

ANEURISMAS CEREBRAIS

GUIA DE RECUPERAÇÃO



**BRAIN ANEURYSM
FOUNDATION**

Raising Awareness. Ending Fear.™

CONSELHO MÉDICO (2024)

Diretor executivo e fundador

Christopher S. Ogilvy, MD
Beth Israel Deaconess Medical Center

Presidente

Robert H. Rosenwasser, MD
Thomas Jefferson University Hospital

Vice-presidente

Robert D. Brown, MD
Mayo Clinic

Diretor regionais da região nordeste

David J. Chalif, MD, FACS
South Shore University Hospital

Diretor regionais da região sudeste

Daniel Barrow, MD
The Emory Clinic

Diretores regionais da região centro-oeste

Sepideh Amin-Hanjani, MD, FACS
University of Illinois at Chicago

Paul J. Camarata, MD, FACS
University of Kansas Medical Center

Brain Aneurysm Foundation

Diretora executiva
Christine Buckley

Presidente do Conselho
Thomas J. Tinlin

Medical Advisory Board of Directors

William Ares, MD | North Shore Neurological Institute

Carlos Baccin, MD | Institute of Radiology and NeuroIntervention, São Paulo, Brazil

Bernard R. Bendok, MD | Mayo Clinic

Gavin W. Britz, MD, MPH | Houston Methodist Hospital

Justin Caplan, MD | Johns Hopkins University School of Medicine

Aaron A. Cohen-Gadol, MD, MSc | Methodist Hospital

E. Sander Connolly Jr, MD | Columbia University Medical Center
and New York-Presbyterian Hospital

Carlos David, MD | UNC Hospitals Spine Center

Amir R. Dehdashti, MD | Northwell Institute of Neurology & Neurosurgery

Aaron S. Dumont, MD | Tulane University School of Medicine

Nima Etminan, MD | Medical Faculty Mannheim of the University of Heidelberg

Robert M. Friedlander, MD | University of Pittsburgh Medical Center

Steven L. Giannotta, MD | Keck Medicine of USC

L. Fernando Gonzalez, MD | The Johns Hopkins Hospital

Brian L. Hoh, MD | University of Florida

Frank P.K. Hsu, MD, PhD | UIC School of Medicine

Sucheta A. Kamath, MA | Cerebral Matters

David Langer, MD | Lenox Hill Hospital

Stephen Lewis, MD | Perth, Australia

R. Loch Macdonald, MD, PhD | Community Regional Medical Center

Adel Malek, MD PhD | Tufts Medical Center

Jacques J. Morcos, MD FRCS | University of Miami Miller School of Medicine

Eric Nussbaum, MD | National Brain Aneurysm & Tumor Center

Andrew J. Ringer, MD | Mayfield Clinic

Clemens M. Schirmer, MD, PhD | Geisinger

Joshua Seinfeld, MD | University of Colorado Hospital

Adnan H. Siddiqui, MD, PhD | University at Buffalo Neurosurgery

Robert J. Singer, MD | Eastern Maine Medical Center

Edward R. Smith, MD | Boston Children's Hospital

Alejandro M. Spiotta, MD | Medical University of South Carolina

Gary K. Steinberg, MD, PhD | Stanford University School of Medicine

Rafael Jesus Tamargo, MD | The Johns Hopkins Hospital

Philipp Tausky, MD | Beth Israel Deaconess Medical Center

Ajith Thomas, MD | Cooper University Health Care

Stavropoula I. Tjoumakaris, MD | Thomas Jefferson University Hospital
at Sidney Kimmel Medical College

John A. Wilson, MD | Wake Forest Baptist Health

Gregory J. Zipfel, MD | Washington University

Mario Zuccarello, MD | University of Cincinnati



ÍNDICE

Depois do tratamento	5
Possíveis déficits	7
Alterações físicas	9
Atenção e função executiva	12
Memória	13
Mudanças sociais e emocionais	15
Retorno ao trabalho/escola	17
Ajuda na recuperação	18
Uma observação para os cuidadores	21

NOSSA MISSÃO

Fornecer informações e aumentar a conscientização sobre os sintomas e fatores de risco de aneurismas cerebrais para prevenir rupturas , morte e incapacidade subsequentes.

Trabalhar com comunidades médicas para fornecer redes de apoio aos pacientes e familiares..

Avançar a pesquisa para melhorar os resultados dos pacientes e salvar vidas.



O tratamento de um aneurisma cerebral é um evento importante na vida dos pacientes e também continua depois da alta hospitalar por um bom tempo. Os sobreviventes enfrentam possíveis alterações físicas, emocionais e cognitivas que podem ser discretas ou significativas, no curto prazo ou longa duração.

A recuperação de pacientes que sofreram uma ruptura de aneurisma tende a ser mais longa e mais difícil em comparação à recuperação de pacientes cujo aneurisma não se rompeu. Pessoas idosas e aquelas com doenças crônicas também podem se recuperar mais lentamente do que indivíduos mais jovens e mais saudáveis. Alguns pacientes podem precisar de reabilitação. Outras pessoas são capazes de cuidar de si mesmas após um curto período de recuperação. Como esses exemplos demonstram, cada indivíduo e cada situação são únicos e os tempos de recuperação variam.

Uma das perguntas mais frequentes feitas por sobreviventes de um aneurisma cerebral é: “Quanto tempo até eu melhorar?” Infelizmente, não há como prever quanto tempo levará para haver uma melhora ou até mesmo quanto a pessoa irá melhorar.

A chance de o sobrevivente se recuperar será maior se ele ou ela e sua família mantiverem a esperança, mesmo quando diante de um longo processo de recuperação. O pioneiro da reabilitação George Prigatano, PhD, destaca: “Se o cérebro estiver vivo, ele pode aprender”. Lembre-se disso com frequência: o cérebro pode aprender novas habilidades durante toda a vida.

Pacientes que se recuperam de um tratamento de aneurisma passam por muitas mudanças e enfrentam muitos desafios. Preparamos este livreto para dar a você e aos seus cuidadores informações sobre muitas das mudanças mais comuns, além de sugestões sobre como lidar com elas. Você também encontrará informações adicionais sobre muitos tópicos deste livreto em nosso site: bafound.org.

DEPOIS DO TRATAMENTO

Você pode esperar algumas mudanças nos primeiros dias e semanas depois do tratamento. Quais serão essas mudanças e por quanto tempo elas irão durar dependerá de uma série de fatores, incluindo se seu aneurisma havia se rompido antes do tratamento e o tipo de tratamento realizado (cirurgia aberta ou tratamento endovascular).

CIRURGIA ABERTA

Problemas depois de uma cirurgia aberta (clipagem) podem incluir:

Dor/dormência no local da incisão

A dor geralmente ocorre no local da incisão. Pode levar várias semanas para que a incisão cicatrize. Depois desse tempo, você pode apresentar rápidos episódios de dor aguda no local da incisão à medida que os nervos crescem de volta. Isso não é motivo de preocupação. A dor vai desaparecer com o tempo. O local da incisão também pode ficar dormente; isso pode ou não melhorar com o tempo. Pode ser desconfortável dormir deitado do lado da incisão, mas é seguro.

Perda auditiva

Você pode perceber que sua audição está abafada no ouvido do mesmo lado da incisão. Isso se deve ao acúmulo de líquido e melhorará com o tempo. No entanto, pode levar várias semanas para que você perceba a melhora.

Dor na mandíbula

Você pode sentir dor na mandíbula quando abre a boca para comer ou escovar os dentes. Isso se deve à manipulação dos músculos durante a cirurgia. A dor vai melhorar com o tempo. Você pode ser capaz de acelerar sua recuperação abrindo e fechando sua boca (cerca de 10 vezes) pelo menos quatro a cinco vezes por dia, aumentando gradualmente a amplitude da abertura. Informe seu cirurgião se a dor persistir após seis semanas; nesse caso, pode ser aconselhável fazer fisioterapia.



Sons de cliques dentro da cabeça

Isso normalmente ocorre quando você posiciona sua cabeça de maneiras diferentes. Embora seja assustador, não precisa se preocupar. Isso é o osso consolidando e é uma parte normal do processo de recuperação. O clique desaparece depois de várias semanas.

Convulsões

Convulsões podem ocorrer no momento da ruptura do aneurisma ou, às vezes, como resultado de uma cirurgia em certas partes do cérebro. O neurocirurgião pode prescrever um medicamento anticonvulsivante para você no hospital. Em certos casos, seu médico pedirá que você continue a tomar este medicamento depois de voltar para casa. Se você não tiver mais convulsões, em geral, o medicamento é continuado apenas por um curto período de tempo. Se estiver tomando um medicamento anticonvulsivante, é importante que você tome o medicamento conforme prescrito.

TRATAMENTO ENDOVASCULAR

Problemas depois de um tratamento endovascular (também chamado embolização) podem incluir:

Dor na virilha

Pode haver um hematoma e uma sensação desconfortável no local em que o cateter foi inserido na virilha. Você deve evitar atividades extenuantes e banhos quentes por uma semana depois do tratamento. Um hematoma (coágulo de sangue grande e duro) pode se desenvolver no local. Caso isso aconteça, ou se a dor e o inchaço no local aumentarem, fale com o médico que realizou o procedimento.

Perda de cabelo

Às vezes, a radiação ou o contraste usado durante o procedimento pode resultar em perda de cabelo. Em geral, isso afeta apenas uma pequena área e é temporário; o cabelo voltará a crescer. Tenha em mente que estresse e medicamentos também podem causar perda temporária de cabelo.

POSSÍVEIS DÉFICITS

Sobreviventes de aneurismas cerebrais podem apresentar déficits físicos e/ou neurológicos de curto e/ou longo prazo como resultado de uma ruptura ou do tratamento.

No caso de sobreviventes de uma ruptura de aneurisma, os déficits são frequentemente maiores, mais perceptíveis e exigem um período de recuperação mais longo.

Muitos desses déficits melhoram com o tempo, mas fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia podem ser muito úteis e devem ser considerados mesmo quando os déficits são discretos. A terapia pode fornecer estratégias específicas e conversar com um terapeuta pode ajudar a lidar com a situação geral.

Dificuldades persistentes com foco, memória ou cognição (como: processamento de linguagem, habilidades organizacionais, concentração, tomada de decisões e habilidades cognitivas de alto nível) podem ser um desafio. Os sobreviventes devem buscar a avaliação de um neuropsicólogo ou de um fonoaudiólogo para determinar seu nível de funcionamento cognitivo, habilidades cotidianas e problemas correlatos durante as atividades da vida diária.

Às vezes, os membros da família que veem você diariamente são os primeiros a notar quaisquer mudanças sutis ou déficits discretos que podem não ser óbvios para você ou para outras pessoas. Frequentemente, alguns déficits só se tornam evidentes depois que você volta a um estilo de vida mais exigente. Você deve conversar com seu terapeuta ou médico sobre como lidar com esses desafios.



Alguns sobreviventes, mas não todos, podem apresentar:

- Fadiga física e mental
- Dor de cabeça crônica ou dor na cabeça (principalmente em casos de aneurisma rompido)
- Dores de cabeça causadas pela concentração
- Déficit visual: cegueira parcial ou completa ou déficit da visão periférica
- Problemas cognitivos (como dificuldades com a memória de curto prazo, diminuição da concentração, problemas de percepção)
- Problemas de articulação e fala
- Mudanças comportamentais
- Perda do equilíbrio e coordenação
- Fraqueza nos braços ou pernas



ALTERAÇÕES FÍSICAS

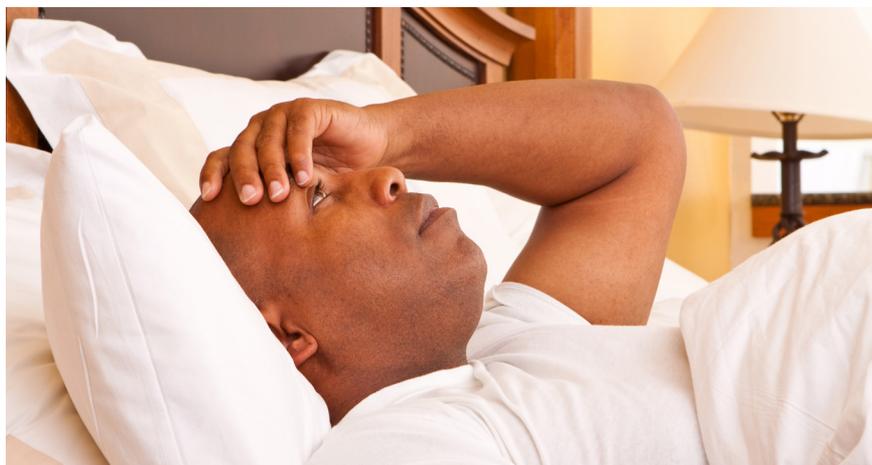
Fadiga

Fadiga é o problema mais comum no processo de recuperação. Você pode se sentir cansado o tempo todo e não ter energia para “levantar e sair”. Atividades cotidianas normais, mesmo as mais simples, como tomar banho, podem deixar você esgotado. Você pode tirar mais sonecas, apenas para descobrir que tem dificuldade para dormir à noite.

Isso é normal. Lembre-se de que seu corpo passou por muita coisa e precisa descansar antes que volte a funcionar bem. Com o passar do tempo, aumente gradualmente suas atividades e a quantidade de tempo que você passa realizando essas atividades. Pode levar meses até que seu nível de atividade retorne ao mesmo que antes do tratamento. Tente não desanimar e enfrente um dia de cada vez.

Se você sentir dificuldade frequente para dormir, converse com seu médico. Às vezes, o uso de um medicamento para dormir durante um curto período de tempo pode ajudar.

Além disso, peça para a sua família limitar seus visitantes. Visitantes são bem intencionados, mas podem lhe deixar esgotado. Se quiserem ajudar, sugira que preparem uma refeição ou façam compras para você.



Dores de cabeça

Muitos pacientes sentem dores de cabeça. Em geral, pessoas cujo aneurisma se rompeu têm mais problemas de dores de cabeça. As dores de cabeça podem variar em intensidade de um dia para o outro e durar várias semanas ou mais. Observe que alguns pacientes com aneurisma têm um longo histórico de dores de cabeça. Essas dores de cabeça não serão curadas com o tratamento do aneurisma, pois não estão relacionadas. As dores de cabeça podem desaparecer por um tempo, mas infelizmente costumam retornar.

Dores de cabeça podem ser assustadoras, especialmente se você sofreu uma ruptura de aneurisma. Tenha em mente que a probabilidade de um aneurisma tratado se romper é quase zero. Dores de cabeça causadas pela ruptura de um aneurisma não são apenas intensas, mas repentinas. Ligue para 192 no caso raro de uma dor de cabeça intensa e repentina.

Em geral, analgésicos vendidos sob prescrição podem ser necessários durante as primeiras semanas depois do tratamento. Você deve passar a tomar analgésicos de venda livre, como Tylenol, assim que for possível. Se você não sentir alívio das dores de cabeça com o uso de analgésicos ou se as dores de cabeça persistirem mesmo depois de várias semanas, fale com seu médico.

Problemas de visão

Algumas pessoas apresentam problemas específicos de visão devido à localização do aneurisma. Outros apresentam problemas de foco ou visão turva como resultado de uma hemorragia subaracnóidea. Problemas com foco e visão turva são comuns e tendem a melhorar com o tempo. Se os problemas de visão não melhorarem, fale com seu médico. Consultar um neuro-oftalmologista pode ajudar.

Diminuição da sensação do olfato e / ou paladar

Sobreviventes frequentemente relatam alterações no paladar e/ou olfato. Se o aneurisma se rompeu, déficits de olfato e paladar podem ser causados pela presença de sangue irritando os nervos que controlam esses sentidos. Se o aneurisma não se rompeu, déficits de olfato e paladar podem ocorrer se o aneurisma comprimir os nervos adjacentes. Infelizmente, é possível que esses déficits não melhorem com o tempo.



Lombalgia

Algumas pessoas sentem dor lombar e/ou dor aguda descendo pela região posterior da perna. Se o aneurisma se rompeu, essa dor lombar pode ser causada pelo sangue no líquido cefalorraquidiano que irrita os nervos. Isso vai melhorar com o tempo. Ficar deitado na cama por muitos dias e a inatividade também podem causar lombalgia. Em geral, esse tipo de dor lombar melhora à medida que você aumenta seu nível de atividade, mas pode exigir fisioterapia. Um alongamento suave ou compressas quentes podem ajudar no alívio da dor. Informe o médico se a dor lombar persistir.

Constipação

A constipação intestinal é comum e pode ser causada pela inatividade e/ou por uma dieta pobre em fibras ou fluidos. A principal causa de constipação depois do tratamento de um aneurisma é o uso de narcóticos. A constipação geralmente melhora com o aumento da atividade e com a diminuição do uso de analgésicos. Amaciantes de fezes, como Docusato de sódio, podem ser úteis, assim como laxantes leves, como o Metamucil. Evite fazer força para evacuar.

Tempos de reação mais lentos

Na maioria das pessoas, o tempo de reação fica mais lento durante a recuperação por, pelo menos, algum período de tempo. Não é seguro dirigir nessas circunstâncias. Siga as orientações do seu médico sobre quando você pode voltar a dirigir. Se tiver problemas de memória/cognição, problemas de visão ou outros problemas físicos, você não deve tentar dirigir. O Departamento de Veículos Motorizados oferece testes para determinar se/quando você pode voltar a dirigir.

ATENÇÃO E FUNÇÃO EXECUTIVA

Atenção/Foco

A maioria dos sobreviventes tem dificuldade com foco. Sua capacidade de atenção é curta. Eles iniciam algo, mas não terminam e descobrem que sua atenção se desvia de uma coisa para outra. Por exemplo, eles ficam facilmente confusos ao tentar fazer compras.

Em parte, isso pode ser devido à fadiga, outro motivo pelo qual o descanso é tão importante. No entanto, o principal motivo é o cérebro que ainda está tentando se curar e ainda não está funcionando normalmente. Nessa situação, o cérebro não consegue fazer muita coisa de uma só vez.

Função executiva

Viver a vida mais gratificante possível requer fazer malabarismo de vários objetivos, tomar decisões complexas e resolver problemas que a vida invariavelmente cria. A maioria dos sobreviventes acha desafiador retornar ao funcionamento ideal, que exige realizar esse malabarismo sem errar enquanto almeja seus objetivos e remove obstáculos.

Muitos têm dificuldades em definir o que fazer primeiro, como organizar o dia, objetivos ou como encontrar maneiras de se descolar. Alguns sentem como se estivessem sobrecarregados, além de baixa motivação e letargia geral, dificultando o seu dia. Por fim, alguns podem perceber uma impulsividade geral ao realizar um trabalho que exige avaliação cuidadosa e comparação entre opções.

Veja aqui algumas dicas para ajudá-lo a se concentrar e melhorar sua função executiva:

- Divida projetos em pequenos projetos curtos.
- Faça um cronograma diário de atividades e cumpra-o o máximo possível.
- Peça a um parente para ajudar nos projetos e ajudar você a se lembrar de se concentrar.
- procure um ambiente silencioso, se necessário.
- Evite barulho e locais com muitas pessoas, pois isso pode ser demais. Em vez disso, participe de atividades individuais, tranquilas e agradáveis, como fazer uma caminhada com um amigo ou jantar em um restaurante sossegado com um parente. Evite lugares movimentados como shoppings.
- Não tente fazer muito de uma só vez. Por exemplo, não tente assistir TV, fazer palavras cruzadas e falar ao telefone simultaneamente.

MEMÓRIA

A memória envolve muitas partes do cérebro e, se a ruptura de um aneurisma cerebral ou o tratamento danificar qualquer uma dessas áreas, sua memória será afetada.

Em geral, sobreviventes de aneurismas rotos não se lembram do evento, nem da maior parte do que aconteceu no hospital e nunca se lembrarão. Isso pode ser desconcertante, mas é normal.

Muitos sobreviventes recuperam sua capacidade de lembrar à medida que sua cura continua, enquanto alguns continuam a ter dificuldade com a memória de trabalho ou de curto prazo por anos. Sobreviventes podem se lembrar de eventos de dez anos atrás, mas não se lembrarem de quem ligou ontem ou onde colocaram suas chaves.

Absorver, armazenar e recordar informações são alguns dos desafios enfrentados pelos sobreviventes depois de uma ruptura ou do tratamento de um aneurisma cerebral. Em geral, aprender algo novo pode ser difícil. Alguns têm dificuldade com algo chamado memória prospectiva, que é a capacidade de se lembrar de eventos futuros. Veja aqui várias estratégias para lidar com essas questões.

Para ajudar a absorver informações:

- Relacione — associe novas informações às informações antigas.
- Simplifique — evite sobrecarga sensorial e de linguagem. Encurte as frases para facilitar a compreensão; divida grandes informações para focar melhor.
- Use aplicativos que ajudem a memória ou registre novas informações no seu smartphone. Faça anotações ou memorandos para ajudar a exercitar sua memória.

Para ajudar a armazenar informações:

- Repita e ensaie — imediatamente depois que alguém disser algo ou você aprender algo novo, repita esse algo para si mesmo. Em seguida, espere alguns minutos e repita para ver se consegue se lembrar.

Para ajudar a recuperar informações (essa é a parte mais difícil para a maioria dos sobreviventes):

- Organize — use um planejador diário, calendário ou dispositivo, como um smartphone, para programar seu dia. Nunca os “post-its” foram tão importantes. Compre vários pacotes deles. Você também pode considerar um gravador de áudio ou usar a função de gravação do seu smartphone se isso ajudar a lembrar das coisas..
- Um plano escrito e “notas para si mesmo” — Anote todas as informações importantes, como consultas médicas, compromissos sociais, aniversários e outros eventos importantes e cronogramas de medicação.
- Crie um banco de dados pessoal — crie um banco de dados central para ter acesso a endereços, números de telefone e qualquer outra informação de que você precise para ir se encontrar com pessoas (incluindo médicos e terapeutas) e lembrar de conversas específicas que teve com eles..
- Rotina — a recuperação de uma doença grave requer uma rotina saudável e bem planejada. Rotinas solidificam e ancoram memórias, para que possam ser lembradas muito mais rapidamente e com menos frustração. Coloque itens importantes, como chaves, no mesmo local todas as vezes.
- Análises regulares — todas as noites, analise os eventos do dia e lembre-se de detalhes específicos
- Jogos — palavras cruzadas, caça palavras e outros jogos ajudam a relembrar informações..



MUDANÇAS EMOCIONAIS E SOCIAIS

Alguns pacientes podem apresentar algumas ou todas as alterações emocionais e sociais abaixo.

Perda de controle emocional/confusão

A maioria dos sobreviventes apresenta perda temporária do controle das emoções. Isso pode se manifestar como raiva, frustração e descontar em si mesmo e nos outros. Você pode perceber que chora sem nenhum motivo. Também é comum ficar confuso sobre o que está acontecendo com você; portanto, não relute em falar sobre isso. Esses sintomas melhoram com o tempo. Se ficar muito difícil lidar com isso, busque aconselhamento.

Autoestima/relacionamentos

Você pode sentir alterações em sua autoestima e autoconfiança como resultado de novas limitações físicas e mentais. É importante conversar com sua família, com o médico e o terapeuta sobre como você se sente e como se adaptar ao seu “novo eu”.

Você não é menos capaz de levar uma vida normal. Precisa apenas se ajustar e dar tempo para se curar. Você pode notar mudanças nos relacionamentos com familiares e amigos, por isso é importante discutir seus sentimentos com eles. Muitas vezes, essas mudanças são temporárias e, à medida que você se recupera, seus relacionamentos geralmente voltam ao normal.

Isolamento

Você pode se sentir diferente ou isolado como resultado do tratamento do aneurisma. Mas você não está sozinho. Participe de reuniões do Brain Aneurysm Support Group (Grupo de Apoio para Aneurismas Cerebrais) ou conecte-se com outras pessoas na comunidade de suporte on-line da Brain Aneurysm Foundation (Fundação de Aneurismas Cerebrais) (consulte as páginas 19 e 20).

Depressão e ansiedade

Depressão não é simplesmente uma melancolia passageira ou uma sensação súbita de tristeza que desaparece tão rapidamente quanto aparece. É uma doença que afeta seu corpo, humor e pensamentos. A depressão afeta seu apetite e sono, como você se sente sobre si mesmo e sobre os outros e como você pensa sobre a vida.

O tratamento, que normalmente consiste de uma combinação de medicamentos e psicoterapia, pode ajudar você a lidar com a depressão e a se sentir melhor. Se você apresentar alguns dos sintomas abaixo, é importante que compartilhe abertamente suas preocupações e sentimentos com alguém próximo a você, e com um profissional de saúde que entenda seu quadro clínico, como um neuropsiquiatra, neuropsicólogo, psicólogo licenciado, enfermeiro, assistente social, ou conselheiro.

- Sentimentos diários de tristeza; chorar mais do que o habitual
- Culpa e arrependimento por eventos passados e problemas atuais
- Raiva, irritabilidade
- Pensamentos perturbadores, mórbidos ou suicidas
- Letargia/falta de motivação
- Perda de interesse ou prazer em atividades, incluindo sexo
- Alteração do apetite: perda ou ganho de peso
- Transtornos do sono (acordar cedo, sonhos perturbadores)



RETORNO AO TRABALHO/ESCOLA

Para muitas pessoas, o trabalho é uma parte importante da sua identidade. Em muitos casos, retornar ao trabalho ou à escola é uma meta alcançável. Mas a forma como você definia o trabalho antes do seu tratamento pode ser diferente da forma como você define agora. Talvez você decida trabalhar ou voltar à escola em meio período em vez de tempo integral, por exemplo.

