



### DEFINIÇÃO:

Uma lesão traumática do cérebro (TBI) é uma pancada ou abalo à cabeça que perturba o funcionamento normal do cérebro. A gravidade do choque com lesão traumática do cérebro (TBI) é determinada na ocasião da lesão e pode ser classificada como: leve, moderada ou grave.

### Já sabia?

*Concussão – uma outra palavra para um choque com lesão traumática do cérebro (TBI) suave – é a forma mais comum de lesão traumática do cérebro (TBI) no pessoal militar. Os sintomas das concussões desaparecem frequentemente dentro de dias ou semanas.*

### SINAIS E SINTOMAS COMUNS:

#### Físicos

- Dor de cabeça
- Perturbações do sono
- Tonturas
- Problemas de equilíbrio
- Náusea/vômitos
- Fadiga
- Perturbações visuais
- Sensibilidade à luz
- Zumbido nos ouvidos

#### Cognitivos

- Pensamento mais lento
- Fraca concentração
- Problemas de memória
- Dificuldade em encontrar palavras

#### Emocionais

- Sentir-se ansioso
- Sentir-se deprimido
- Irritabilidade
- Mudanças de disposição



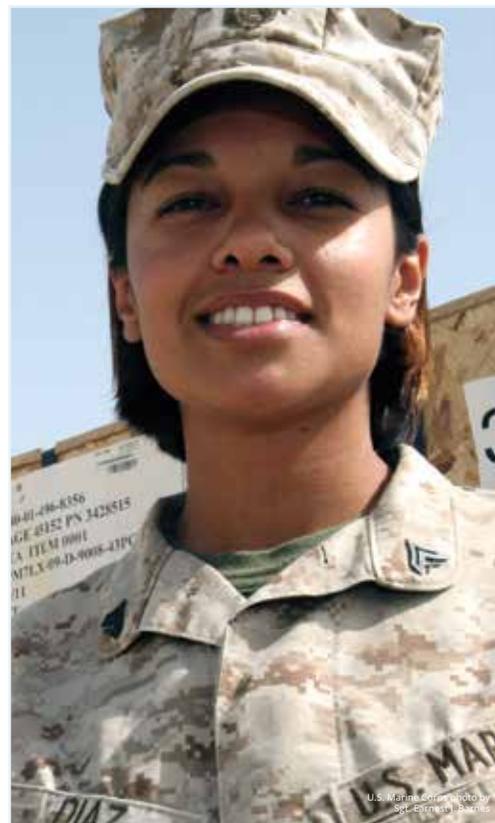
## DICAS PARA COMO LIDAR COM O PROBLEMA:

- Escreva as coisas.
- Guarde objectos importantes tais como chaves num lugar designado, para evitar perdê-los.
- Não se apresse e pare para descansar conforme precisar.
- Concentre-se numa coisa de cada vez.
- Dar tempo a que o seu cérebro se cure. É a coisa mais importante que pode fazer.

## DICAS PARA A RECUPERAÇÃO:

- Evite fumar.
- Não participe em desportos de contacto físico.
- Trate de dormir o suficiente — 7 a 8 horas por noite.
- Tome os medicamentos conforme lhe foi indicado.
- Evite esforços exagerados quer físicos quer mentais.
- Se estiver preocupado com os seus sintomas ou se eles não melhorarem, visite o seu provedor de cuidados de saúde.
- Mantenha-se bem relacionado com a sua família e com o seu provedor de saúde conforme os seus sintomas forem melhorando.
- Evite usar drogas e beber álcool ou bebidas energéticas. Estas podem perturbar o seu processo de recuperação.

*A recuperação é diferente para cada pessoa e depende da natureza da lesão.*



## PROCURE UM LOCAL DVBIC PERTO DE SI:

- Camp Lejeune, N.C.
- Camp Pendleton, Calif.
- Fort Bragg, N.C.
- Fort Carson, Colo.
- Fort Hood, Texas
- Landstuhl Regional Medical Center, Germany
- NMC San Diego
- San Antonio Military Medical Center, Texas
- Joint Base Elmendorf-Richardson, Alaska
- Fort Belvoir, Va.
- Walter Reed National Military Medical Center, Md.
- VA Boston
- VA Minneapolis
- VA Palo Alto, Calif.
- VA Richmond, Va.
- VA Tampa, Fla.



**DVBIC is proud to partner with the Army, Navy, Air Force, Marine Corps and Coast Guard on this product.**

**Do you have questions about this fact sheet? Feedback? Email [info@dvbic.org](mailto:info@dvbic.org).**

Released: Oct 2011 | Reviewed: Aug 2015  
This product is reviewed annually and current until superseded. Visit [dvbic.dcoe.mil](http://dvbic.dcoe.mil) for the latest information.

DVBIC is the TBI operational component of the Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury.