



**novamente**

Associação de Apoio aos Traumatizados  
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

# REGRESSO À VIDA

Guia para pessoas que sofreram  
traumatismo crânio encefálico

## INTRODUÇÃO

Este guia serve para dar uma primeira orientação a quem sofre dano cerebral como o traumatismo crânio encefálico. Mas também se aplica a quem tenha sofrido lesão cerebral por outras causas como AVC, aneurisma, etc.

## ÍNDICE

1 . COMO FUNCIONA O CÉREBRO

2 . O COMA

3 . O PODER DA MOTIVAÇÃO  
NA REABILITAÇÃO

4 . AS TERAPIAS

5 . SERVIÇOS E DIREITOS  
A QUE PODE RECORRER

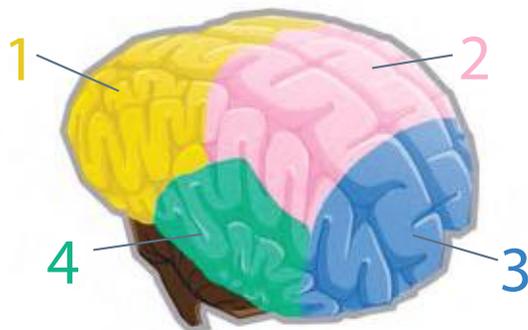
6 . OS GRUPOS DE PARES

7 . A NOVAMENTE

8 . PERGUNTAS FREQUENTES

## 1 . COMO FUNCIONA O CÉREBRO

O cérebro gere as funções do nosso corpo e garante o nosso equilíbrio, comportamento e consciência. O cérebro está dividido em 2 hemisférios e tem 4 lobos.



### 1 - Lobo Frontal - **“Tudo o que faço”**

É onde se dá a última interpretação e significado a todos os estímulos provenientes dos restantes lobos, também é responsável pelo controlo motor voluntário, pensamento, linguagem, planeamento de tarefas, organização, comportamento social, atenção, concentração e personalidade.

### 2 - Lobo Parietal - **“O que sinto?”**

Responsável pelas descodificações de sensações corporais, raciocínio viso-espacial e matemático.

### 3 - Lobo Occipital - **“O que vejo?”**

Responsável pela descodificação dos estímulos visuais.

### 4 - Lobo Temporal - **“O que ouço?”**

Aqui descodificam-se estímulos auditivos e compreende-se a linguagem e encontra-se a parte responsável pela memória.

## 2 . O COMA

É um estado de inconsciência. Em coma não há resposta a estímulos externos. Estamos em coma quando as partes do cérebro responsáveis pela manutenção do estado de vigília (estar acordado) estão alteradas/perturbadas.



### 3 . O PODER DA MOTIVAÇÃO NA REABILITAÇÃO

“Há uma força motriz mais poderosa que o vapor, a electricidade e a energia atómica,

#### **A FORÇA DE VONTADE”**

(Albert Einstein)

Na ASSOCIAÇÃO NOVAMENTE temos assistido a recuperações inesperadas que resultam da força de vontade da vítima de TCE e da sua motivação em colaborar com técnicos, família, amigos da muita persistência em tentar e tentar novamente, começar de novo.



## TESTEMUNHO

“Nem sempre estive motivado em todas as fases da reabilitação, se não fosse o apoio da minha mãe e de toda a equipa técnica, hoje em dia não tinha ainda saído da cama do hospital.

A motivação é sem dúvida a principal energia que nos faz mover e vencer. Lembro-me de um dia em que estava triste e não me apetecia fazer nada, e o meu neuropsicólogo perguntou-me se os dias eram todos iguais.

Eu disse: claro que não.

De seguida perguntou-me quem era a única pessoa que podia mudar aquele dia triste.

Eu respondi: Sou eu. Unicamente eu. E assim de seguida fui fazer os exercícios de memória que ele me tinha proposto. Se não fosse a minha persistência e motivação, talvez hoje em dia não me lembraria deste dia.” A.C.

## 4 . AS TERAPIAS

Para a reabilitação de um Traumatismo Crânio Encefálico podemos contar com a intervenção e orientação de muitas terapias e serviços:

### NEUROLOGIA

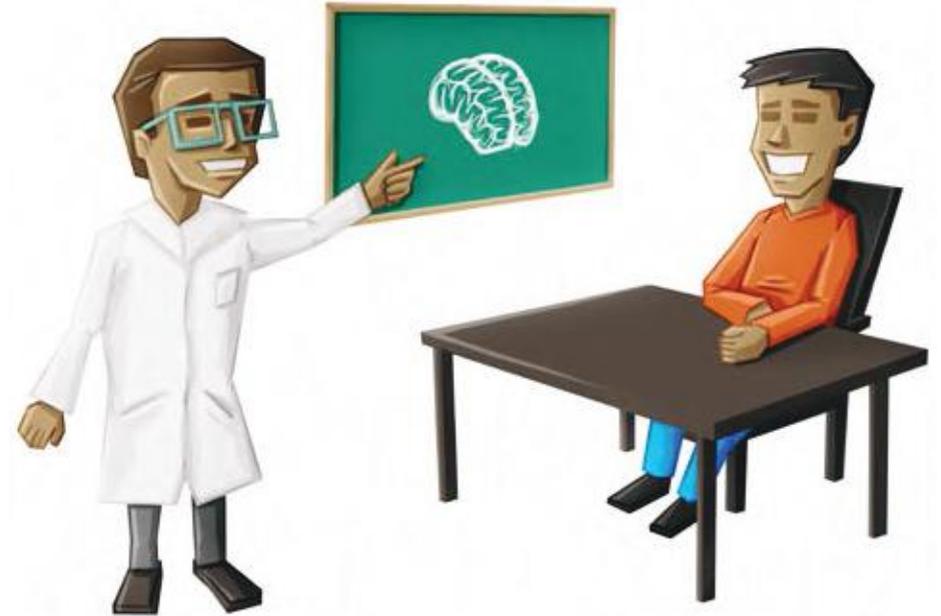
Na reabilitação, a neurologia avalia as áreas afectadas do cérebro, procura as que podem ser trabalhadas. É o neurologista que acompanha a situação após a alta hospitalar e quem prescreve a medicação necessária para a área cerebral. O neurologista deve pedir e ir avaliando exames ao cérebro e controlando a evolução pós dano cerebral.

“É graças ao meu neurologista que a minha situação está controlada. Faço exames à cabeça regularmente e tomo medicação específica para o meu caso.” B.R.

### PSIQUIATRIA

É a especialidade que intervém nos transtornos mentais e de personalidade que surgem com o TCE. Intervém em sentimentos de tristeza e falta de esperança, sentimento de culpa, ideias pessimistas, ansiedade, etc.

“O meu psiquiatra ajustou-me a medicação quando eu mais precisei, desde aí senti-me menos confuso e mais controlado” M.S.



### NEUROPSICOLOGIA CLÍNICA

A Neuropsicologia avalia e trata dos problemas emocionais e do pensamento relacionados com as alterações que o traumatismo causou. O Neuropsicólogo trabalha também na reabilitação cognitiva para recuperar o funcionamento intelectual. Usa técnicas baseadas em exercícios de atenção, memória, compreensão, etc.

“A Neuropsicologia ajudou-me em todo o processo de reabilitação, trabalhei as minhas emoções, a minha concentração e a minha memória” M.L.

## FISIOTERAPIA

É a terapia que recupera a área dos movimentos (por exemplo andar, manter-se em pé) e previne complicações que podem surgir com a lesão cerebral, como, por exemplo, a atrofia muscular e as infecções respiratórias.

“Se não fosse a minha fisioterapeuta eu nunca mais iria conseguir andar” J.J.

## TERAPIA OCUPACIONAL

Intervém na reabilitação da pessoa promovendo actividades do quotidiano que exigam o movimento, aumentando a força muscular e o nível de energia física.

Intervém também no controlo dos músculos oculares, atenção visual e percepção da profundidade. Faz actividades para resolver problemas, de percepção do seu próprio corpo e do espaço, entre outros.

Faz e ensina a fazer adaptações e modificações nas actividades para permitir que a pessoa seja o mais independente possível, incluindo dar a conhecer e ensinar a usar instrumentos de assistência (apertar os atacadores dos sapatos, vestir-se etc.)

“A terapia ocupacional ensinou-me a descascar fruta e legumes com a única mão que consigo mobilizar, hoje em dia já posso cozinhar novamente para os meus filhos.” D.P.

## TERAPIA DA FALA

É a terapia responsável pela prevenção, evolução e tratamento da comunicação humana e transtornos associados. Com o TCE a comunicação pode ser afectada ao nível da linguagem, fala e voz. O terapeuta da fala intervém nestes transtornos de forma a minimizá-los.

“Quando acordei do coma estava muito confuso, as palavras no meu pensamento mal fluíam. No momento que tentei falar, percebi que as palavras que estavam na minha cabeça nada tinham a ver com os sons que saíam da minha boca. A terapia da fala devolveu-me quase por completo a capacidade de comunicar com os outros” A.R.

## SERVIÇO SOCIAL

Apoia na resolução de problemas de adaptação e readaptação social das pessoas que sofreram TCE, favorecendo a inclusão e cidadania, promovendo competências e capacitando as pessoas/famílias para o seu processo de reabilitação e reintegração social.

Intervém em áreas como: reintegração social, aconselhamento, informação/orientação, encaminhamento para respostas e soluções, gestão da incapacidade, entre outros.

“A Assistente Social do Hospital ajudou me na saída do Hospital e regresso a casa. Sempre que preciso ligo-lhe para ela me dar a melhor solução.” A.C.

## 5 . SERVIÇOS E DIREITOS A QUE PODE RECORRER

O sobrevivente de TCE tem direito a vários serviços de suporte à sua recuperação e a outros materiais de apoio.

Cada caso é diferente. Contactar a Novamente para informações sobre os seus direitos e recursos existentes:

🔄 Direito a **subsídios, pensões** e outras respostas da Segurança Social – em algumas ocasiões a pessoa tem direito a receber um valor monetário mensal

🔄 Direitos no **Acesso à Saúde**

🔄 Direito e **acesso a terapias** para reabilitação – há formas de se ter tratamentos especializados mesmo quando não há recursos

🔄 Direitos no regresso ao **emprego**

🔄 Direitos na procura de um **novo emprego** – há programas específicos para quem sofre dano cerebral adquirido para voltar a trabalhar ou ficar ocupado

🔄 Direitos a **apoio domiciliário**

🔄 **Acessibilidade** em casa, carro, turismo (férias)

🔄 **Transportes**

🔄 Lugar de **Estacionamento**

🔄 Outros **direitos específicos** , consoante o caso

Consulte a Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência



## 6 . OS GRUPOS DE PARES



O grupo de pares é um grupo de interajuda. É constituído por pessoas com lesão cerebral adquirida e orientado por profissionais especializados.

Tem como objectivos gerais:

- Promover a auto-estima, autoconfiança e estabilidade emocional
- Proporcionar apoio, encorajamento e psicoeducação
- Realizar formações profissionais especializadas
- Facilitar o processo de inclusão social
- Desenvolver metodologias de rotinas de trabalho
- Desenvolver actividades de relações interpessoais
- Ajudar os participantes a ter um papel activo na sociedade
- Promover a inclusão no mercado de trabalho ou ocupacional

“No grupo de pares vítimas de traumatismo, sou compreendido e posso ser eu próprio. Trabalhamos temas e temos formação com um grupo que são pessoas que me compreendem e são amigos” V.B.

## 7 . A NOVAMENTE

A Novamente nasceu em Fevereiro de 2010, é uma Associação criada por familiares, médicos, outros profissionais de reabilitação e amigos de pessoas com traumatismo crânio encefálico. Tem como principal objectivo responder às necessidades específicas que esta problemática carece.

A missão da Novamente é apoiar e cuidar da vítima de TCE e da família através do serviço de apoio contínuo, grupos de pares e formação a cuidadores. Representamos e defendemos os seus direitos. Trabalhamos na sensibilização e prevenção na sociedade.

Informamos os familiares sobre as instituições, recursos, respostas e direitos existentes que melhor se adaptam ao seu caso. (consulte a pág. 12)

“A minha mãe e irmã aprenderam muita coisa com a Novamente enquanto eu estava em coma e durante o meu internamento no hospital. Hoje vou telefonando à procura de ajuda ou a contar novidades do meu futuro livro e do novo desporto que a novamente me deu coragem para fazer.”

G.S.

“Sei que se não fosse a Novamente os meus pais ainda estariam desesperados sem saber o que fazer de mim”. H.G.



### Contactos

**Geral:** 912 275 506 / geral@novamente.pt

**Morada da Sede:** Av. Infante Sagres, nº 349 4405-565 Valadares, Vila Nova de Gaia

**Morada Pólo Cascais:** Rua do Colégio, nº5, 2750-323 Cascais

**Pode contar com a Novamente  
Em todo e ao longo do seu percurso**



## 8 . PERGUNTAS FREQUENTES

P: Sofri um TCE, perdi movimento numa parte do corpo e sinto desequilíbrio. O que posso fazer para recuperar?

R: Em primeiro lugar, deve consultar um neurologista para lhe indicar quais as probabilidades de recuperação. Também a fisioterapia, a hidroterapia poderá ter um papel importante na sua reabilitação física. Fique atento às indicações dadas pelo neurologista e pelo fisiatra que fizer a avaliação para que vá ao encontro das suas reais necessidades.

P: Tive um TCE e fiquei com limitações físicas. Existe algum tipo de apoio da Segurança Social para estes casos?

