

VIVENDO COM PARALISIA

Saúde mental da mulher após a paralisia



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Primeira edição 2020

Este guia foi preparado com base na literatura científica e profissional. Ele é apresentado para fins de educação e informação; não deve ser interpretado como diagnóstico médico ou aconselhamento para tratamento. Por favor, consulte um médico ou profissional de saúde apropriado para dúvidas específicas sobre a sua situação.

Créditos:

Escrito por: Patty Kunze, BSN, RNC, Roberta Palmer, RN e Laurie Pepitone
Produzido e editado por: Sheila Fitzgibbon e Rebecca Sultzbaugh

Fundação Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 ligação gratuita
(973) 379-2690 telefone
ChristopherReeve.org

© 2020 Fundação Christopher & Dana Reeve

Saúde mental da mulher após a paralisia

ÍNDICE

- 1** Introdução: importância da saúde mental
- 2** Ajuste para lesão da medula espinhal ou início da paralisia
- 7** Desenvolvendo um sistema de apoio
- 12** Estresse
- 15** Depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático
- 27** Imagem corporal
- 32** Autoestima
- 37** Citações

INTRODUÇÃO: IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL



De acordo com os Centros para Controle e Prevenção de Doenças (CDC), cerca de 27 milhões de mulheres nos EUA têm deficiências e o número está crescendo. Quando ocorre uma doença ou lesão, particularmente paralisia causada por lesão da medula espinhal (LME), espinha bífida ou esclerose múltipla, sua saúde mental está em risco, pois você provavelmente é incapaz de executar algumas tarefas em sua rotina diária. Isso é válido principalmente para aquelas mulheres que apresentam lesões graves na medula espinhal que resultam em paraplegia ou tetraplegia, pois sua condição pode afetar o modo como você pensa e se sente.

A saúde mental é composta pelo seu bem-estar emocional e social - ou satisfação com a vida - e afeta como você pensa, sente e se comporta. Ter uma boa saúde mental é vital para ter uma vida recompensadora e bem equilibrada, pois promove a produtividade e o sucesso nas atividades e relacionamentos dentro e fora de casa.

AJUSTE PARA LESÃO DA MEDULA ESPINHAL OU INÍCIO DA PARALISIA

Uma lesão na medula espinhal ou perda da função muscular muda significativamente todos os aspectos de sua vida e corpo; o cuidado mental adequado é vital para ajudá-lo a gerenciar o ajuste. As atividades cotidianas, como rotinas do intestino e da bexiga, higiene, uso do telefone e do computador, cozinhar e viajar para o trabalho e vice-versa, precisarão ser alteradas. Com tantas mudanças em sua vida e habilidades cotidianas, não é surpreendente que tantas mulheres com paralisia tenham problemas de saúde mental.

De acordo com um relatório do Fórum de LME da Universidade de Washington, existem cerca de 27 milhões de mulheres com deficiência física nos EUA, das quais aproximadamente 39.000 têm lesão na medula espinhal. Um estudo realizado pelo Centro de Psicologia do Desenvolvimento e Psiquiatria da Monash University descobriu que lesões na medula espinhal dobraram o risco de problemas de saúde mental, com 48,5 por cento dos sobreviventes experimentando depressão, 37 por cento enfrentando ansiedade, 8,4 por cento enfrentando transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), e 25 por cento sentindo níveis significativos de estresse de nível clínico. Mulheres com deficiência têm duas vezes mais probabilidade de sofrer de depressão do que homens por serem deficientes e mulheres. Isso se deve em grande parte aos obstáculos enfrentados aos cuidados de saúde, desemprego, salários mais baixos e maior tempo e esforço para completar as atividades diárias.



No primeiro ano após a lesão, lutei profundamente contra a ansiedade. "Eu estava triste, mas também estava preocupada com os 'e se' que podem ocorrer em meu casamento, minha vida familiar, minha profissão e nossa situação financeira." Meu marido e eu tínhamos acabado de comprar nossa nova casa com dois salários, minha renda foi cortada permanentemente e nossa nova casa agora precisava ser reformada para acomodar a mim e meu novo estilo de vida. A ansiedade tornou-se subitamente ensurdecedora e avassaladora. O que descobri para me ajudar foi a criar uma lista abrangente de tarefas pendentes. À medida que cada item era concluído, eu o marcava e passava para o próximo." Patty, T-3/T-4, lesionada em 2009

ESTÁGIOS DE MUDANÇA E REDESCOBERTA

Existem aproximadamente 17.000 novas lesões da medula espinhal relatadas a cada ano nos Estados Unidos e, a partir de 2016, 1,4 milhão de pessoas vivem com uma lesão na medula espinhal. Além disso, há cerca de 5,4 milhões de americanos que vivem com alguma forma de paralisia (acidente vascular cerebral, LME, EM, ELA, etc.).