Se estiver pensando em voltar ao trabalho ou à escola, certamente terá muitas perguntas. Quando posso retornar? Que tipos de trabalho posso fazer? E se eu voltar ao trabalho e perceber que não consigo realizar as mesmas funções que conseguia antes? Se eu estiver recebendo Auxílio por incapacidade da previdência social, como o retorno ao trabalho afetaria esse auxílio? Existem serviços para me ajudar a retornar ao trabalho?

Se você decidir retornar ao trabalho ou à escola e seu médico disser que você pode retornar sem problema, é possível que enfrente alguns desafios. Muitas pessoas não estão cientes dos déficits “históricos” associados ao traumatismo cerebral, então seu empregador pode não entender que esperar que você funcione segundo sua capacidade anterior pode ser irreal.

Antes de retornar ao trabalho ou à escola, é importante que você seja avaliado por um neuropsiquiatra, neuropsicólogo ou outro profissional de reabilitação para determinar quais déficits cognitivos você pode ter, pois eles afetarão como você funciona no local de trabalho/sala de aula. Esses déficits podem incluir a memória, habilidades organizacionais, processamento de linguagem, concentração e habilidades cognitivas de alto nível. Terapeutas cognitivos podem trabalhar com você para recuperar algum funcionamento, bem como oferecer estratégias para compensar por qualquer déficit.

Muitos sobreviventes dependem dos benefícios do Auxílio por incapacidade da previdência social. Este auxílio permite que você trabalhe de forma probatória por até nove meses antes de encerrar seus benefícios. Ele também oferece programas de reabilitação vocacional para ajudar você a encontrar um trabalho adequado para suas necessidades especiais. Se necessário, auxílios físicos podem ser fornecidos, bem como serviços de emprego. Entre em contato com o escritório local da previdência social para obter mais informações.

AJUDA NA RECUPERAÇÃO

Você terá dias bons e dias ruins, pensamentos negativos e positivos, momentos de paz e momentos de crise. Comemore os dias bons, aproveite os momentos tranquilos de solidão e reflexão, anote os pensamentos positivos para que possa se lembrar deles. Tenha em mente que cura e recuperação são como uma maratona, não uma corrida.

Um segredo para uma recuperação positiva é retomar suas responsabilidades e atividades gradualmente, com confiança. Embora essas responsabilidades e atividades possam ser diferentes comparadas ao passado, podem assumir um significado totalmente novo, permitindo que você faça progressos e contribua para o sucesso da sua recuperação. Então pergunte a si mesmo: “O que sempre quis fazer com o meu tempo? Há interesses que eu queira buscar? Como posso transformar esta situação em uma situação positiva que me faça sentir bem comigo mesmo?”

Manter um diário

Manter um diário permite que você expresse seus sentimentos e desenvolva uma paz interior sobre sua condição. O diário também é uma boa maneira de monitorar o progresso de certas funções cognitivas, como escrever à mão, uso da linguagem e contar histórias.

Se não conseguir escrever, use um gravador ou peça a um amigo ou parente para ser seu “escrivão”. Isso será terapêutico para ambos. Outras maneiras de expressar seus sentimentos são através da poesia, música, pintura e meditação.



Grupos de apoio

Ter um aneurisma cerebral diagnosticado ou tratado é uma experiência que muda a vida. Muitos sobreviventes, seus amigos e parentes se beneficiam do apoio contínuo por meio da participação em grupos de apoio mensais.

A Brain Aneurysm Foundation iniciou o primeiro grupo de apoio em Boston em 1992. Desde então, a fundação tem trabalhado com profissionais de saúde nos Estados Unidos e Canadá para estabelecer mais de 60 grupos de apoio.

Grupos de apoio, que normalmente se reúnem mensalmente e são liderados por profissionais de saúde, ajudam:

- Deixando sobreviventes e seus amigos e parentes saberem que não estão sozinhos e que outras pessoas entendem o que estão passando.
- Fornecendo um ambiente confidencial no qual os membros podem compartilhar emoções, experiências e desafios com os demais em circunstâncias semelhantes.
- Fornecendo um fórum para resolver problemas e compartilhar ideias..
- Oferecendo informações de saúde confiáveis, expectativas razoáveis de recuperação e recursos.
- ermitindo que os profissionais de saúde orientem os pacientes, e que os pacientes eduquem os profissionais de saúde, sobre suas experiências.
- Ajudando os pacientes a encontrar recursos adequados.