R: A Segurança Social prevê apoio para pessoas com limitações físicas e incapazes para o trabalho. Ligue à Novamente ou dirija-se à Segurança Social da sua área de residência e procure saber os seus direitos: pensões, centros de apoio, entre outros, que poderão ajudá-lo a melhorar a sua qualidade de vida.

P: Sinto um grande desgaste emocional por não saber lidar com a minha nova realidade e com a grande incerteza em relação ao futuro. O que devo fazer?

R: O TCE provoca uma mudança abrupta na vida de quem o sofre mas há muito a fazer. Pode procurar um psicólogo que o ajude a definir objectivos concretos para o futuro. É importante que, em conjunto com o psicólogo, defina as suas prioridades e encontre estratégias para fazer o que mais ambiciona sem estar focado nas suas limitações ou naquilo que o deixa frustrado. acredite em si e nas suas potencialidades e deixe os profissionais ajudá-lo. Contacte a Novamente, onde pode encontrar amigos que lhe dão valor; integre os grupos de pares, veja connosco soluções boas para recuperar uma vida social.



P: Sofri um TCE. Recuperei bem mas sinto que o meu comportamento se alterou. Sinto que me irrita facilmente e que me torno agressivo. O que devo fazer?

R: Ligue à novamente, há casos semelhantes ao seu mas cada um tem formas de resolução diferentes. Além das sequelas físicas, é natural que sinta algumas alterações no comportamento pois, dependendo da zona e extensão da lesão, as sequelas irão ser diferentes e poderão afectar o seu comportamento. Um neuropsicólogo experiente em traumatismos crânio encefálicos poderá vir a definir um plano de intervenção que tenha como objectivo melhorar a sua condição. Se sentir que o seu comportamento está a afectá-lo fortemente ao ponto de não conseguir controlá-lo deve, também, recorrer a um psiquiatra que o ajude através da administração de medicação para que fique mais tranquilo.

P: Quais as principais sequelas de um TCE?

R: As sequelas de um TCE podem ser físicas (locomoção, deslocação, etc.), cognitivas (falta de memória, dificuldades na concentração, raciocínio lento, dificuldades em seguir uma conversa, etc.) e comportamentais (irritabilidade, agressividade, apatia, etc.). Mas variam de pessoa para pessoa, pois o dano cerebral nunca é igual.

P: Sofri um TCE. Será que vou voltar a ser o que era antes?

R: Quando se sofre um TCE, é importante que sejam feitas reavaliações constantes da situação. Como tal, procure sempre o apoio de um neurologista e faça exames regularmente para que lhe possa ser indicado os passos a seguir e o que deve ser trabalhado. Acima de tudo acredita nesta nova vida, seja persistente e nunca desista de procurar apoio. Recorra à Novamente e saiba como aceder aos serviços necessários ao seu bem-estar e recuperação no dia a dia.

P: Sinto-me muito confuso e só me lembro das coisas do passado. Tudo o que é recente esqueço-me facilmente. É normal?

R: Um dos relatos mais comuns em pessoas que sofreram TCE é o facto de se lembrarem de episódios passados e não se lembrarem, por exemplo, de episódios que aconteceram no dia anterior. Esta alteração é muito comum e deve ser trabalhada com o apoio de um neuropsicólogo que o ajudará a procurar as melhores soluções para que melhore a sua memória.

P: Qual a melhor altura para iniciar a minha reabilitação?

R: De certa forma a reabilitação é feita desde o trauma mas em termos de apoio do sistema nacional de saúde, a reabilitação é iniciada quando for efectuada uma avaliação pelo Neurologista ou Fisiatra e dada a indicação das terapias. A referenciação é feita, por norma, pelo médico que o acompanha no Hospital ou, caso já esteja no seu domicílio, pelo seu médico de família.

Contudo, é importante que recorra ao seu médico, antes da alta hospitalar, e lhe coloque esta questão pois a primeira fase da reabilitação no sistema nacional de saúde é decisiva para o seu estado futuro.

P: Sofri um TCE e fiquei com a minha fala afectada. O que faço agora?

R: Deve procurar a ajuda de uma terapeuta da fala para que seja feita uma avaliação e reabilitação de modo a melhorar a sua fala e comunicação com as outras pessoas.

P: Onde posso encontrar cursos adequados à minha condição actual?

R: Há formas de ocupação vocacional e de reinserção profissional específicas para quem sofreu dano cerebral adquirido. Contacte a novamente para podermos dar a informação mais adequada ao seu caso.

P: Sinto-me isolado e sem rumo. O que faço?

R: A Novamente constituiu, a nível nacional, os Grupos de Pares. São grupos constituídos por pessoas que sofreram um traumatismo crânio encefálico ou outro dano cerebral adquirido e que procuram uma maior interacção social de forma a combater o isolamento.

Além disso, nestes encontros que acontecem semanalmente, são feitos vários exercícios e actividades que têm como grande objectivo o desenvolvimento de capacidades e competências.

Estes grupos são ideais para quem quer conviver socialmente com outras pessoas e desenvolver-se para uma melhor reintegração social e ter um projeto de vida.

P: Sinto que a minha família precisa de ajuda e orientação. O que deve fazer?

R. Muitas vezes a família sente as dúvidas e a necessidade de informação e apoio. Neste sentido, a Novamente constituiu encontros de formação para famílias onde pretende transmitir informações sobre o TCE, as mudanças que poderão surgir no seio familiar e estratégias para saber lidar com os diferentes acontecimentos que vão surgindo. Dê o nosso contacto e colabore com a sua família na procura de apoio.

P: A quem posso fazer queixa relativamente à falta de acessibilidade e discriminação a pessoas com limitações?

Se for alvo de discriminação, não tem acessibilidade e a sua qualidade de vida está a ser prejudicada, recorra ao Instituto Nacional para a Reabilitação. Este tem como princípio a garantia de igualdade de oportunidades, o combate à discriminação e a valorização das pessoas com deficiência, uma perspectiva de promoção dos seus direitos fundamentais. Se tiver alguma queixa a fazer, contacte a linha de atendimento do INR fale com a equipa que lhe dará a melhor orientação possível.

[www.inr.pt](http://www.inr.pt)

Contactos: Telefone: (+351) 217 929 500 ou (+351) 215 952 770

Email: [inr@inr.msess.pt](mailto:inr@inr.msess.pt)

Morada: Av. Conde de Valbom, 63, 1069-178 Lisboa

P: Tenho falhas de memória, há ferramentas que me ajudem a viver com esse problema?

R: há agendas, Apps móveis e outras técnicas e estratégias que cada pessoa descobre ser o melhor para si. Fale connosco, pois através do grupo de pares ou de um profissional, pode conhecer várias formas de auxílio e escolher a que prefere. Para estimulação cognitiva pode usar os seguintes sites gratuitos:

- <http://www.brainist.com/brain-training-games/>
- <http://www.gamesforthebrain.com/portuguese/>
- <http://www.lumosity.com/>
- <http://www.fitbrains.com/>
- <http://www.brainhq.com/>
- <http://www.happy-neuron.com/>
- <http://www.mybraintrainer.com/>

Visite-nos e saiba mais em **[www.novamente.pt](http://www.novamente.pt)**

**Siga-nos no facebook**

Este guia foi criado com o apoio de pessoas que sofreram traumatismo crânio encefálico e profissionais de reabilitação:

**Sandra Guerreiro** , Responsável pelo Programa de Reabilitação Neuropsicológica do CRPG  
**Emanuel Oliveira** , Neuropsicólogo  
**Ana Magalhães** , Neuropsicóloga  
**Rita Cardoso** , Assistente Social

Grupo de pessoas que sofreram traumatismo:

- Ana Maria Pinto,
- Horácio Mourão,
- Marta Santos,
- Anabela Carvalho,
- Rui Oliveira,
- Pedro Porteiro,
- António Formigal,
- Jorge Jesus,
- Ricardo Santos,
- José Maria Belo,
- Mónica Gil,
- Rita Godinho,
- Raquel Patrício,
- João Pedro Lopes,
- Filipa Lourenço.

## 9 . BIBLIOGRAFIA

Ben-Yishay, Y. (2000). Postacute neuropsychological rehabilitation - a holistic perspective. In, A. Christensen & Uzzell (Eds). International Handbook of Neuropsychological Rehabilitation. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Burt, A. (1995). Neuroanatomia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Centro de Reabilitação Profissional de Gaia (2006). Programa de Reabilitação Neuropsicológica – área de clientes individuais. Documento Institucional CRPG.



**novamente**

Associação de Apoio aos Traumatizados  
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

[www.novamente.pt](http://www.novamente.pt)

Projeto co-financiado pelo Programa de  
Financiamento a Projetos pelo INR, I.P



**INR** instituto nacional para a  
**reabilitação**

Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Contacte-nos:

Sede: Av. Infante Sagres, nº349  
4405-565 Valadares, Vila Nova de Gaia

Pólo de Cascais: Largo do Colégio, nº5  
2750-324 Cascais

[geral@novamente.pt](mailto:geral@novamente.pt)  
912 275 506