

# INFORMATIVO SOBRE CONCUSSÃO

**Este informativo fornece uma descrição dos sintomas e das maneiras corretas de lidar com a ocorrência de uma concussão durante as atividades esportivas ou físicas promovidas pela Igreja. As concussões podem ocorrer em qualquer esporte ou atividade física, mas são mais comuns em atividades de contato físico e colisão.**

## **O que é um traumatismo cranioencefálico (TCE) ou concussão?**

O TCE é uma interrupção da função normal do cérebro causada por um golpe, colisão ou sacudida na cabeça, embora nem todos os golpes na cabeça resultem em um TCE. Uma pancada na cabeça às vezes pode fazer com que o cérebro se mexa no crânio, potencialmente fazendo com que as células sejam esticadas ou danificadas, o que pode levar a um desequilíbrio químico no cérebro e vários graus de deficiência. TCEs graves podem resultar em inconsciência ou perda de memória por longos períodos. TCEs leves, mais conhecidos como concussões, geralmente são caracterizados por uma mudança menos severa na consciência ou estado mental.

## **Sinais e sintomas**

As concussões podem afetar o bem-estar físico, mental e emocional dos indivíduos. Essas lesões são capazes de alterar os padrões de sono dos indivíduos, bem como sua capacidade de reter informações. Alguns sintomas são visíveis imediatamente após a concussão, enquanto outros podem aparecer dias ou até meses depois. As pessoas podem reagir de maneira diferente e apresentar uma variedade de sintomas ao sofrer uma concussão. Quando os sintomas se tornam persistentes e duram além do tempo de recuperação esperado, isso é chamado de Síndrome Pós-Concussão.

Os sintomas podem incluir:

- Dificuldade em pensar com clareza ou se concentrar
- Dificuldade para se lembrar de novas informações
- Um processo de pensamento mais lento
- Dor de cabeça e/ou visão embaçada
- Náusea e tontura
- Sensibilidade ao ruído ou à luz
- Problemas de equilíbrio
- Sentir-se fatigado ou sem energia
- Sentir-se irritado, ansioso, nervoso ou triste

- Ser mais emocional do que de costume
- Dormir mais ou menos do que o normal
- Tendo dificuldade para dormir

Como as concussões podem causar coágulos sanguíneos que empurram o cérebro contra o crânio, certos sintomas podem indicar a necessidade de atenção médica imediata após um golpe na cabeça. Esses sintomas podem incluir:

- Dor de cabeça persistente
- Fraqueza, dormência ou diminuição da coordenação
- Vômitos ou náuseas recorrentes
- Fala arrastada
- Parecer sonolento ou sem conseguir acordar
- Ter uma pupila maior do que a outra
- Ter convulsões ou ataques epiléticos
- Não reconhecer pessoas ou lugares
- Confusão ou agitação
- Comportamento incomum
- Perder a consciência

Os sintomas em crianças também podem incluir:

- Choro persistente e inconsolável
- Recusar-se a ser amamentado ou não comer

## **O que fazer se alguém tiver uma concussão**

Se você suspeitar que um participante sofreu uma concussão por causa de uma queda ou golpe na cabeça, retire-o da atividade para um exame mais detalhado. Procure atendimento médico imediatamente. A gravidade da concussão não deve ser determinada por um líder ou pelos pais, mas por um profissional de saúde com conhecimento sobre concussões. O profissional de saúde pode realizar uma avaliação neurológica e cognitiva para determinar se o indivíduo ferido precisa consultar um especialista.

Se alguém sofrer uma concussão durante esportes organizados pela Igreja ou outras atividades físicas, essa pessoa não deverá ter permissão para continuar jogando até que consulte um profissional de saúde apropriado. É útil registrar informações sobre as circunstâncias da lesão, tais como:

- Causa da lesão e da força do golpe na cabeça
- Possível perda de consciência e por quanto tempo
- Perda de memória imediatamente após a lesão
- Ocorrência de convulsões imediatamente após a lesão
- Várias concussões anteriores

A recuperação geralmente é um processo lento que exige paciência enquanto o cérebro se cura. Imediatamente após o incidente, o indivíduo com concussão deve descansar e evitar atividades que sobrecarreguem o cérebro, como ler e olhar para telas. Cada concussão difere em gravidade. É importante seguir o conselho do profissional de saúde ou especialista, pois ele dirá ao indivíduo quando é seguro participar de atividades futuras.

### **Como evitar concussões**

A segurança é uma parte importante dos esportes e das atividades físicas promovidas pela Igreja. Considere todas as regras de segurança adequadas e o uso de equipamentos de segurança adequados. Os participantes também devem estar cientes dos riscos envolvidos em certas atividades e devem ser incentivados a evitar atividades de contato que possa resultar em uma concussão.

**Para mais informações sobre este assunto, ligue para a Divisão de Gestão de Riscos:**

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, ramal 2-4049 (ligação gratuita nos Estados Unidos e no Canadá)

A IGREJA DE  
**JESUS CRISTO**  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS