

## Apêndice B: Plano de Gerenciamento de Concussão para Casa e Escola - Parte A

CASA				ESCOLA						
Descanso Inicial	Fase 1		Fase 2		Fase 3		Fase 4		Fase 5	Fase 6
	Cognitivo	Físico	Cognitivo	Físico	Cognitivo	Físico	Cognitivo	Físico	Físico	Físico
<p><b>Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de mesa/cartas de curta duração</li> <li>✓ Ligações telefônicas breves</li> <li>✓ Artesanato</li> <li>✓ Movimentos limitados que não aumentem a taxa de batimentos cardíacos e não provoquem transpiração</li> <li>✓ Movimentar-se pela casa</li> <li>✓ Atividades de higiene diárias</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Frequentar a Escola</li> <li>✗ Dever de Casa</li> <li>✗ Uso de Tecnologia</li> <li>✗ Vídeo Games</li> <li>✗ Leitura</li> <li>✗ Televisão</li> <li>✗ Esportes / esforço físico</li> </ul>	<p>Atividades Cognitiva Leves (por exemplo: pensamento, memória, conhecimento)</p> <p>Aumentar gradualmente atividades cognitivas até alcançar 30 minutos Ter intervalos frequentes</p> <p><b>Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades da fase anterior</li> <li>✓ Leitura fácil</li> <li>✓ Televisão limitada</li> <li>✓ Desenhar / quebra-cabeças</li> <li>✓ Algum contato com amigos</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Frequentar a Escola</li> <li>✗ Dever de Casa</li> <li>✗ Uso de Tecnologia</li> <li>✗ Vídeo Games</li> </ul> <p>Atividades físicas leves que não cause sintomas</p>	<p>Movimentos que podem ser executados com pouco esforço</p> <p><b>Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tarefas de casa diárias (por exemplo: forrar a cama, preparar alimentos, alimentar animais de estimação, preparar refeição)</li> <li>✓ Caminhada lenta por período curto de tempo</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Esportes</li> <li>✗ Esforço físico</li> <li>✗ Treinamento de resistência ou com peso</li> <li>✗ Atividades físicas com outros</li> <li>✗ Atividades físicas usando equipamento</li> </ul>	<p>Adicionar atividade cognitiva gradualmente.</p> <p>Quando atividade cognitiva leve for tolerada, introduzir tarefas de casa pela escola.</p> <p><b>Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades da fase anterior</li> <li>✓ Dever de casa em incrementos de 30 minutos</li> <li>✓ Palavras cruzadas, quebra-cabeças de palavras, Jogo Sudoku</li> </ul> <p>✓ Uso limitado de tecnologia, iniciando por um período pequeno aumentando à medida que for tolerado</p> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Frequentar a escola</li> </ul>	<p>Atividade física leve que não cause sintomas.</p> <p>Movimentos que podem ser executados com pouco esforço</p> <p><b>2a. Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades da fase anterior</li> <li>✓ Atividade física leve</li> <li>✓ 10-15 minutos decaminhada lenta, dentro ou fora de casa</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Esportes</li> <li>✗ Esforço físico</li> </ul> <p>Depois de 24 horas tolerando as atividades acima sem apresentar o retorno de nenhum sintoma, novos sintomas, ou piora de sintomas.</p> <p><b>2b. Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades da fase anterior</li> <li>✓ 20-30 minutos de atividade aeróbica leve (por exemplo: caminhada, bicicleta ergométrica) que provoque algum aumento da respiração e na taxa de batimentos cardíacos enquanto é ainda capaz de manter uma conversa.</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Treinamento de resistência ou com pesos</li> <li>✗ Atividades físicas com outros</li> <li>✗ Atividades físicas com equipamentos</li> </ul>	<p>Estudante começa com 2 horas na escola e aumenta gradualmente</p> <p><b>3a. Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades das fases anteriores</li> <li>✓ Até 2h de trabalho escolar na escola, com apoio</li> <li>✓ Trabalhar até metade de um dia em atividades cognitivas</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Testes/Avaliações</li> <li>✗ Dever de Casa</li> <li>✗ Aula de música/banda</li> <li>✗ Assembléias</li> <li>✗ Passeios escolares</li> </ul> <p>Após 24h tolerando as atividades acima sem apresentar a volta de sintomas, novos sintomas, ou piora de sintomas.</p> <p><b>3b. Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Até 4-5 horas de trabalho escolar em pequenos blocos; 2-4 dias/semana com apoio sendo reduzido;</li> <li>✓ 30 minutos de deveres de casa</li> </ul> <p><b>Possíveis Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Testes/Avaliações</li> <li>✗ Aula de música / banda</li> <li>✗ Assembléias</li> <li>✗ Passeios escolares</li> </ul>	<p>Atividades simples de locomoção ou exercícios específicos de esporte</p> <p><b>Atividades (se tolerar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades da fase anterior</li> <li>✓ Treinamentos simples individuais em ambientes controlados e previsíveis sem risco de se machucar novamente (por exemplo: corrida, jogo, patinação)</li> <li>✓ Atividades restritas durante o intervalo de alimentação (por exemplo: caminhada)</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Participação plena em Educação Física</li> <li>✗ Atividades Físicas Diárias</li> <li>✗ Intramurais</li> <li>✗ Atividades físicas com outros</li> <li>✗ Atletismo interestcolar</li> <li>✗ Treinamento de resistência ou com pesos</li> <li>✗ Atividades de contato corporal ou de contato com a cabeça (por exemplo: cabecear uma bola de futebol)</li> <li>✗ Movimentos de choque (por exemplo: parada em alta velocidade, bater uma bola de beisebol)</li> </ul>	<p>Estudante frequenta escola integralmente, com apoio mínimo</p> <p><b>4a. Equipe de Cuidados da Escola a determinar possíveis atividades (se toleradas):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades das fases anteriores</li> <li>✓ Atividades cognitivas quase normais com apoio mínimo</li> <li>✓ Aumentar tempo de dever de casa para 60 minutos por dia</li> <li>✓ Limitar testes a um por dia, com apoio (por exemplo: conceder mais tempo)</li> </ul> <p><b>Equipe de Cuidados Escolar a determinar possíveis atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Avaliações</li> </ul> <p>Depois de 24 horas que tenha tolerado as atividades acima sem apresentar um retorno de sintomas, novos sintomas, ou piora de sintomas.</p> <p><b>4b. Equipe de Cuidados Escolar a determinar possíveis atividades (se toleradas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ O dia todo na escola sem apoio</li> <li>✓ Todo o dever de casa</li> <li>✓ Todos os testes e avaliações</li> <li>✓ Todas as atividades curriculares (não esportivas)</li> </ul>	<p>Aumento progressivo de atividade física. Treinamento sem contato e exercício.</p> <p><b>Equipe de Cuidados da Escola a determinar possíveis atividades (se toleradas):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividades das fases anteriores</li> <li>✓ Exercícios de treinamento mais complexos (por exemplo: passar a bola)</li> <li>✓ Atividade física sem contato (por exemplo: dança, jogo de peteca)</li> <li>✓ Atividade física nos intervalos de alimentação (por exemplo: corridas,</li> <li>✓ Participação em práticas de esportes interestcolares sem contato</li> <li>✓ Atividades Físicas Diárias</li> <li>✓ Treinamento de resistência progressivo</li> </ul> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Participação plena em Educação Física</li> <li>✗ Intramurais</li> <li>✗ Atividades físicas com outros</li> <li>✗ Atletismo interestcolar (exceto práticas de esporte sem contato)</li> <li>✗ Treinamento de resistência ou com peso</li> <li>✗ Atividades de contato corporal ou cabeça (por exemplo: cabecear uma bola de futebol)</li> <li>✗ Movimentos de choque (por exemplo: parada em alta velocidade, bater uma bola de beisebol)</li> </ul>	<p>Após a Autorização Médica de Concussão, participação plena em todas as atividades físicas sem contato e treino/prática de contato pleno em esportes de contato.</p> <p><b>Equipe de Cuidados da Escola a determinar possíveis atividades (se toleradas):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participação em Educação Física</li> <li>✓ Participação em Intramurais</li> <li>✓ Treino/práticas de contato pleno em esporte interestcolar</li> </ul> <p>✓ Participação integral em esportes interestcolares sem contato</p> <p><b>Atividades não permitidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Competições que envolvem contato corporal</li> </ul>	<p>Retorno irrestrito a esportes de contato.</p> <p><b>Atividades (se toleradas):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participação plena em esportes de contato, jogos e competições</li> </ul>
Descanso	Descanso. Atividade física mínima.		Aumentar gradualmente atividades cognitivas, inclusive trabalhos escolares em casa. Atividade física leve.		4-5 horas na escola com deveres de casa limitados. Atividade física aumentada.		Retornar a carga de trabalho acadêmica integral. Aumento progressivo de atividade física.		Continuar a carga de trabalho acadêmica integral. Esportes sem contato.	Continuar a carga de trabalho acadêmica integral. Esportes com contato.
Quando os sintomas começarem a melhorar OU depois de descansar por 48 horas, INICIAR FASE 1	Mínimo de 24 horas. Tolera atividade física leve e 30 minutos de atividade cognitiva leve, INICIAR FASE 2.		Mínimo de 48 horas (24 horas em 2a e 2b, respectivamente). Tolera atividade cognitiva adicional e 30 minutos de atividade física, INICIAR FASE 3.		Mínimo de 48 horas (24 horas na 3a e 3b, respectivamente). Tolera 4-5 horas por dia, 2-4 dias por semana de atividade cognitiva e atividade física aumentada, INICIAR FASE 4.		Mínimo de 48 horas (24 horas no 4a e 4b, respectivamente). Tolera um retorno a atividade cognitiva integral e atividade física aumentada, INICIAR FASE 5 **Autorização Médica de Concussão exigida**		Mínimo de 24 horas. Tolera um retorno a esporte, INICIAR FASE 6 **Autorização Médica de Concussão exigida**	Mínimo de 24h. Tolera um retorno a esportes de contato, finalizar Plano de Gerenciamento de Concussão.