



9 de dezembro de 2025

Caro Pai/Cuidador

## **CONSCIÊNCIA SOBRE CONCUSSÕES – QUEM PRECISA DE SABER?**

O Departamento de Educação emitiu orientações revistas sobre concussões;

A concussão é uma lesão cerebral que normalmente é causada por bater na cabeça ou por uma queda. Pode acontecer a qualquer momento, em qualquer lugar; por exemplo, durante desporto, no recreio da escola ou em casa.

A concussão deve ser sempre levada a sério. É fundamental que qualquer criança/jovem suspeito de concussão seja imediatamente impedido de continuar a atividade que esteja a realizar e seja avaliado por um profissional de saúde adequado no prazo de 24 horas.

Uma segunda lesão, quando uma criança tem concussão, pode ser extremamente grave e até fatal. Por isso, é fundamental que seja solicitada autorização médica antes de o seu filho regressar à escola ou à brincadeira. As crianças não devem retomar atividades físicas como educação física, desporto ou jogos até que um profissional de saúde o permita.

A concussão pode também afetar a capacidade do seu filho de aprender na escola durante algum tempo. Como os sintomas variam de criança para criança, pode ser necessário um programa de regresso gradual à escola. Se o seu filho sofrer uma concussão na escola ou fora da escola, é fundamental que mantenha informadas todas as pessoas/organizações responsáveis pelos cuidados do seu filho, para que estejam conscientes dos perigos potenciais e de quaisquer restrições que possam aplicar-se às atividades que o seu filho pode realizar.

As diretrizes 'Em caso de dúvida, sentem-se de fora', elaboradas pelo Governo do Reino Unido e pela Sport and Recreation Alliance (apoiada pelo Departamento para as Comunidades e Desporto da Irlanda do Norte) estão disponíveis no site do Departamento de Educação em <https://tinyurl.com/44hf6zpm> e fornecem orientações sobre os sinais a seguir.

Manter todos informados sobre concussão é do melhor interesse do seu filho. Os pais/cuidadores têm um papel fundamental em garantir que a informação é transmitida ao professor, treinador desportivo, líder juvenil ou outro prestador de cuidados do seu filho.

Atenciosamente

Richard Woolsey  
Diretor