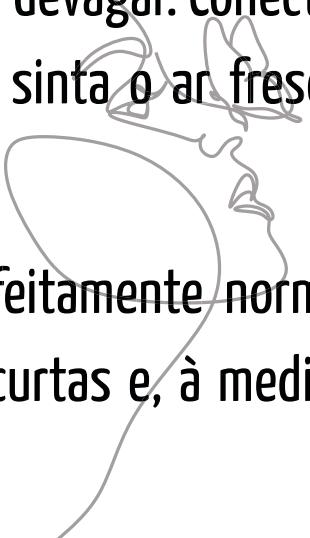
Nos estágios iniciais da recuperação, o descanso é essencial. Seu cérebro e seu corpo precisam de tempo para se curar. À medida que os sintomas começarem a melhorar, reintroduzir suavemente atividades mentais e físicas pode contribuir para uma recuperação duradoura. Este guia trará sugestões para ajudar 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 senta 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 vindas 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

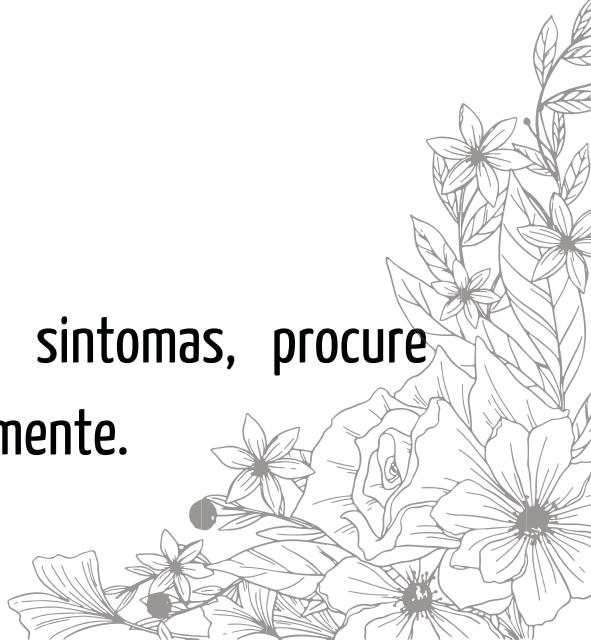
Dor de cabeça intensa ou em piora

Deformidade visível no crânio

