

CONCUSSÃO 101

COM MAIS ATENÇÃO A SER DADA ÀS CONCUSSÕES,

as mesmas já não estão a ser vistas como simples “altos na cabeça” ou “ver estrelas.” Ajude a manter atletas jovens protegidos para uma melhor compreensão dos sintomas, tratamento e prevenção de concussões.

- Concussão define-se como uma “alteração provocada por trauma no estado mental que pode ou não envolver perda de consciência”.
- Isso pode ser causado por uma pancada, golpe ou abanões na cabeça ou por um encolimento no corpo que faz com que a cabeça e o cérebro se movam rapidamente para frente e para trás.
- Os sinais e sintomas de uma concussão podem aparecer imediatamente ou não ser notados até dias ou mesmo semanas após a lesão.

COMO PERMANECER SEGURO NO CAMPO

- Certifique-se que todos os capacetes e equipamentos de segurança são específicos para o desporto, adequadamente montado e remodelado de acordo com os padrões da indústria.
- Siga as regras de segurança desportiva e use as técnicas adequadas.
- Pratique o bom espírito desportivo.

TEM UMA CONCUSSÃO - E AGORA?

- **Relate sintomas:** Informe um treinador, pais ou treinador desportivo se suspeitar que um atleta tem uma concussão.
- **Faça um diagnóstico:** Apenas um profissional de saúde experiente na gestão de concussões pode dizer se uma concussão ocorreu e quando é OK voltar a jogar.
- **Descanse bastante:** Imediatamente após a concussão ser detetada, recomenda-se repouso, o que inclui manter uma rotina de sono regular e evitar atividades que exijam concentração.
- **Dê tempo para recuperar:** É importante reservar tempo para melhorar. Uma outra concussão detetada enquanto o cérebro está a recuperar pode resultar em problemas de longo prazo ou mesmo a morte em casos raros.
- **Retome lentamente:** Depois do médico ou treinador atlético dar o OK para voltar à atividade, um atleta não deve retomar a tudo de uma só vez. O treinador trabalhará com o atleta para desenvolver um plano seguro para retornar progressivamente ao jogo.
- **Partilhe preocupações:** Se houver preocupações, não hesite em apresentá-las a um prestador de cuidados de saúde (treinador de atletismo, médico, etc).

Fontes: NATA, Medicina Desportiva Ortopédica de Sanford, Centro de Controlo e Prevenção de Doenças, Heads Up Concussion, Quinta Cimeira Anual de Segurança Desportiva Juvenil

Ilustração de: Thinkstock / bakhtiar_zein

Cortesia Infográfica da Associação Nacional de Treinadores Atlético

CONHECER OS SINAIS

- NÃO SE CONSEGUE DESPERTAR
- FALA ARRASTADA

- VÓMITOS REPETIDOS
- NÃO CONSEGUE RECONHECER PESSOAS OU LUGARES



- DOR DE CABEÇA
- PARECER ESTAR MENOS ALERTA



- PROBLEMAS DE EQUILÍBRIO
- TONTURAS



- CONFUSÃO

- AUMENTO DA CONFUSÃO OU IRRITABILIDADE
- PERDA DE CONSCIÊNCIA
- FRAQUEZA OU DORMÊNCIA NOS PÉS E BRAÇOS
- MUDANÇA ESTRANHA DE COMPORTAMENTO



- INCÓMODO DEVIDO À LUZ OU RÚIDO
- TEMPO DE REAÇÃO LENTO
- PROBLEMAS DO SONO