Uma lista de grupos de apoio aprovados pela Brain Aneurysm Foundation está disponível em nosso site (bafound.org). Se você for um profissional de saúde interessado em organizar um grupo de apoio em sua área, entre em contato com a Brain Aneurysm Foundation, que poderá lhe ajudar.

Apoio on-line

A crescente comunidade de apoio on-line para aneurismas cerebrais da Brain Aneurysm Foundation (bafsupport.org) oferece um fórum para que sobreviventes, amigos e parentes afetados por aneurismas cerebrais encontrem apoio e compartilhem informações, alegrias e preocupações com outras pessoas no conforto e privacidade de seus lares. A seção do fórum permite que os membros façam perguntas ou iniciem uma discussão sobre tópicos de interesse para sobreviventes, cuidadores e para aqueles que perderam um amigo ou parente por causa de um aneurisma cerebral. A seção do blog permite que os membros compartilhem suas histórias, preocupações e fotos, e encontrem conforto em outras pessoas na comunidade. Alguns membros formaram seus próprios grupos: “Vivendo com um aneurisma” e “Aneurisma e enxaquecas” são dois exemplos.

Psicoterapia individual

Sobreviventes de um aneurisma cerebral podem enfrentar uma série de desafios: conforme mencionado anteriormente, problemas com ansiedade, depressão, falta de confiança e autoestima não são incomuns. Embora alguns sobreviventes retornem ao seu nível anterior de funcionamento, outros podem estar se adaptando ao “novo normal” em suas vidas. Nessa situação, a psicoterapia individual pode ser um componente valioso do seu retorno a uma boa saúde. Em muitos estados dos Estados Unidos, os serviços de saúde mental são cobertos por um seguro médico. Seu médico generalista e/ou seu neurocirurgião podem fornecer um encaminhamento. As seguradoras mantêm uma lista on-line de provedores de saúde mental em sua área.



UMA NOTA PARA OS CUIDADORES

A família e os amigos próximos desempenham um papel fundamental na recuperação de um paciente. Você pode ser os olhos e ouvidos do seu amigo ou parente, defendendo um bom tratamento e oferecendo incentivo e apoio para a sua cura. Muitos sobreviventes fazem uma recuperação quase completa, com alguns déficits residuais, mas o processo é longo, levando semanas, meses ou até anos. Portanto, apoiar um sobrevivente requer paciência e compreensão.

Quando seu amigo ou parente volta para casa do hospital ou da clínica de reabilitação, o trabalho árduo começa. Com alguns sobreviventes, os déficits podem alterar sua personalidade e temperamento, então aceitar essa “nova” pessoa é o primeiro passo para ajudá-la a se recuperar e seguir em frente. Muitas vezes, os déficits podem não ser óbvios no início, mas ainda assim afetar o funcionamento da pessoa e sua capacidade de interagir com outras pessoas em casa, no trabalho ou em outros ambientes sociais.

As dicas abaixo ajudarão no processo de recuperação:

- Estabeleça metas pequenas e alcançáveis para você e para o sobrevivente.
- Esteja ciente dos pontos fortes e fracos da pessoa, física e cognitivamente, para não aumentar o estresse em suas vidas.
- Procure terapia, seja ela individual e/ou em grupo, para lidar com suas próprias emoções.
- Junte-se a um grupo de apoio para aneurismas cerebrais (encontre locais em bafound.org) ou conecte-se com outras pessoas na comunidade de apoio on-line da Brain Aneurysm Foundation (bafsupport.org).
- Desenvolva um plano, crie suas próprias recompensas e sempre converse com outras pessoas em situação semelhante.
- Encontre tempo para se divertirem juntos.



Para obter mais informações, visite-nos em: bafound.org



BRAIN ANEURYSM FOUNDATION

Raising Awareness. Ending Fear.™

CONECTE-SE CONOSCO

bafound.org



facebook.com/bafound



twitter.com/bafound



instagram.com/bafound

FALE CONOSCO

Brain Aneurysm Foundation

269 Hanover Street, Building 3 | Hanover, MA 02339 EUA

(888) 272-4602 | (781) 826-5556