Perda de consciência

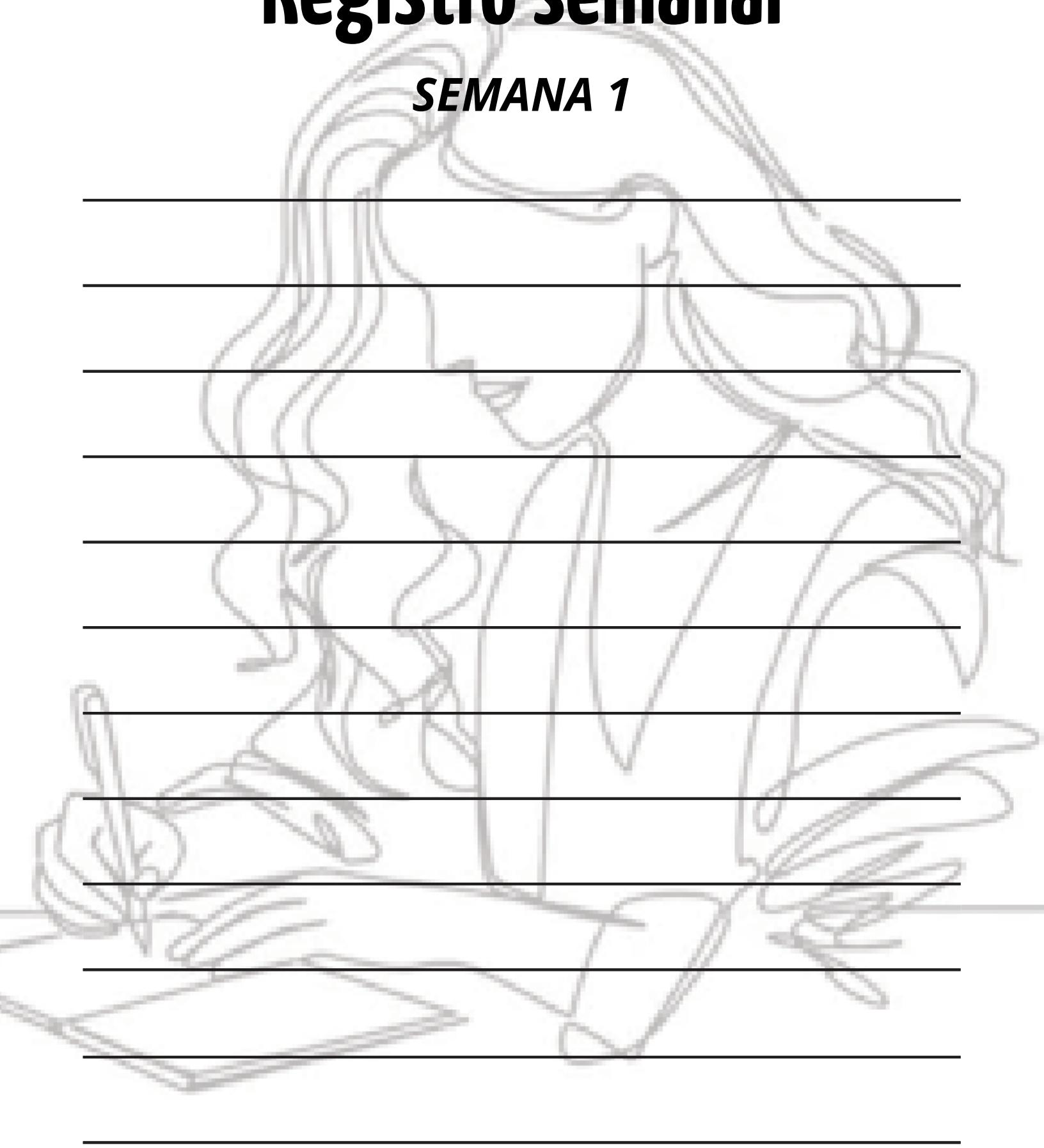
Vômitos repetidos

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



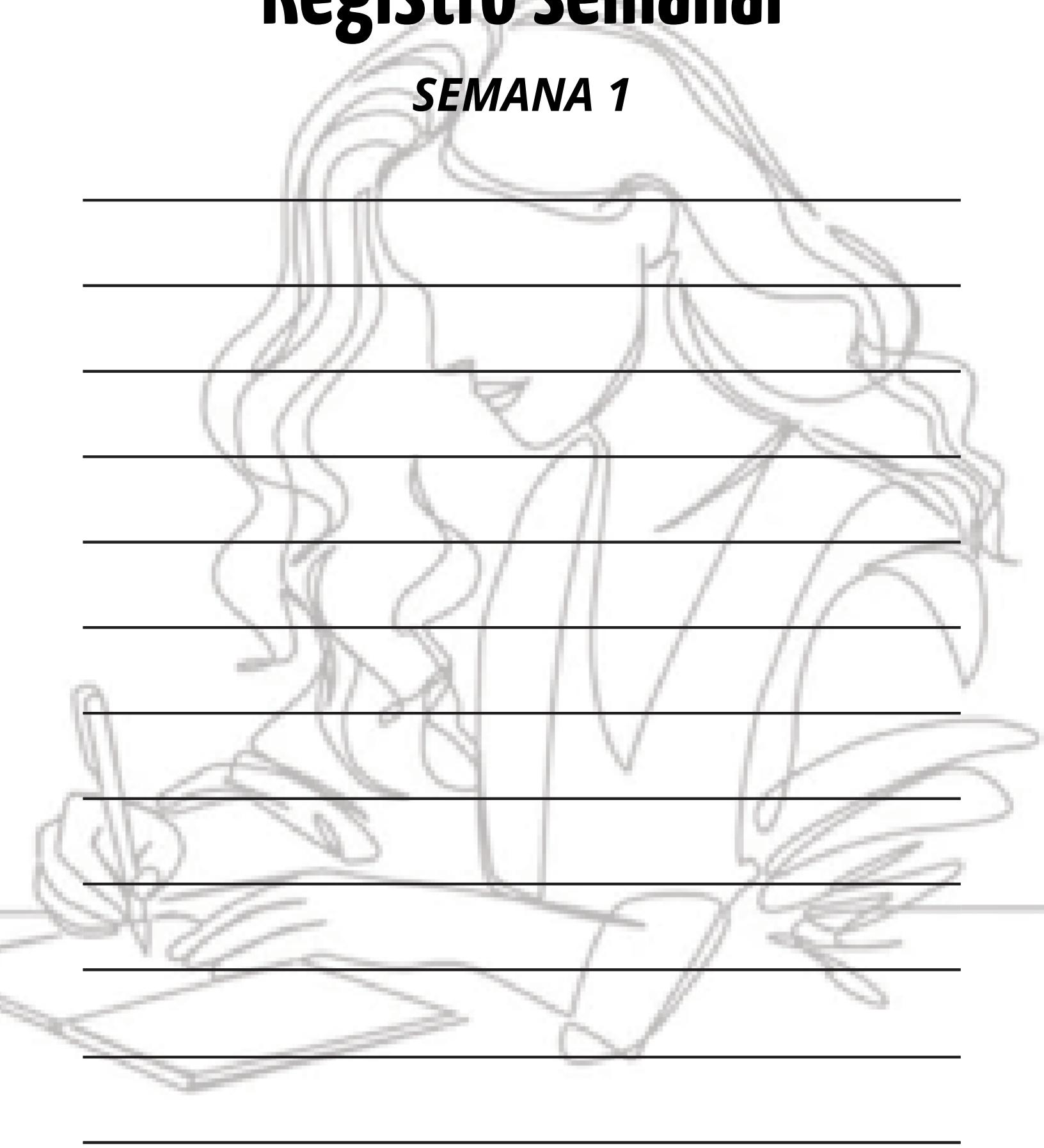
# Registro semanal

# SEMANA 1



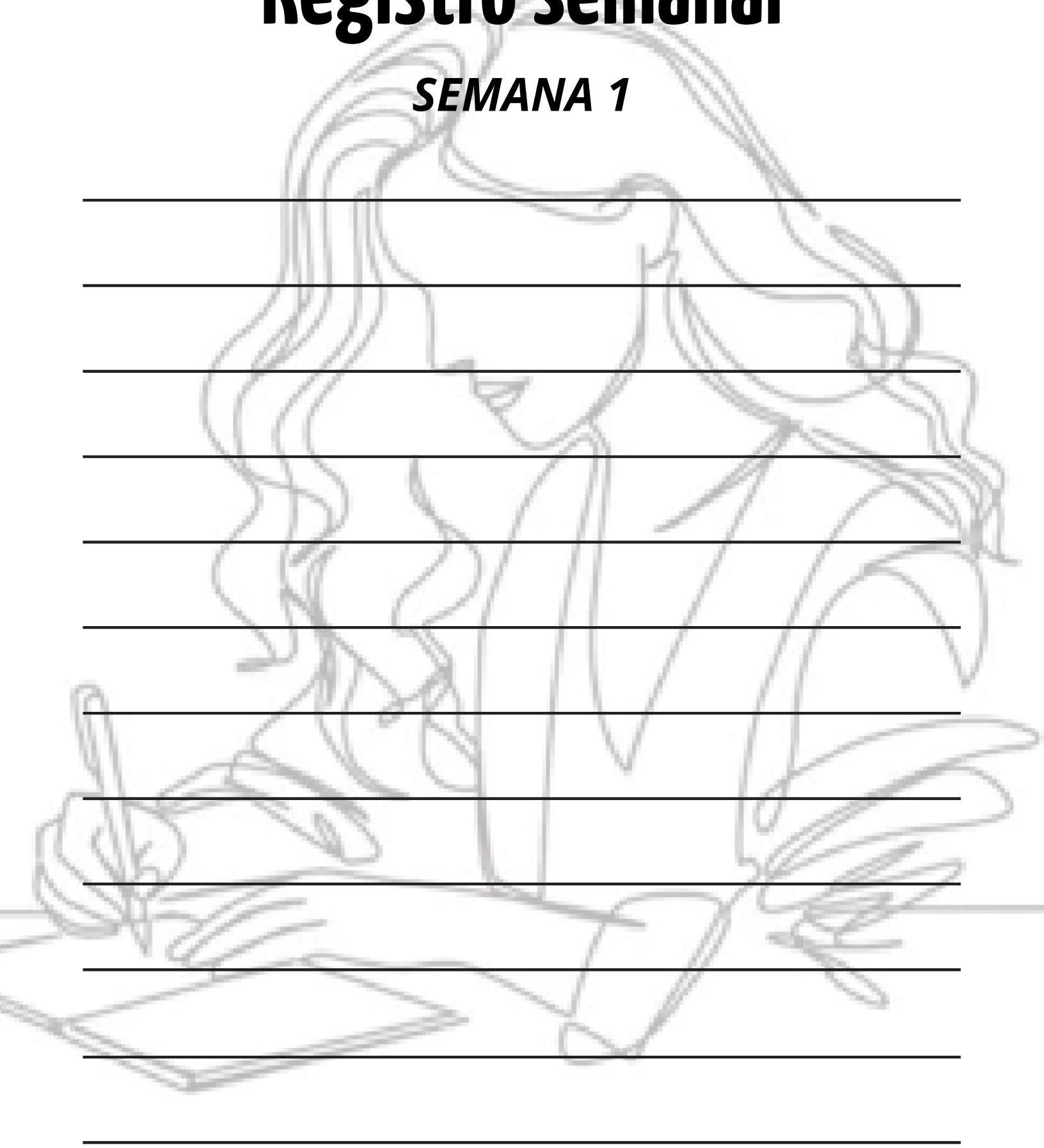
# Registro semanal

# SEMANA 1



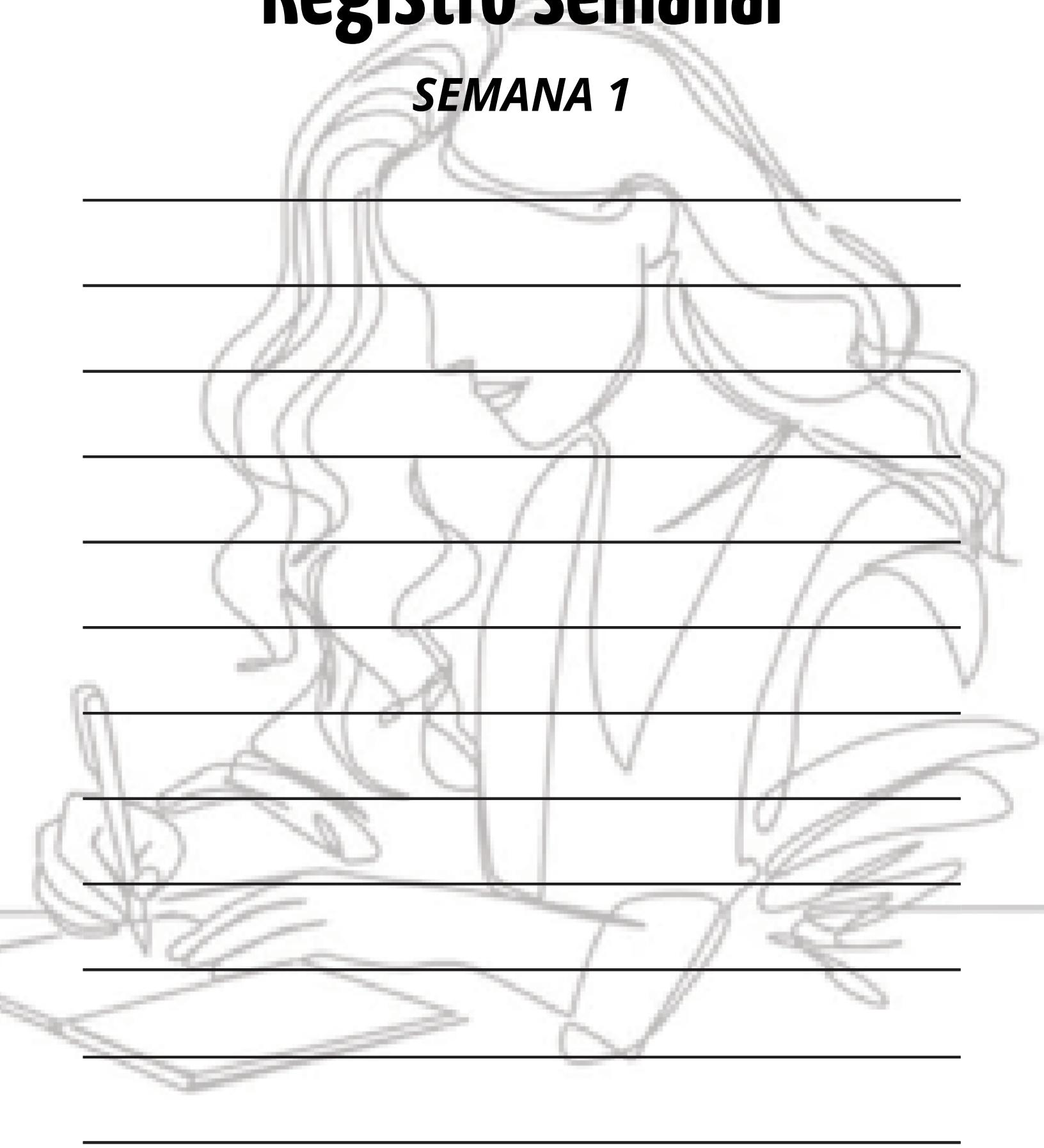
# Registro semanal

# SEMANA 1



# Registro semanal

# SEMANA 1



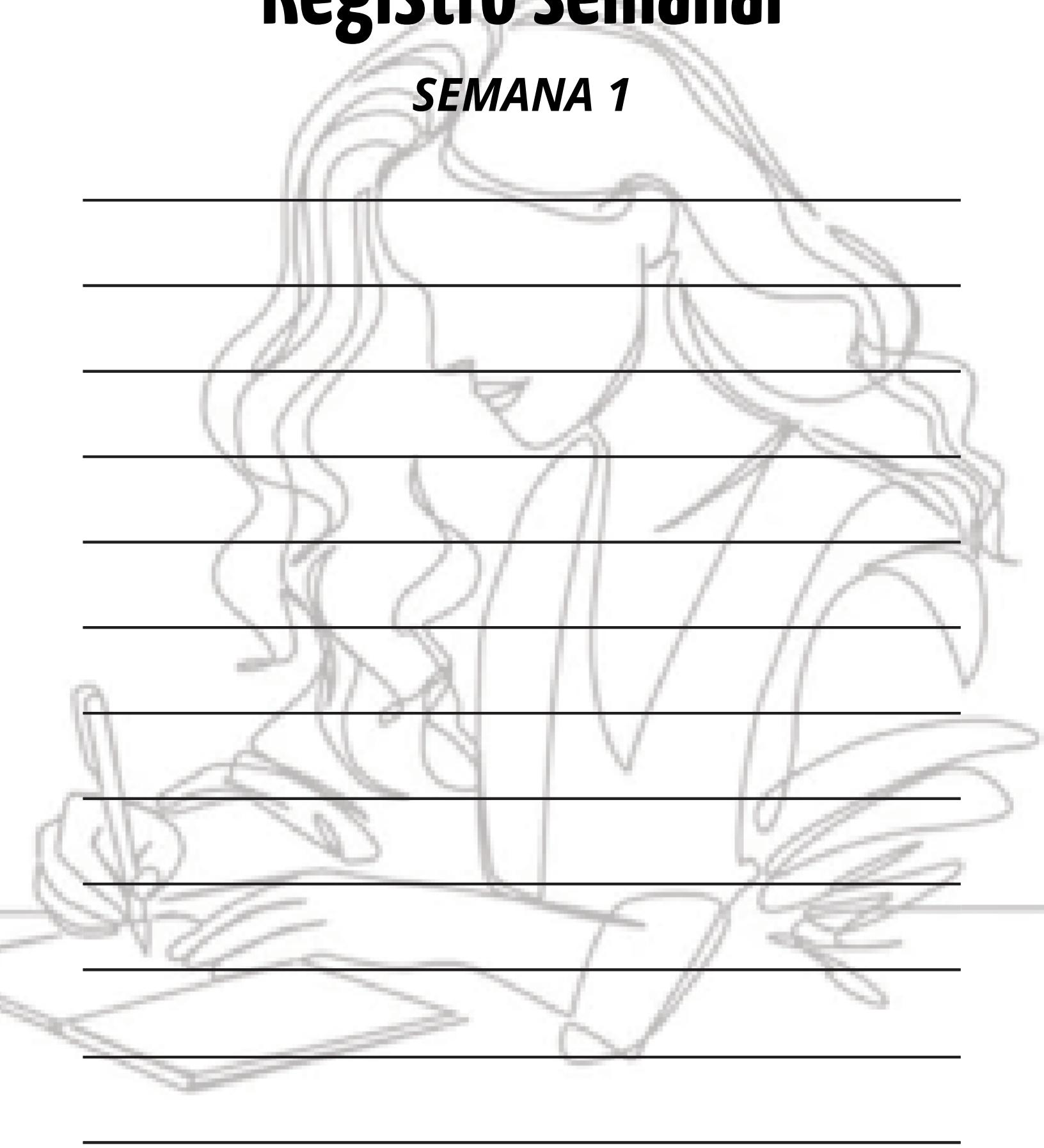
# Registro semanal

# SEMANA 1



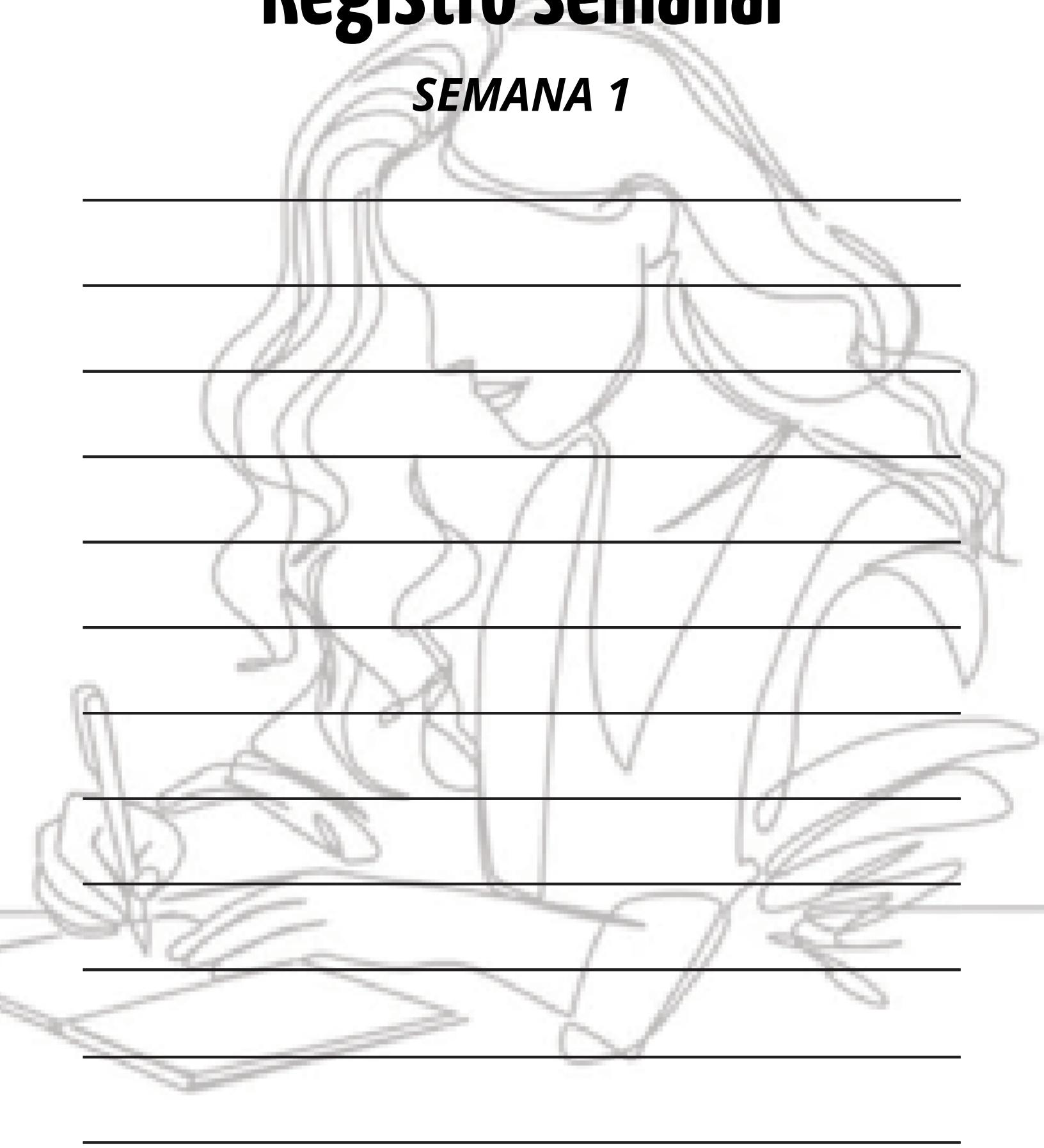
# Registro semanal

# SEMANA 1



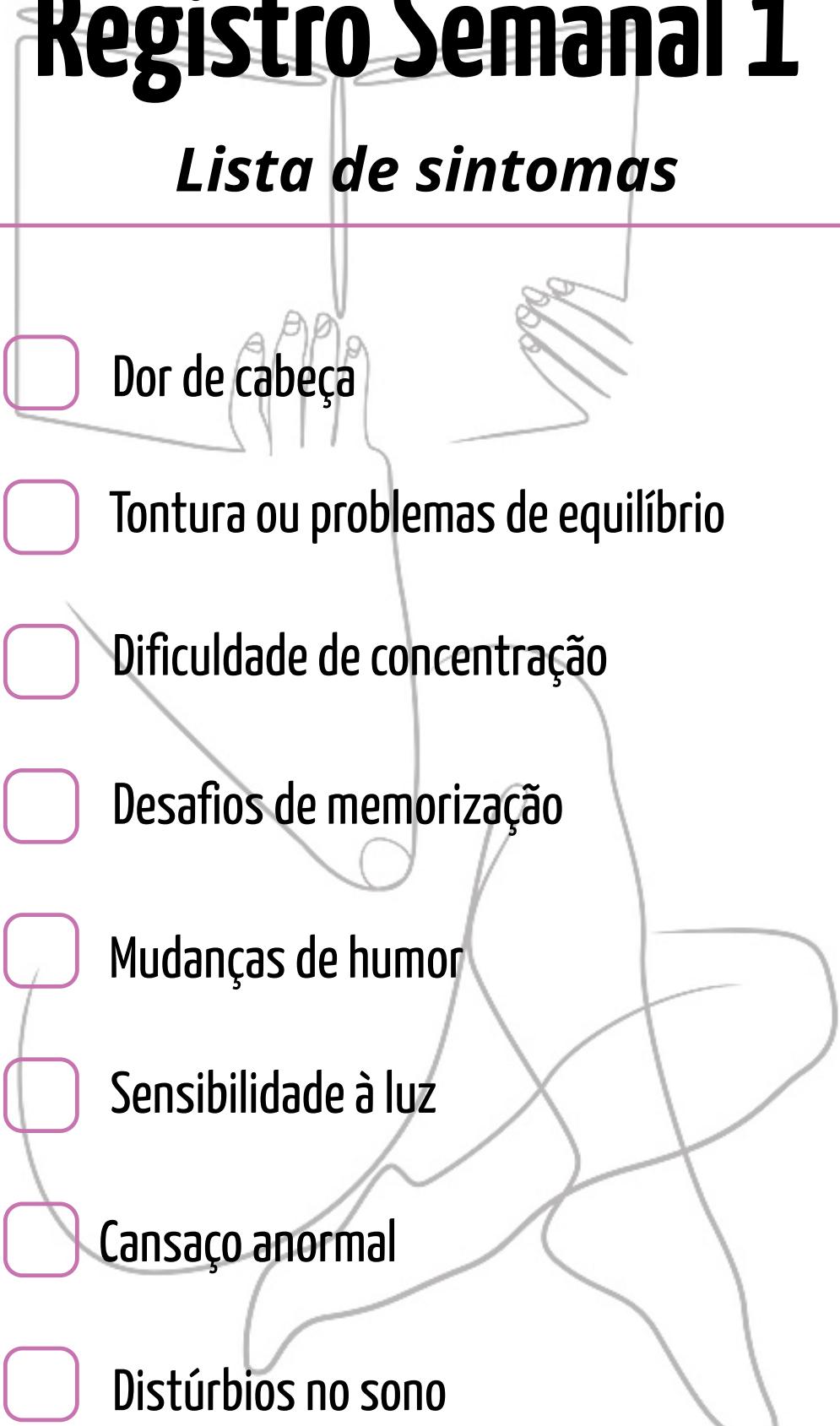
# Registro semanal

# SEMANA 1



# Registro Semanal 1

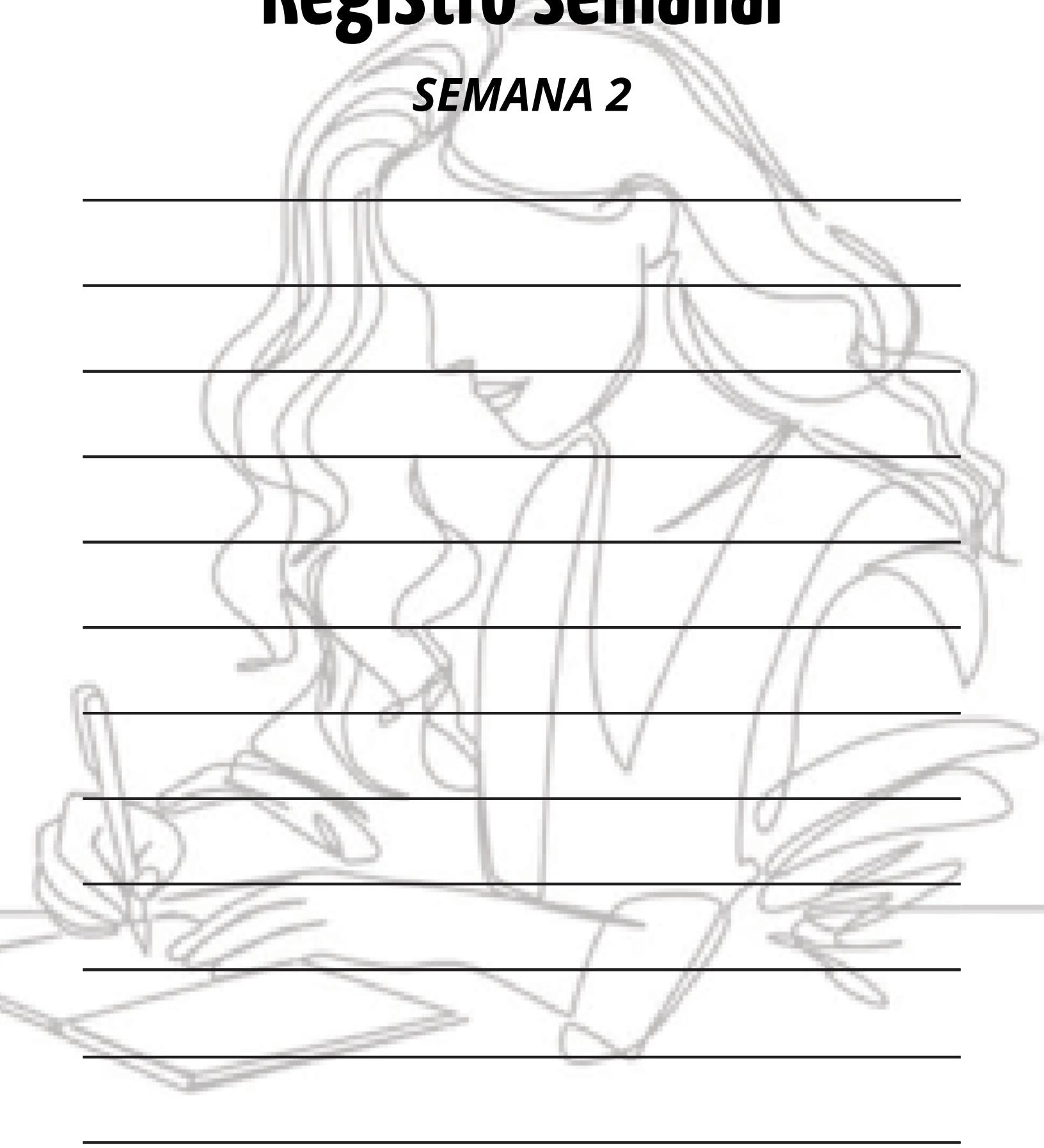
## *Lista de sintomas*

- 
- 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: \_\_\_\_\_

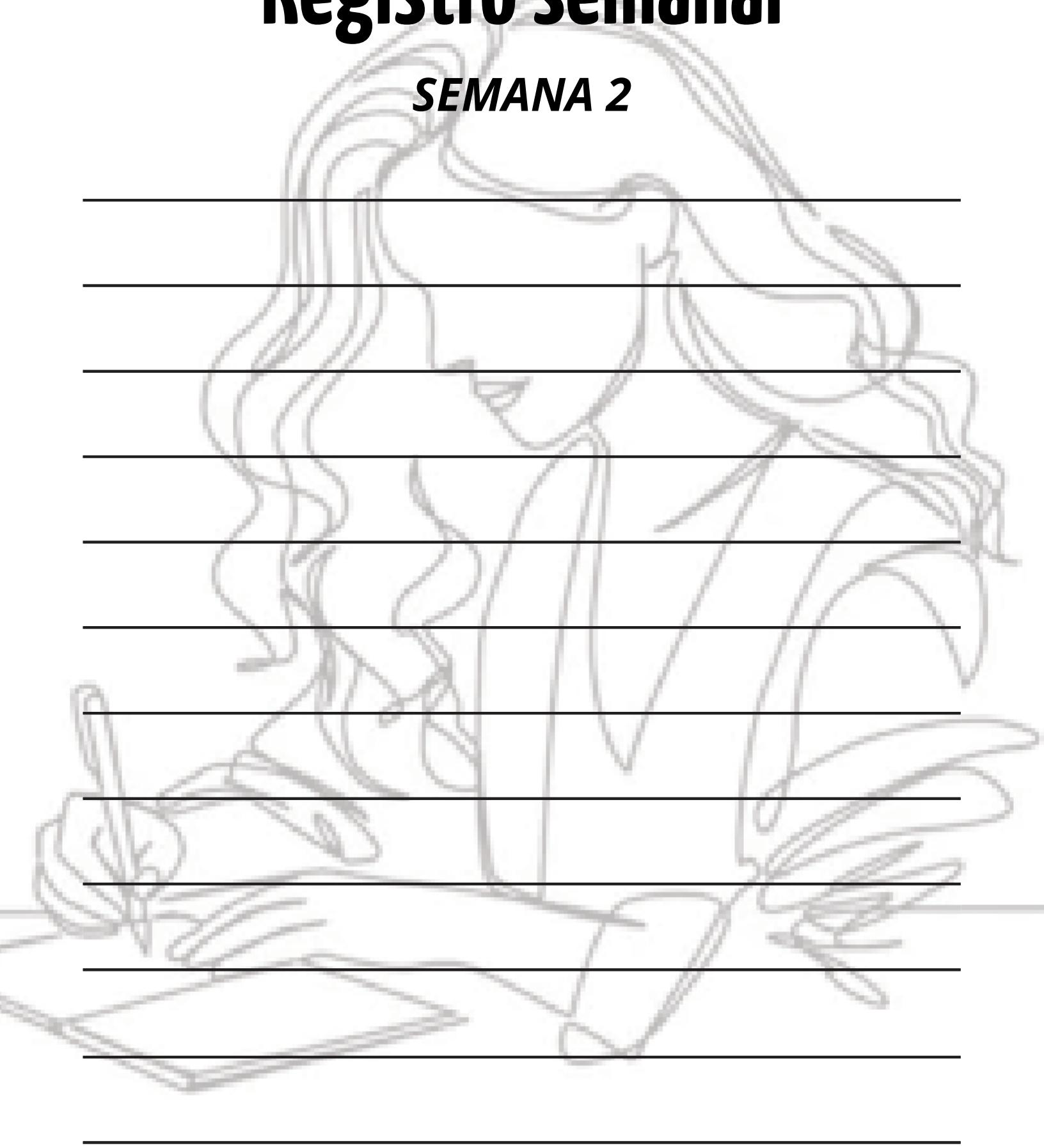
# Registro semanal

# SEMANA 2



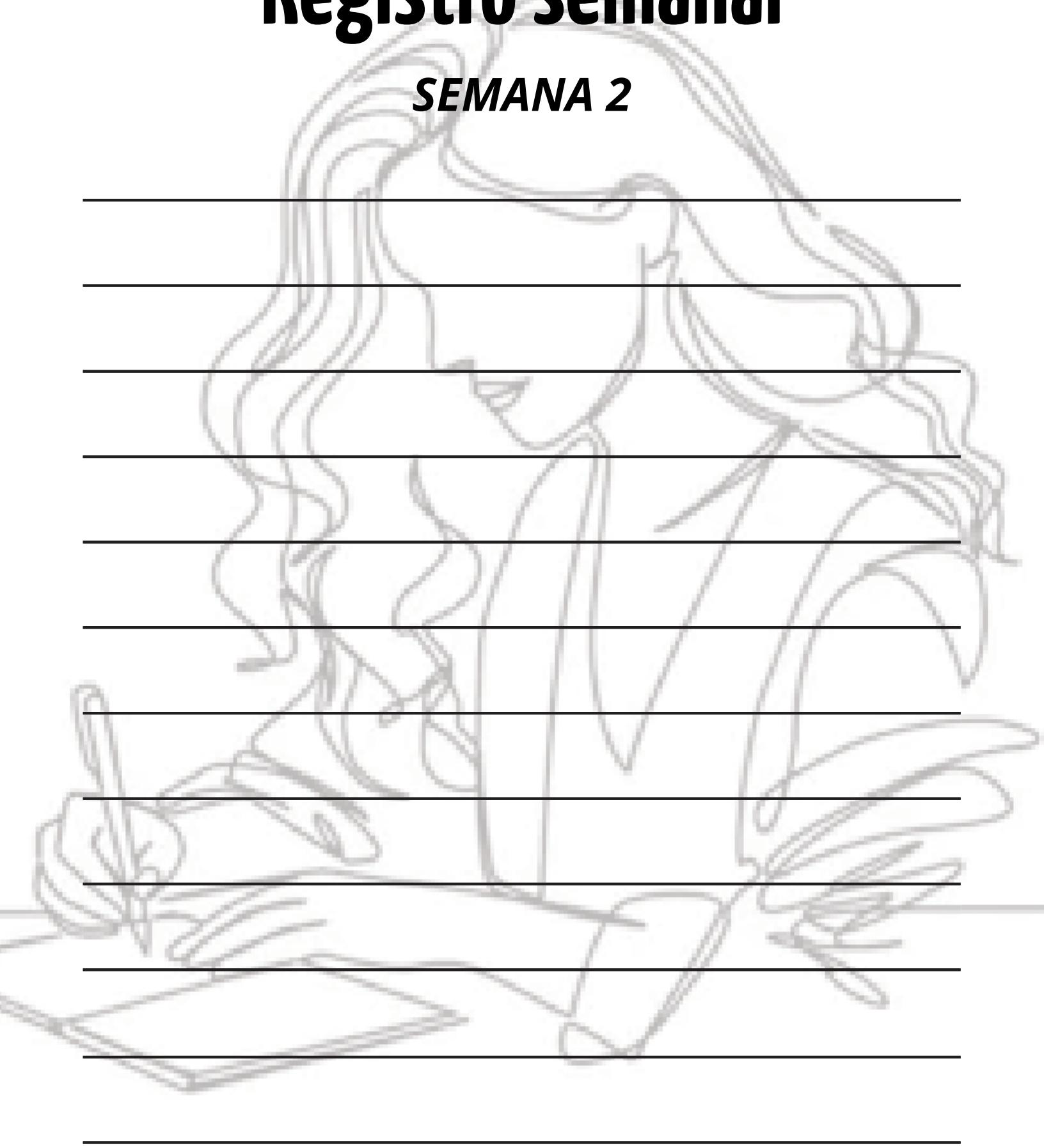
# Registro semanal

# SEMANA 2



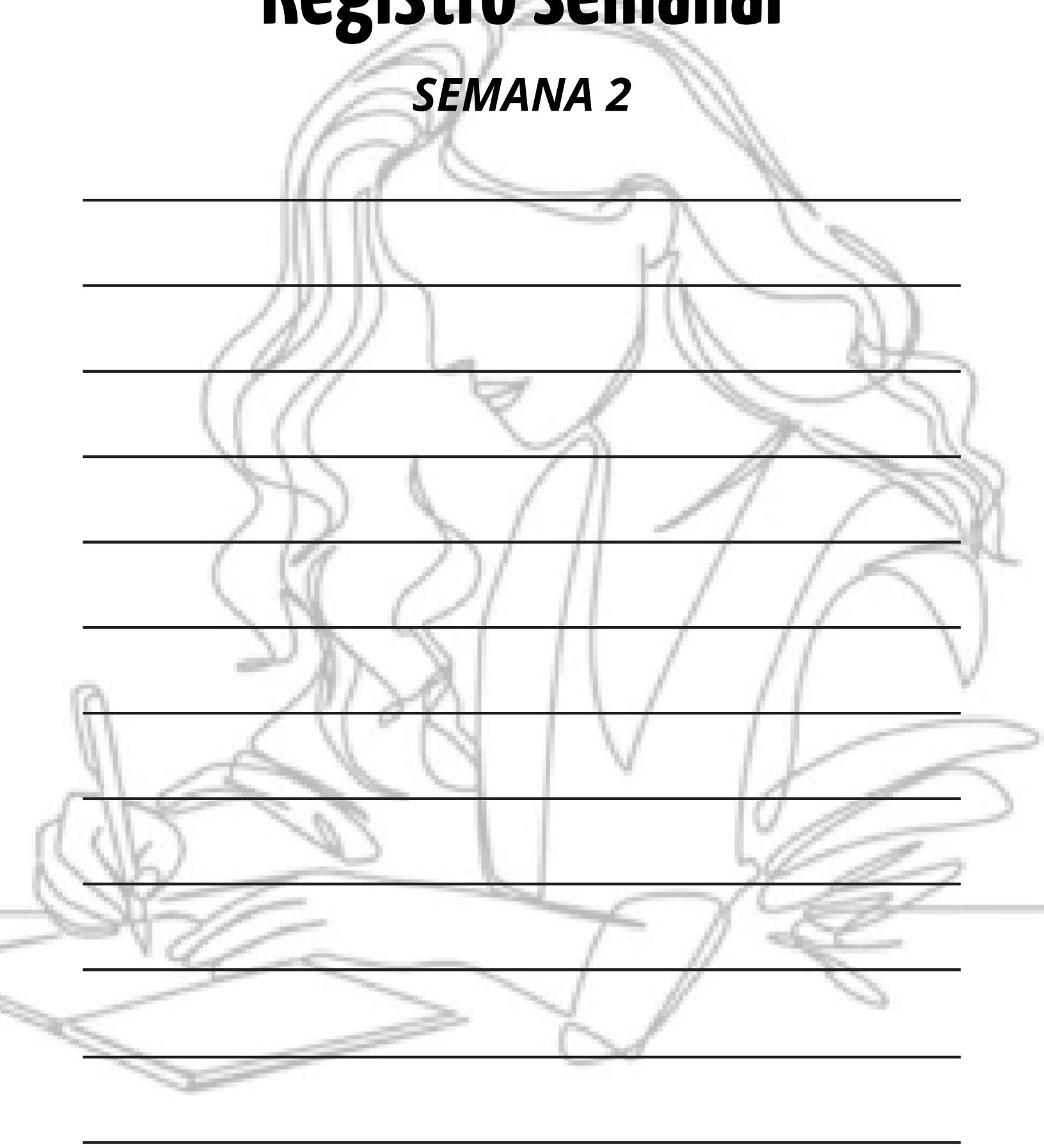
# Registro semanal

# SEMANA 2



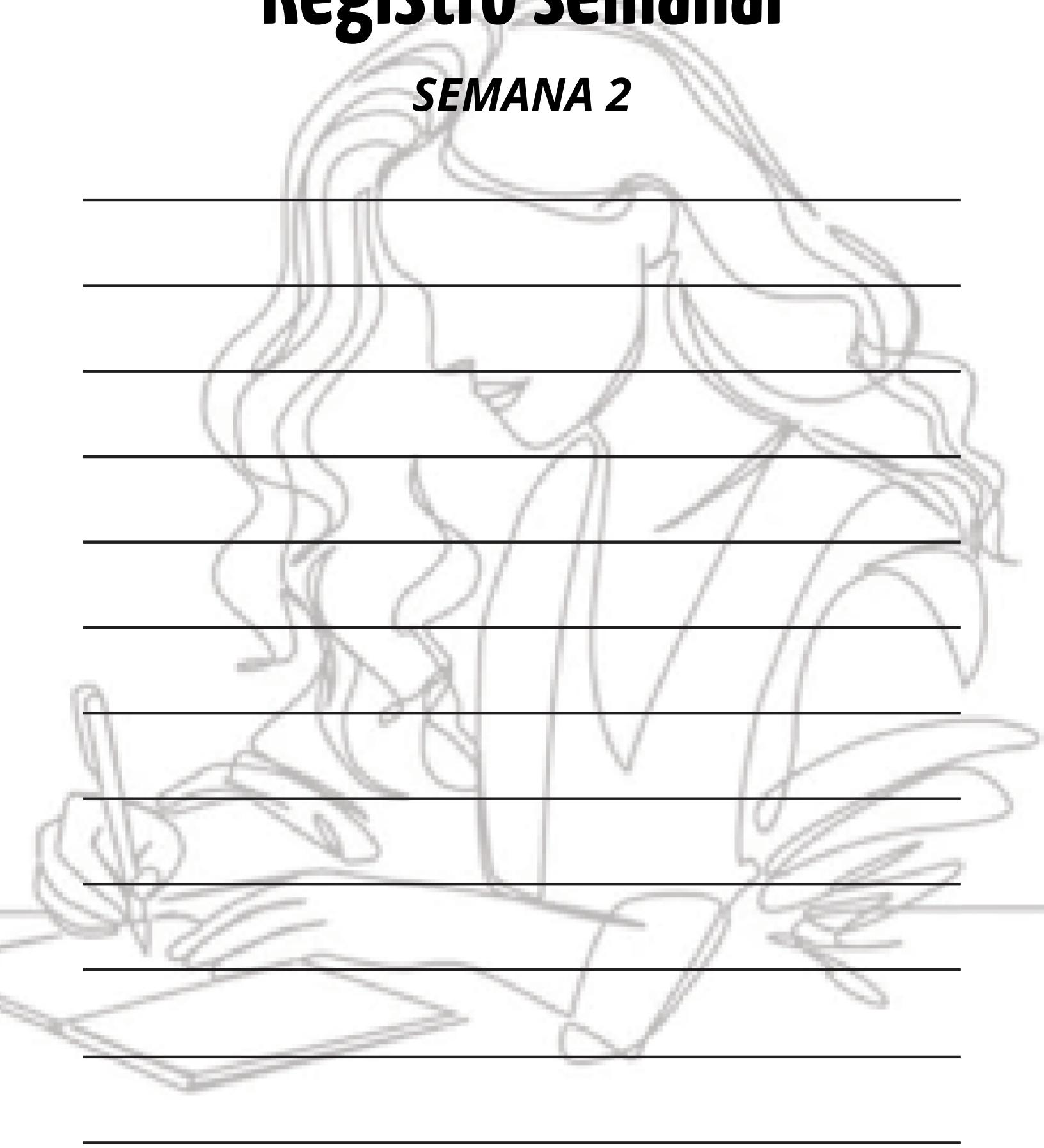
# Registro semanal

# SEMANA 2



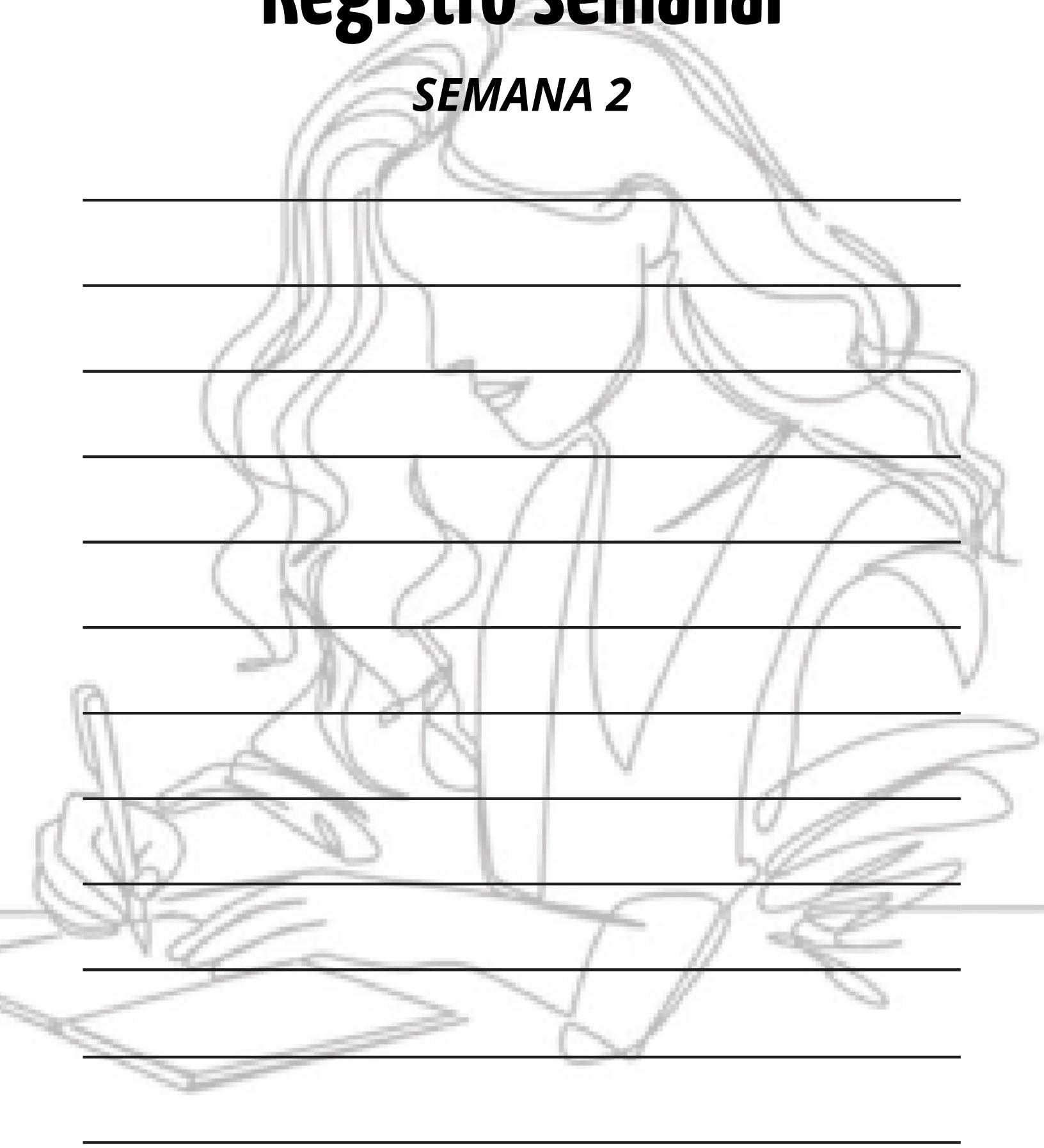
# Registro semanal

# SEMANA 2



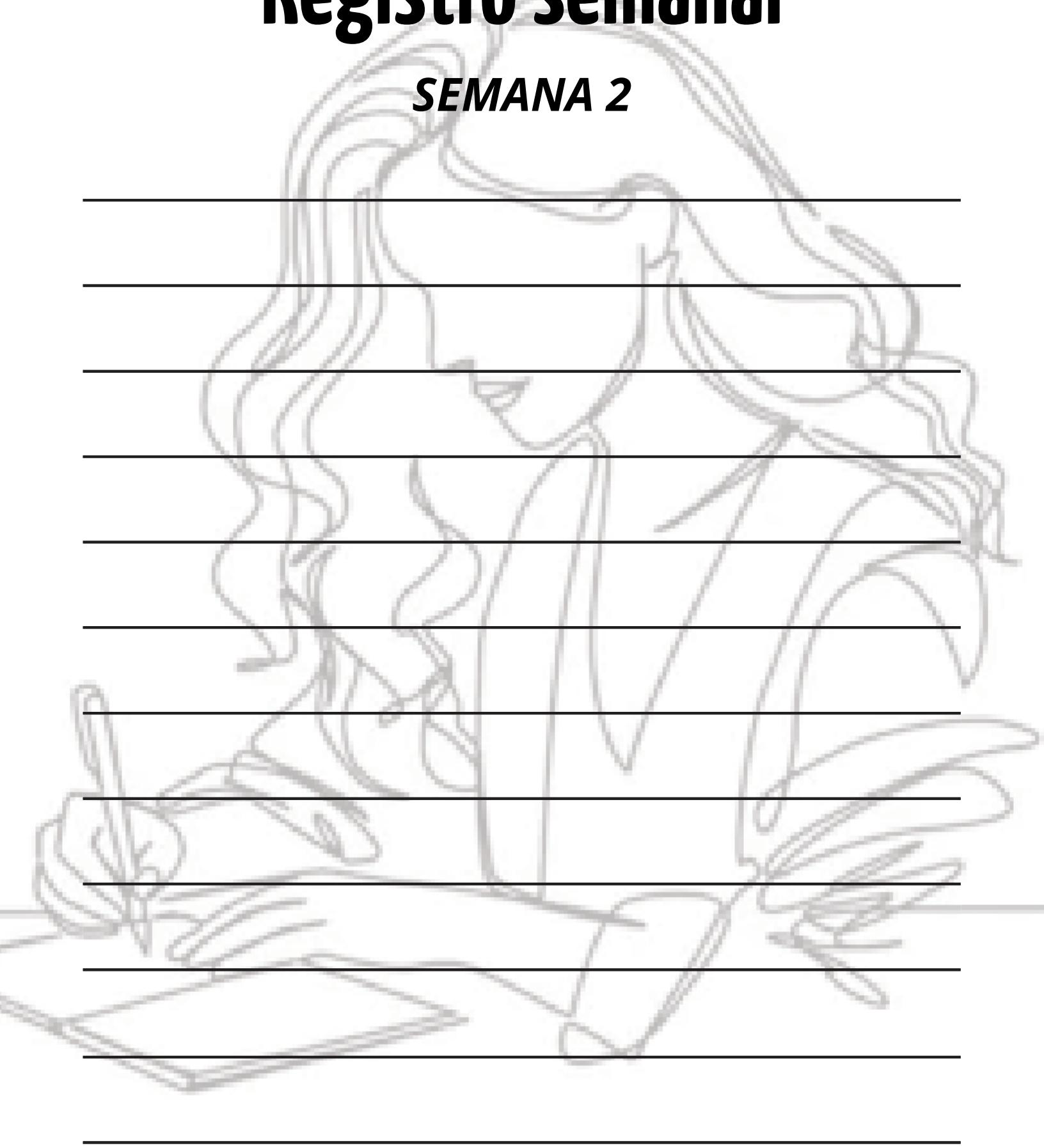
# Registro semanal

# SEMANA 2



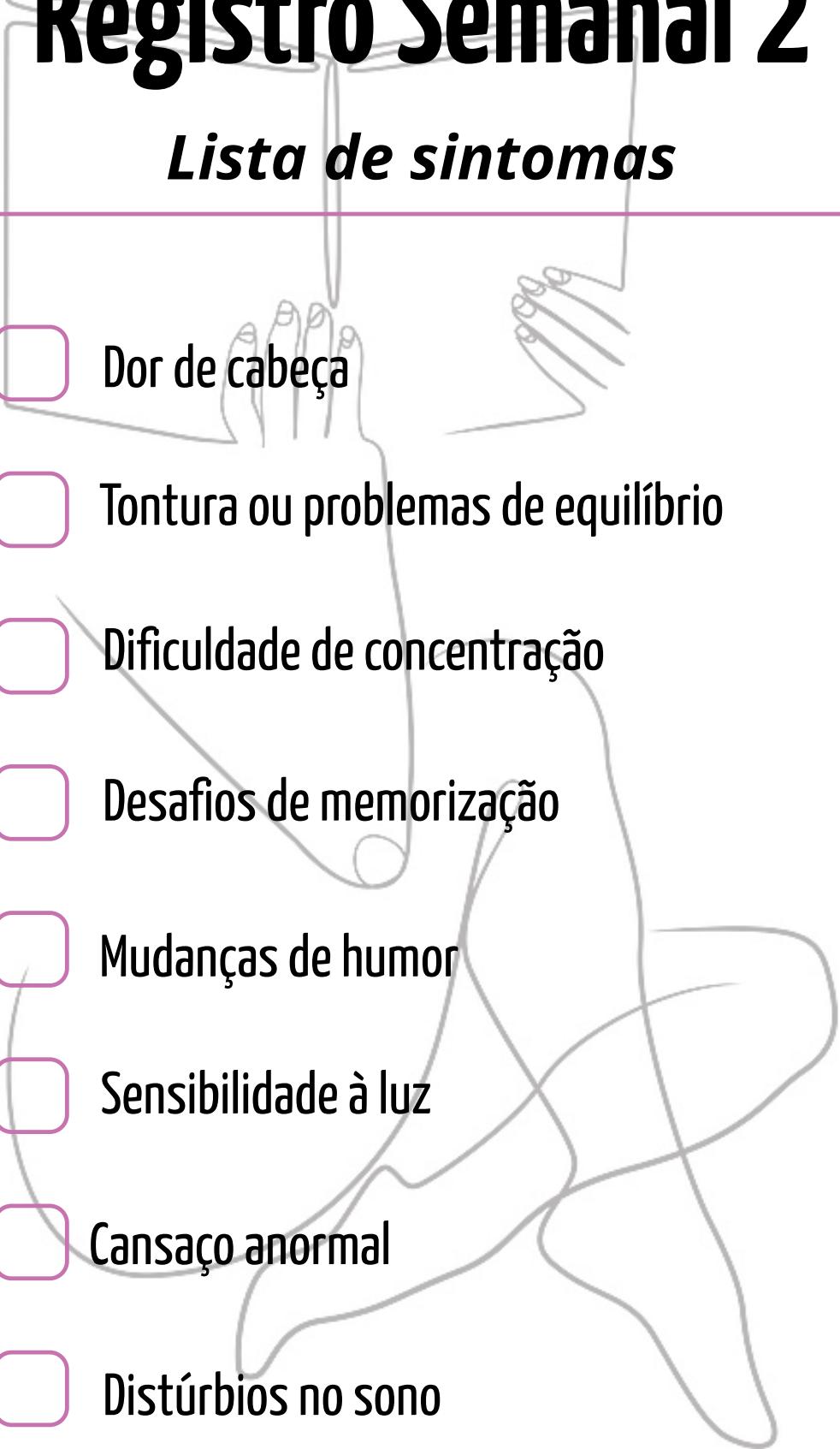
# Registro semanal

# 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

A black and white line drawing of a complex, organic structure, possibly a plant or a network, with many branching lines and loops, set against a background of horizontal lines.

# Registro semanal

# SEMANA 3

A detailed black and white line drawing of a complex, symmetrical plant structure, possibly a flower or a root system. The drawing is composed of numerous thin, curved lines that form intricate loops and shapes. It is set against a background of horizontal black lines, which appear to be the lines of a notebook or sketchbook. The overall style is minimalist and scientific, focusing on the organic forms of the plant.

# Registro semanal

# SEMANA 3

A black and white line drawing of a complex, abstract organic structure, possibly a plant or a network of vessels, rendered in a minimalist style with fine lines and cross-hatching. The drawing consists of numerous thin, curved lines that form a dense, branching pattern. Some lines are solid, while others are dashed or have a stippled texture. The overall effect is one of a delicate, intricate design, possibly a technical illustration or a stylized artistic rendering.

# Registro semanal

# SEMANA 3

A black and white line drawing of a complex, symmetrical plant structure, possibly a flower or a root system, with many curved lines and loops. The drawing is set against a background of horizontal black lines, suggesting it is a sketch or a technical drawing.

# Registro semanal

# SEMANA 3

A detailed black and white line drawing of a complex, organic structure, possibly a plant or a microscopic organism. The drawing consists of numerous thin, wavy, and branching lines of varying shades of gray. It features several large, bulbous, and rounded forms, some with internal detail suggesting internal chambers or tissue. The overall appearance is intricate and organic, with a sense of depth and form. The background of the image contains a series of horizontal black lines, which are evenly spaced and extend across the width of the frame. These lines are similar in style to musical staves or grid lines, providing a structured backdrop for the organic subject. The lighting in the drawing is soft, with the shading primarily coming from the internal curves and the way the lines overlap. The overall effect is one of a detailed scientific illustration or a high-quality artistic rendering of a natural or biological entity.

# Registro semanal

# SEMANA 3

A black and white line drawing of a complex, abstract organic structure, possibly a plant or a network of vessels, rendered in a minimalist, sketchy style. The drawing is composed of numerous thin, curved lines that intersect and overlap, creating a sense of depth and organic form. It is set against a plain white background with several horizontal black lines that intersect the organic lines, suggesting a grid or a frame. The overall effect is one of a scientific illustration or a conceptual diagram.

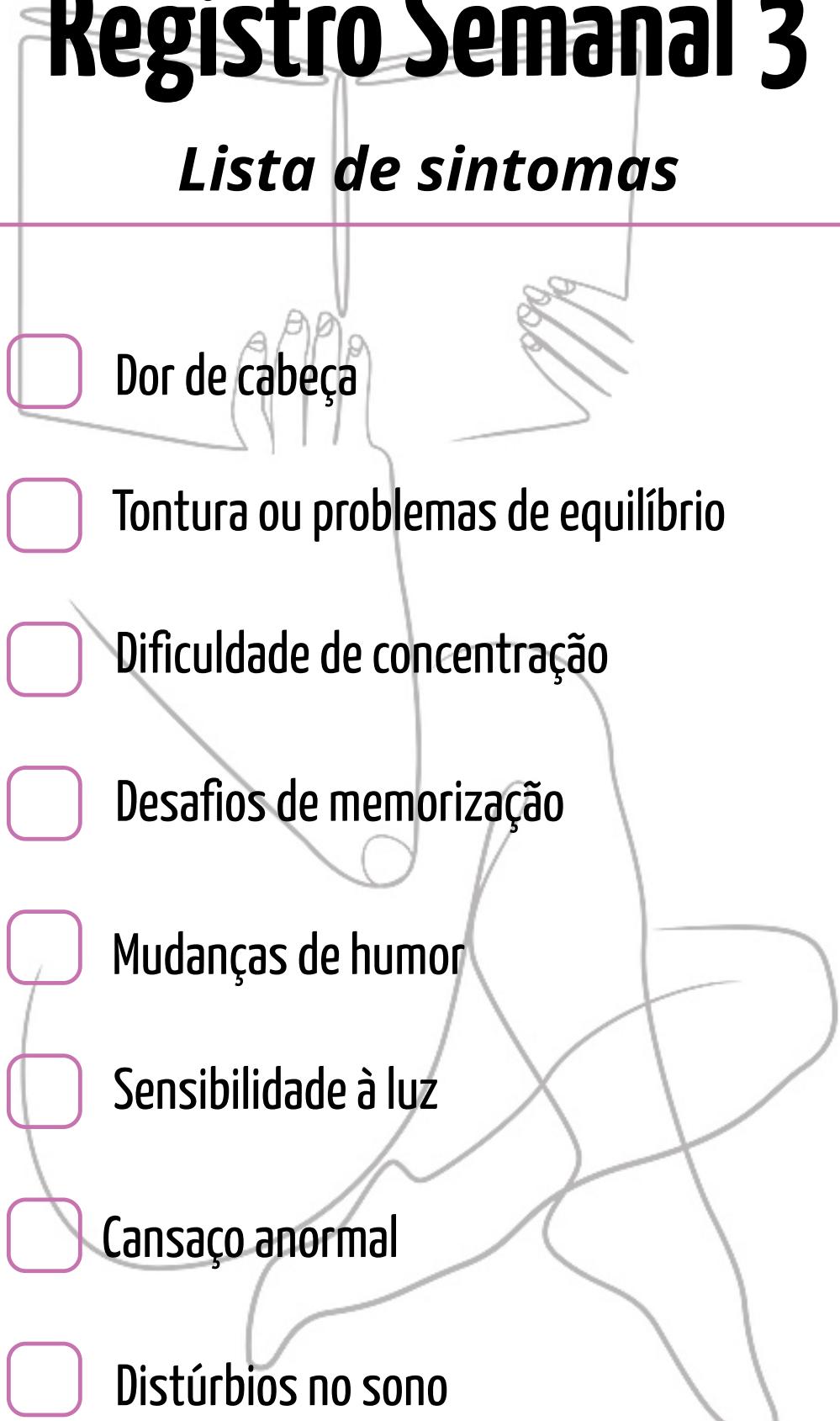
# Registro semanal

# SEMANA 3

A black and white line drawing of a complex, abstract organic structure, possibly a plant or a network of vessels, rendered in a minimalist style with fine lines and cross-hatching. The drawing consists of numerous thin, curved lines that form a dense, branching pattern. Some lines are solid, while others are dashed or have a stippled texture. The overall effect is one of a delicate, intricate design, possibly a technical illustration or a stylized artistic rendering.

# Registro Semanal 3

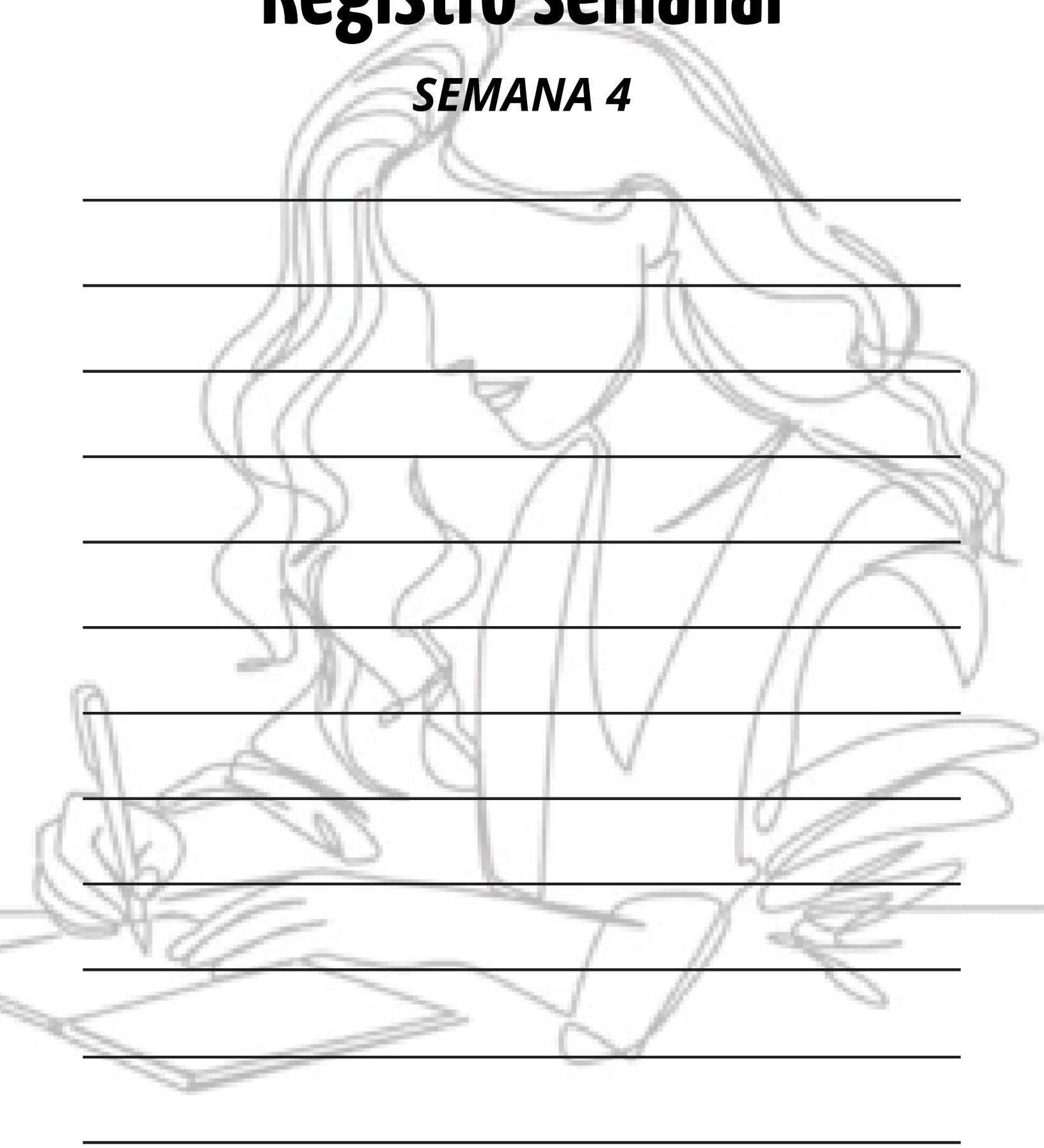
## *Lista de sintomas*

- 
- 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: \_\_\_\_\_

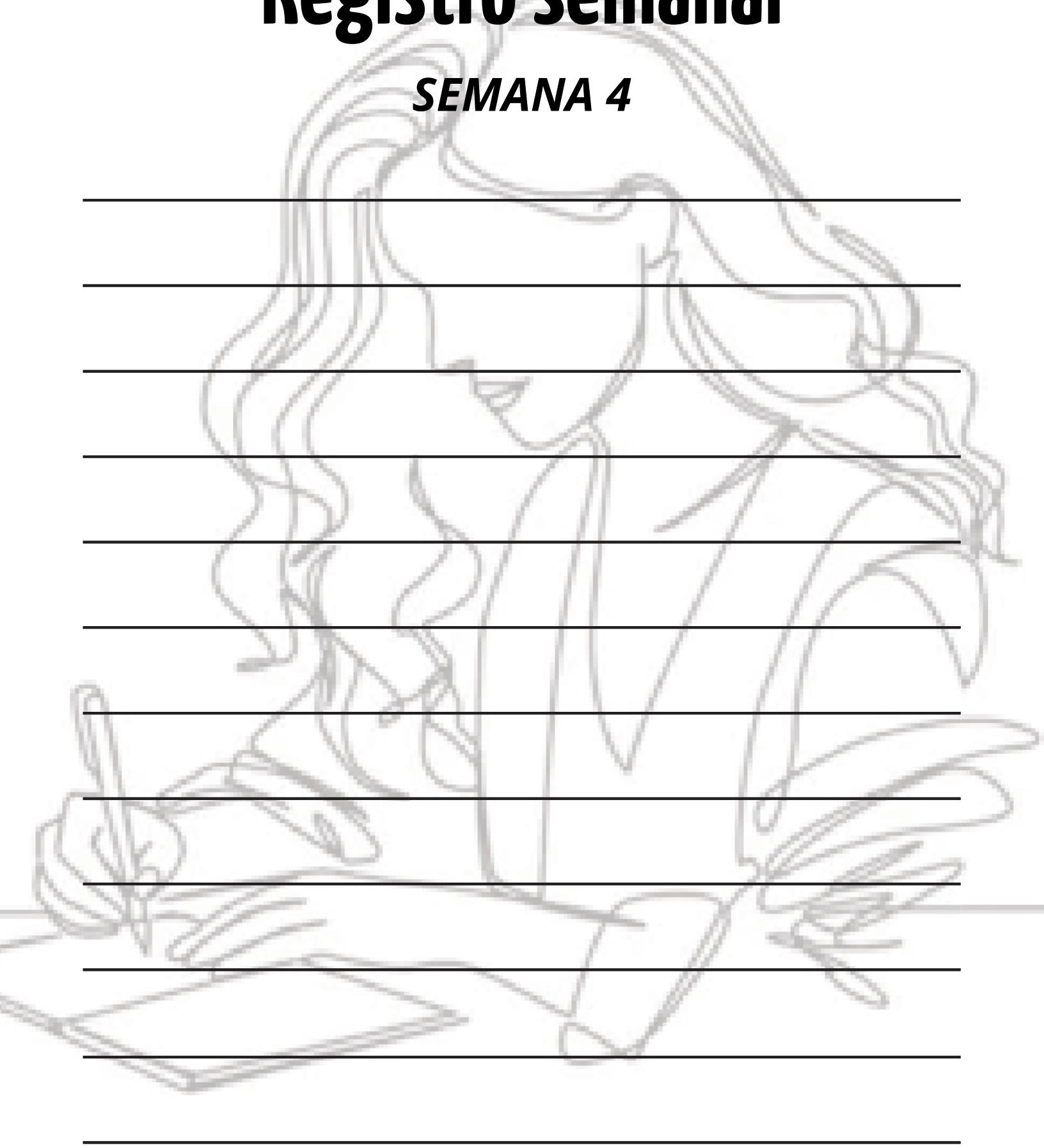
# Registro semanal

# SEMANA 4



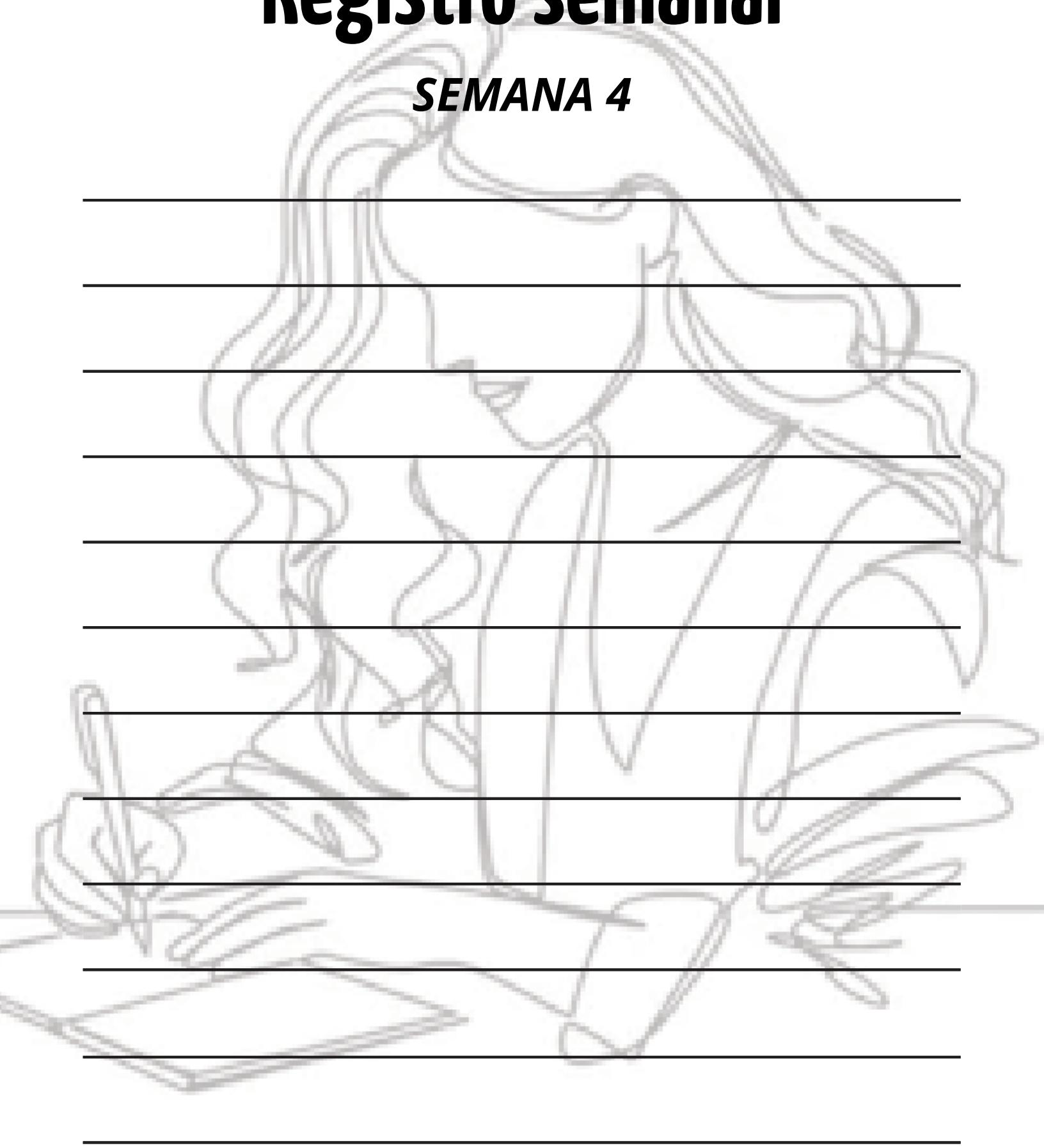
# Registro semanal

# SEMANA 4



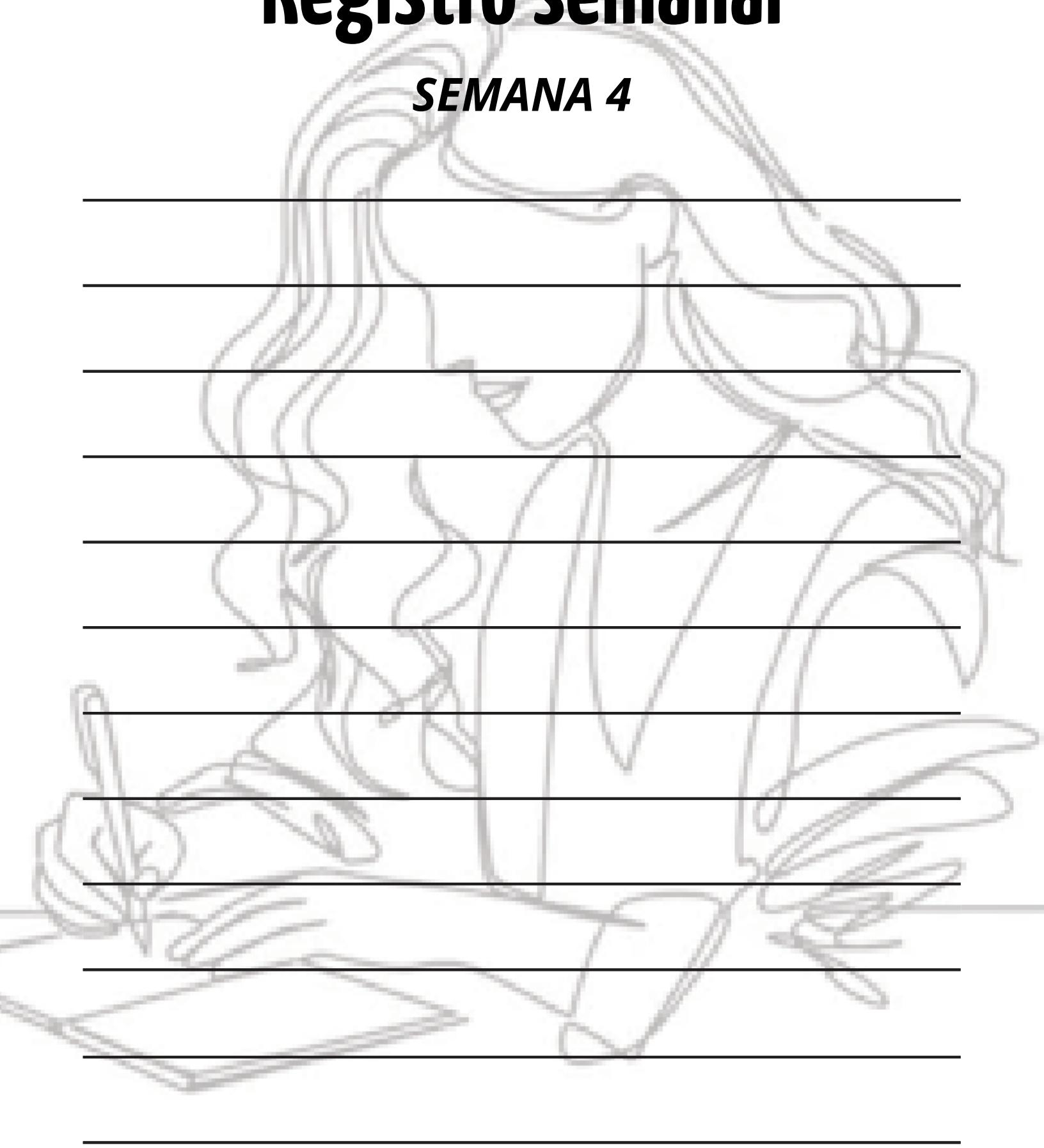
