

# BOLETIM INFORMATIVO SOBRE SAÚDE

MARÇO DE 2024

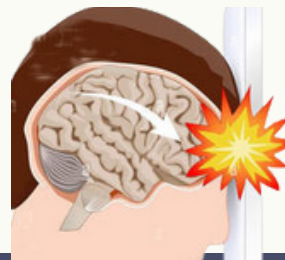
## TCE (Traumatismo Cranioencefálico) e Mês de Conscientização sobre Concussão

Para o tema de conscientização deste mês, destacamos o TCE, conhecido como Traumatismo Cranioencefálico. Muitos indivíduos sofrem lesões cerebrais nos Estados Unidos e aproximadamente 190 americanos morrem de lesões relacionadas ao TCE a cada dia

Uma lesão cerebral traumática pode acontecer a qualquer pessoa e, em casos graves, pode afetar o funcionamento do cérebro. Algumas lesões podem ser leves, mas outras podem ser graves e causar outros resultados relacionados à saúde. Outro termo comumente usado para TCE é Concussão.

### Causas comuns de TCE e Concussão

Uma lesão cerebral traumática (TCE) é frequentemente causada por um impacto direto e forçado na cabeça. Os TBs podem acontecer ao cair ou durante esportes como o futebol, onde os jogadores muitas vezes colidem uns com os outros. Estes golpes súbitos na cabeça podem levar a alterações químicas no cérebro e também podem causar danos às células cerebrais.



Entre em contato com NEAAO  
para obter assistência  
[Info@neaa.org](mailto:Info@neaa.org)

## Sintomas

Quando ocorre um TCE ou concussão, é importante prestar atenção a certos sintomas que podem afetar uma pessoa física, mental e emocionalmente.

**Procure assistência médica imediata se algum destes problemas ocorrer após um traumatismo craniano, ligando para 9-1-1 :**

- Inconsciente por cinco minutos ou mais
- Tiver convulsões ou convulsões.
- Experiência de dilatação da pupila de um ou de ambos os olhos
- Fluido ou sangue está drenando do nariz ou ouvido
- Incapaz de acordar do sono.



## Dicas para ajudar a recuperar de um TCE ou Concussão

**Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a passar por uma recuperação mais rápida se você tiver sofrido uma lesão cerebral traumática ou concussão:**

- Descanse um pouco e tente evitar atividades físicas por um tempo alguns dias ou semanas
- Entre em contato com seu médico para discutir medicação para alívio dos sintomas
- Evite o tempo de tela, televisão e música alta.
- Adote uma rotina de sono e matinal.



**Você pode acessar a Brain Injury Association of America no Maine.  
Encontrará recursos úteis e apoio para indivíduos e famílias.  
Pode contactar a Linha de Apoio através do número 1-800-444-6443  
ou visitar o sítio Web abaixo:  
<https://www.biausa.org/find-bia/maine>**

## Resources used

<https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>

<https://www.biausa.org/find-bia/maine>