CONCUSSÃO CEREBRAL NO FUTEBOL

RECOMENDAÇÕES DA COMISSÃO MÉDICA

Confederación Sudamericana de Fútbol

CONMEBOL

FÚTBOL DESDE 1916

Definição

"Concussão" refere-se a uma alteração no estado mental, acompanhada por um breve período de amnésia provocada por forças biomecânicas externas, que podem ser direta ou indiretamente transmitidas ao cérebro. Afeta cerca de 128 pessoas em cada grupo de 100.000 pessoas anualmente.

A concussão cerebral é responsável por 2 a 3% de todas as lesões sofridas no futebol. Estima-se que a chance de um praticante de futebol sofrer uma concussão cerebral em 10 anos de prática seja de 50% e em cada temporada (a cada 6 meses), pelo menos um integrante de um time de futebol sofrerá uma concussão.

A concussão precisa ser reconhecida rapidamente e tratada de forma apropriada. O diagnóstico agudo da concussão é realizado através de sintomas clínicos, sinais físicos, alterações cognitivas e neuro-comportamentais, bem como distúrbios do sono. A avaliação inicial precisa ser feita imediatamente após o trauma por um profissional capacitado e treinado com os princípios de protocolos já estabelecidos e validados.

Para caracterizarmos uma concussão não é necessário que tenhamos perda de consciência, mas podemos em algumas situações nos deparar com quadros em que a perda transitória da consciência ocorre. O médico deve saber quando liberar aquele individuo, atleta ou não, a sua prática esportiva em condições seguras para sua saúde A grande maioria dos casos de concussão (80% - 90%) é solucionada em períodos de sete a dez dias. Crianças e adolescentes precisam de um tempo maior para recuperação.

Diferenciar a concussão de outros eventos

O traumatismo cranioencefálico é provocado por uma força mecânica externa aguda, por trauma direto ou indireto. Em consequência à ação dessa força há uma lesão no encéfalo. A contusão cerebral é uma lesão cerebral que leva ao sangramento e inchaço ao redor da área onde ocorreu o trauma. As concussões podem ser leves, moderadas ou graves. A sub-concussão a casos em que a intensidade do impacto é tão pequena, que

aparentemente não causou danos. A concussão leve quando NÃO há perda de consciência e a pessoa atingida apresenta quadro de confusão transitório, e, caso ocorram sintomas como cefaleias, náuseas e alterações mentais, eles se resolvem em menos de 15 minutos.

A concussão é moderada quando NÃO há perda de consciência e a pessoa atingida apresenta quadro de confusão transitório. Os sintomas como cefaleias, náuseas e alterações mentais, eles se resolvem em tempo superior a 15 minutos. A concussão é grave quando há perda de consciência por qualquer período de tempo.

Toda batida na cabeça é uma concussão?

Nem toda batida na cabeça é uma concussão. Para que seja considerada uma concussão é necessário que a pessoa apresente alguns sintomas, como alteração do nível de consciência, que pode-se manifestar como confusão mental, problemas de memória, tontura, dor de cabeça, perda de consciência.

Quando devo me preocupar?

Se o sujeito sofrer uma concussão e ficar inconsciente ou presentar algum sintoma como convulsão, tontura, dor de cabeça intensa ou que piora, vômitos, grande irritabilidade ou comportamento anormal, fala “arrastada”, sonolência excessiva e anormal, pupilas com tamanhos diferentes ou relato de visão dupla, mancha de sangue no branco dos olhos, dificuldade para reconhecer os companheiros ou confusão mental, palidez excessiva e que dure mais de 1 hora, fraqueza nos braços ou pernas, zumbido persistente no ouvido, saída de sangue ou líquido claro do ouvido ou nariz, o ideal é pedir socorro, para que seja levado ao hospital por um equipe treinada.

Se não houver perda de consciência ou qualquer um dos sintomas relatados acima, que, em geral estão associados a quadros mais graves, pode-se ir diretamente ao hospital.

Que exames importantes que devem ser feitos “sempre”?

Uma avaliação rápida do estado cognitivo e neuropático do jogador é obrigatória. Isso é feito pelo próprio médico da equipe, que aplica escalas e testes padronizados (CRT, Anexo 2).
Os jogadores que presentem o exame neurológico normal são observados por cerca de 2 horas é depois são dispensados.

Que es la Escala de coma de Glasgow (ECG)?

A ECG avalia a reatividade do paciente mediante a observação de três parâmetros: abertura ocular, reação motora e resposta verbal. Cada componente dos três parâmetros recibe uma puntação, que varia de 3 a 15, sendo o melhor escore 15 e o menor 3. Pacientes com escores menores que 8 são considerados em coma, representando estado extrema urgência. (ANEXO 1)

O que devo saber sobre a evolução do quadro de concussão?