# Registro semanal

# SEMANA 4



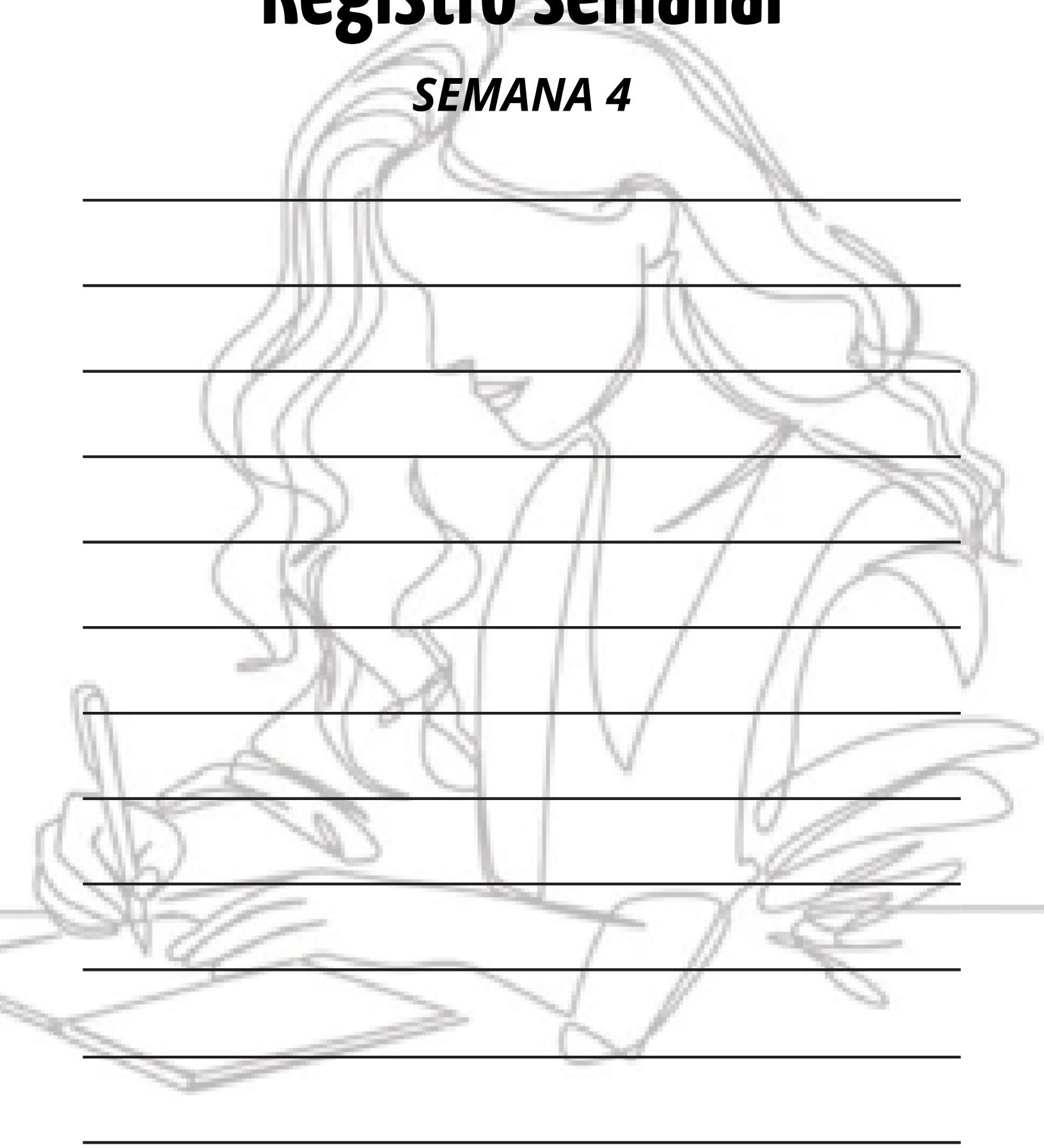
# Registro semanal

# SEMANA 4



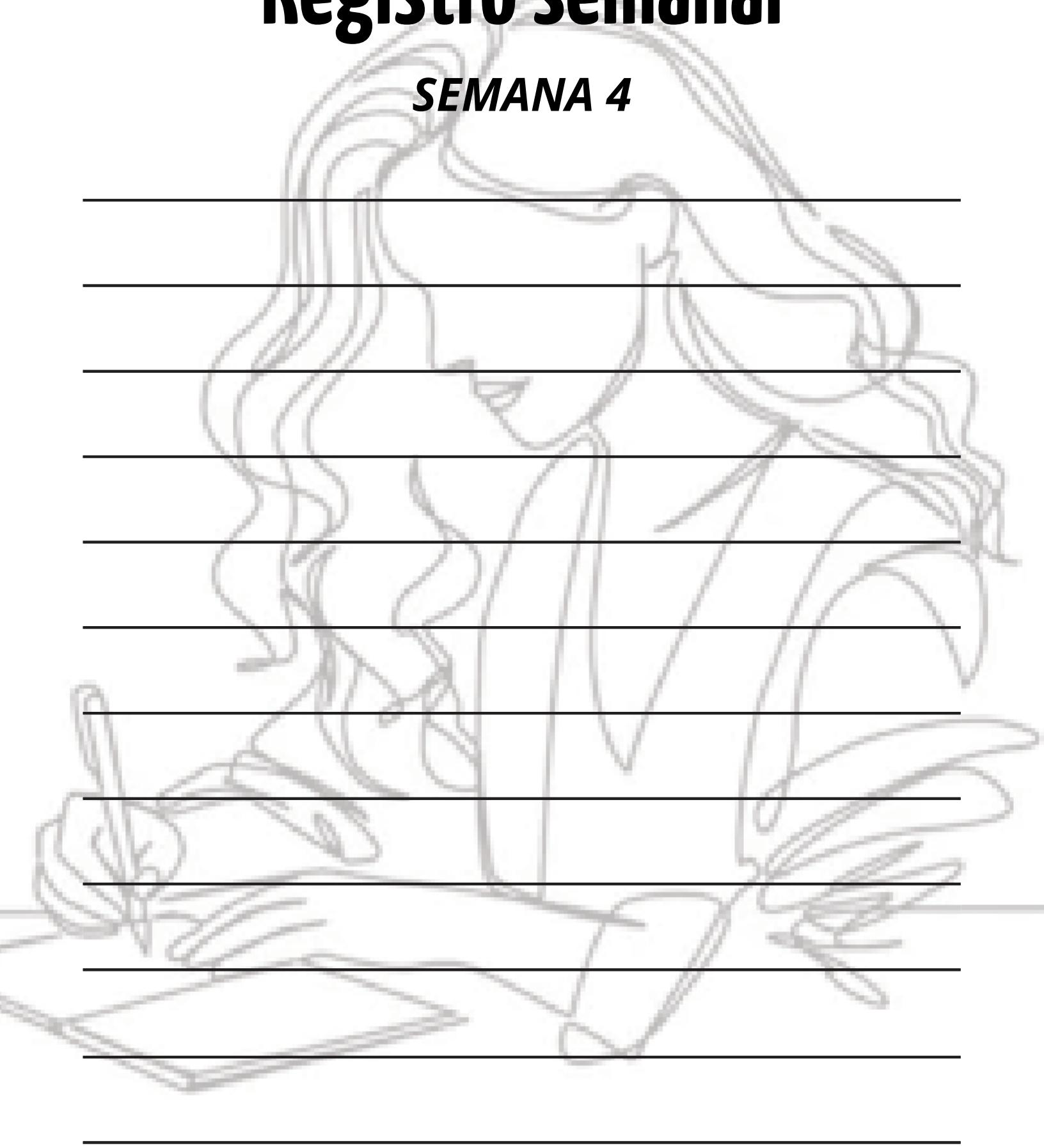
# Registro semanal

# SEMANA 4



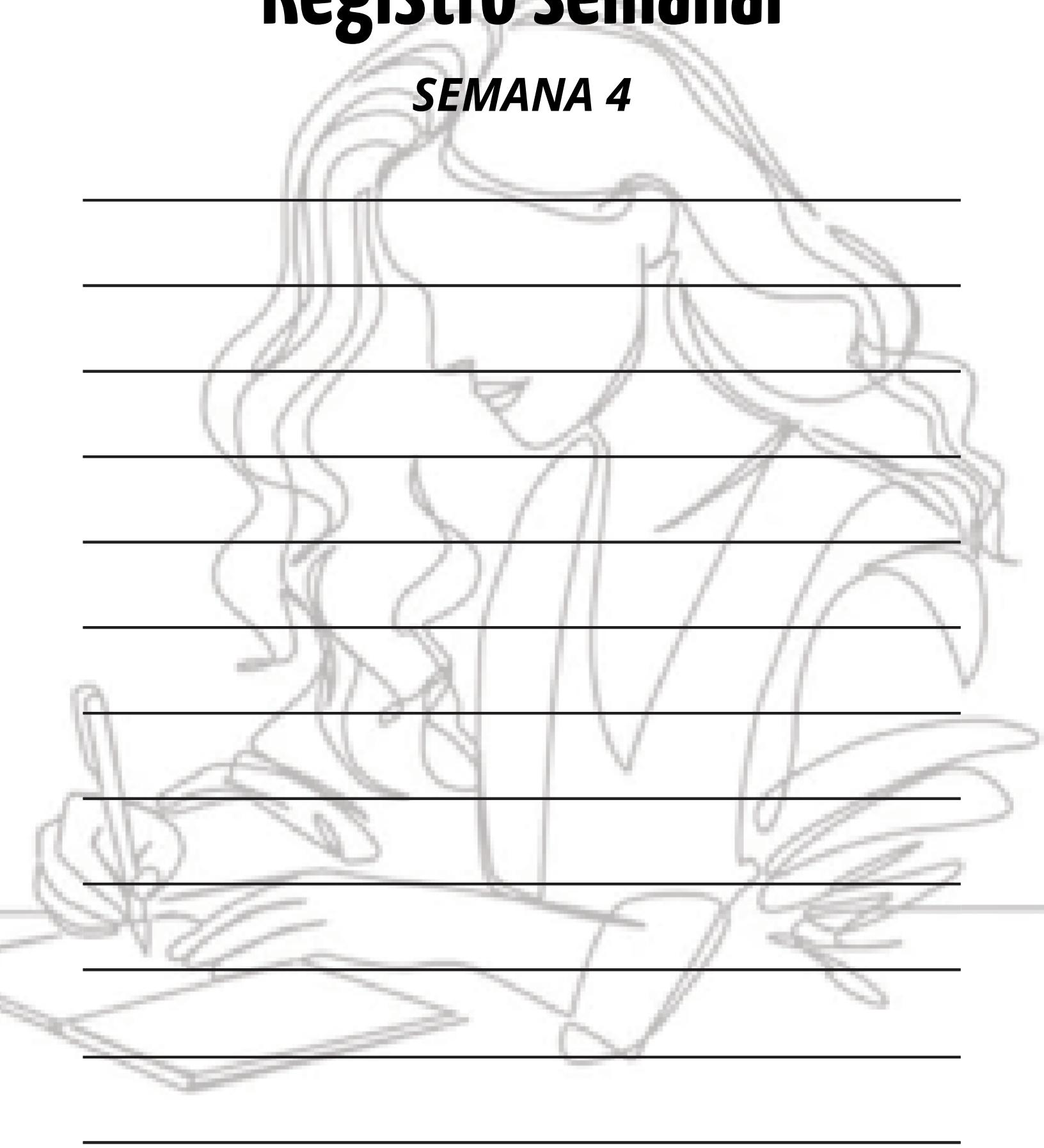
# Registro semanal

# SEMANA 4



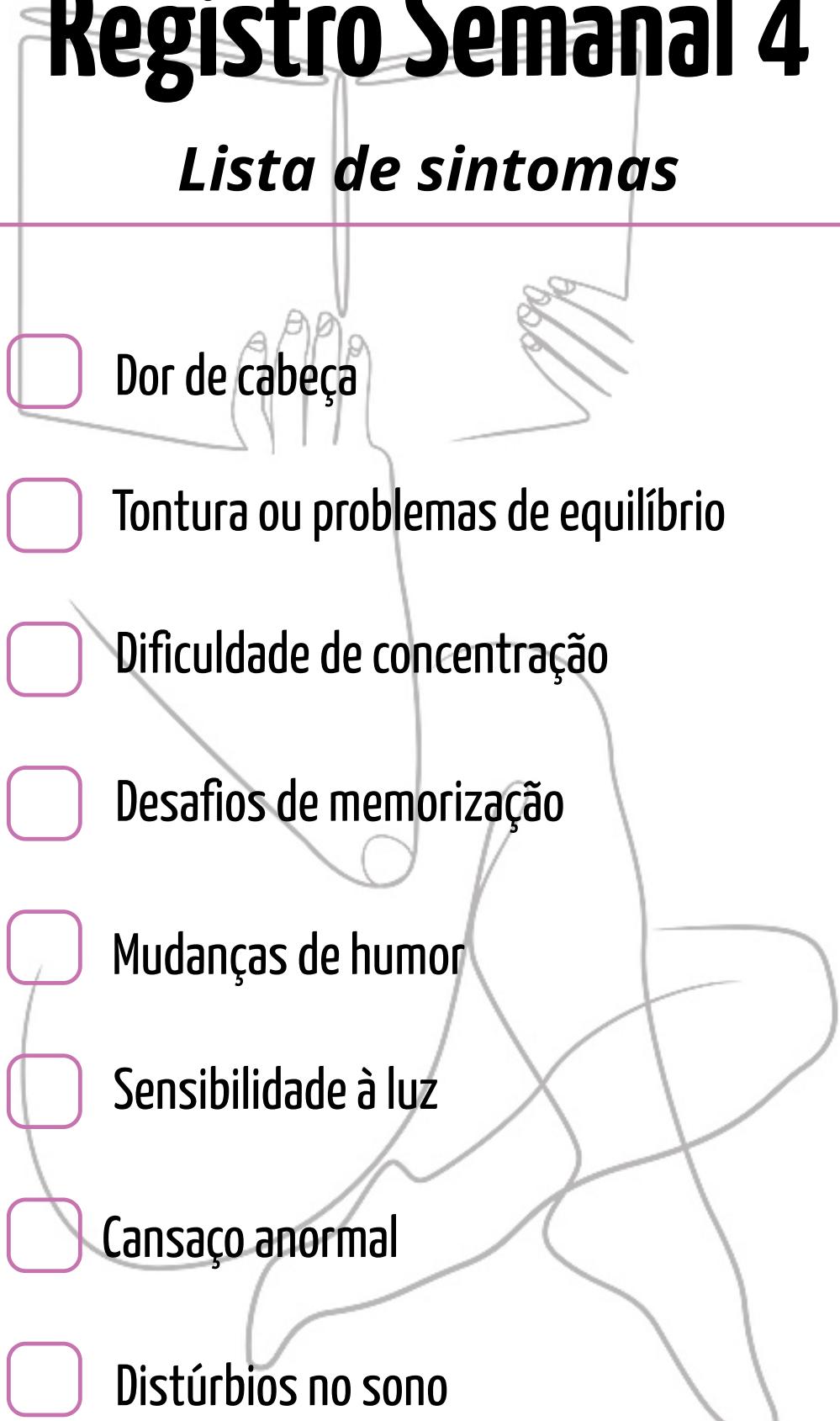
# Registro semanal

# 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