Quatro grandes princípios devem ser respeitados quando temos uma concussão cerebral:

1. Nunca realize atividades com risco de trauma de cabeça no mesmo dia e, preferencialmente, nem na mesma semana em que você tiver sofrido uma concussão cerebral.
2. A concussão cerebral tende a se resolver com melhora gravitativa. Assim, se notar que seu quadro está piorando, você debe procurar seu médico novamente. Existem problemas mais graves relacionados ao trauma de cabeça que podem começar a se manifestar dias após você ter tido o trauma. É melhor pecar por excesso nesses casos.
3. Você debe esperar que o seu cérebro se recupere completamente antes de arriscar a ter um novo trauma na cabeça.

4. Você debe dar o tempo necessário para cada etapa da recuperação a fim de que o cérebro desempenhe suas funções de uma forma normal novamente.

Quais são as etapas da recuperação após a concussão para a retomada plena das atividades diárias?

Dividimos a recuperação da concussão cerebral em três fases:

- Repouso.
- Término do repouso e começo da introdução de tarefas para o seu cérebro de forma gradativa.
- Retorno às suas atividades sem restrições e "liberação" para se submeter a situações que possam gerar um novo trauma de cabeça.

Tem que começar e progressivamente seguir com:

- Exercícios fora do campo.
- Corrida no campo.
- Exercícios com a bola.
- Treinamento coletivo.

O tempo de recuperação de uma concussão cerebral pode variar de minutos a dias e, em alguns casos, até meses, podendo passar de um ano. Alertamos que em alguns casos, a minoria, poderá haver déficits permanentes.

Se recomenda que todos os atletas diagnosticados como concussão só retornem às suas atividades no mínimo após seis dias, podendo esse período ser maior se o médico que assiste ao jogador assim determinar.

Um jogador que tenha sofrido uma concussão retornará à competição se:

- É assintomático ao esforço.
- Não toma medicação para a concussão.
- Os testes cognitivos e os sintomas do SCAT5 são normais.

O que é encefalopatia traumática crônica?

A encefalopatia traumática crônica é una doença degenerativa em que o trauma craniano repetitivo está implicado como o principal fator causador ou desencadeante da doença.

E no futebol, o que tem sido feito?

Ficou estabelecido que atletas que saltassem para a disputa com os cotovelos erguidos acima da linha dos ombros e passando a linha das costas para trás seriam punidos severamente com cartões, inclusive com expulsão do jogo.

Outra mudança refere-se ao tempo de avaliação pela equipe médica dos jogadores durante a partida, em caso de suspeita de concussão. Atletas vítimas de trauma de cabeça ou suspeita de concussão, independentemente da sua posição, dispõem de 3 minutos para serem avaliados. Para que isso ocorra, o médico debe identificar o trauma e sinalizar para o árbitro com a mão fechada sobre sua cabeça, mostrando assim que está diante de uma possível concussão.

O médico também está autorizado a entrar imediatamente nos gramados, mesmo sem a permissão do árbitro, caso identifique um trauma na cabeça que julgue grave; até então, tal procedimento só aconteceria em caso de suspeita da parada cardíaca.

ESCALA de Coma de Glasgow

	Variáveis	Escore
Abertura ocular	Espontânea	4
	À voz (comando verbal)	3
	À dor	2
	Ausente	1
	Não testável. Em pacientes com edema ou hematoma ocular	

Melhor reposta verbal	Orientado	5
	Confuso	4
	Palavras inapropiadas	3
	Palavras ou sons	2
	Incompreesivos	1
	Sem resposta	
	Não testável. Em pacientes intubados	
Resposta motora	Obedece a comandos	6
	Localiza dor	5
	Movimento de retirada à dor	4
	Flexão anormal	3
	Extensão anormal	2
	Nenhuma resposta	1

Adaptada de Assessment of coma and impaired consciousness: a practical scale. Lancet. 1974; 2:81-4.

AUTOR:

Dr. Prof. Francisco Forriol

Coordenador Científico da Comissão Médica

COLABORADORES:

Dr. Jorge Pagura

Presidente da Comissão Médica

Confederação Brasileira de Futebol

Dr. Osvaldo Pangrazio

Presidente da Comissão Médica

Confederação Sul-Americana de Futebol

PUBLICAÇÃO OFICIAL DA CONFEDERAÇÃO DE FUTEBOL SUL-AMERICANA

AGOSTO DE 2018

CONMEBOL

- CONMEBOL -