Os estágios pelos quais você pode passar após uma LME ou o início da paralisia são semelhantes aos estágios do luto. Algumas pessoas podem passar por alguns ou todos os estágios de mudança e redescoberta, que incluem o seguinte:

- Confusão e agitação
- Negação
- Raiva e depressão
- Teste
- Aceitação

É comum ter dificuldade em entender por que ou como a lesão ocorreu. Seu mundo mudou dramaticamente, o que geralmente resulta em uma sensação de confusão e aborrecimento, geralmente logo após a lesão. Durante esse tempo, você pode começar a agir fora de seu temperamento ou comportamento normal. Por exemplo, se você costuma ficar calmo e pode facilmente tomar medidas para superar um problema, sua personalidade muda e agora você se sente ansioso ou chateado. Essa mudança é completamente natural, considerando que as pessoas geralmente agem de forma diferente quando enfrentam um desafio.

Este estágio frequentemente leva a sentimentos de confusão ou mesmo descrença por ter que lidar com sua nova realidade. Não saber o próximo curso de ação a tomar ou o que acontecerá no futuro pode gerar tanta ansiedade que você chega a negar seu estado atual, exclui as pessoas e tenta se convencer de que nada está errado. Esta perspectiva é essencialmente um mecanismo de defesa para ajudar você evita a dor e a tristeza que está sentindo em relação à lesão.



Encontre sua força motriz para sair da escuridão. É importante não ficar preso em um estágio por longos períodos de tempo.” Keyonna, T-4/T-5, lesionada em 2005

Raiva e depressão são reações comuns à paralisia. Você pode achar que é injusto ter se machucado se estava além do seu controle e querer atacar e descontar nos outros ou ficar extremamente bravo consigo mesmo. Alguns até relatam que querem ficar com raiva porque isso os ajuda a perceber que pelo menos estão sentindo alguma coisa. A depressão pode surgir semanas, meses ou mesmo anos após uma LME, enquanto você sofre a perda de suas habilidades. O processo de ajuste para mudar a forma como você pensa e sente leva tempo.



Fazer melhorias em sua funcionalidade muitas vezes leva a um período de teste de seus limites para determinar o que você pode e não pode fazer. Pode ser difícil no início, à medida que você aprende novas maneiras de completar as tarefas diárias e quando percebe que não consegue fazer algumas coisas. No entanto, esta etapa o ajudará a determinar o que você precisa para alcançar uma alta qualidade de vida e descobrir seu novo normal.

A aceitação é uma etapa crucial em seu ajuste para viver com uma LME. É conseguir aceitar o que aconteceu no passado e desenvolver novas maneiras de lidar com isso. Você saberá e será capaz de definir suas limitações, mas também aprenderá a melhor maneira de aproveitar novas experiências para alcançar uma vida plena. Este pode não ser o estágio final em seu processo de ajustamento, pois você pode passar por esses estágios em outras ocasiões na vida, especialmente quando estiver passando por uma grande mudança ou transição, incluindo começar um novo emprego, lidar com problemas de relacionamento ou se tornar mãe. Mas, conforme você segue as etapas ao se deparar com um desafio, no final das contas você fica mais feliz e realizada.

SINAIS DE ADAPTAÇÃO SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL

O ajustamento à paralisia leva tempo. Como acontece com todas as mudanças, você deve ser realista em seus objetivos e estar pronto e disposto a transformar a forma como pensa e age para alterar sua percepção das circunstâncias. Todos têm expectativas diferentes, desde sentir-se feliz e tentar se envolver em atividades divertidas e significativas até prevenir o estresse, depressão ou ansiedade e tudo o mais. Em grande parte, como você se ajusta após a lesão é direcionado por sua personalidade e por como você normalmente se adapta às mudanças quando confrontada com adversidades.

Não há uma maneira definitiva de fazer isso, mas pesquisar oferece alguns indícios de adaptação saudável e não saudável. Sinais de adaptação saudável incluem ter uma estratégia de enfrentamento eficaz, semelhante a encontrar maneiras de superar desafios ou ver a lesão como um teste para melhorar a si mesmo e a vida. Mulheres com um ajustamento saudável são resilientes e podem se recuperar rapidamente de contratempos, encontrando realização pessoal e interagindo com amigos, família, grupos comunitários e organizações. Ser flexível e adaptável são essenciais quando você se depara com obstáculos, bem como ter a capacidade de solucionar problemas para atingir seu objetivo. Pessoas com LME - especialmente mulheres - normalmente podem dividir, debater e gerenciar problemas, o que equivale a adquirir uma maior qualidade de vida e menos problemas médicos.

É completamente normal e espera-se que você sinta tristeza após sofrer uma lesão na medula espinhal. No entanto, se continuar a se sentir deprimida, você estará sujeita à depressão, especialmente se permitir ficar desamparada. Exemplos de comportamentos não saudáveis incluem focar nos aspectos negativos da sua situação, o que você não pode fazer e cenários potenciais que podem acontecer, tornando-se dependente de outros e desistindo ao enfrentar obstáculos. Mais de 25 por cento das pessoas com LME experimentaram depressão antes de se lesionarem. Isso pode dificultar o ajustamento. Se você acha que ficou deprimida, converse com um profissional de saúde mental para discutir os tratamentos, que podem incluir medicamentos e aconselhamento. Considere também falar com amigos, familiares ou membros da comunidade de confiança para ajudá-la a gerenciar suas emoções e encontrar soluções.

ENCONTRANDO UM NOVO NORMAL

O momento em que você começa a se ajustar a uma LME ou ao aparecimento de paralisia mental e física varia para cada pessoa; alguns podem melhorar em poucas semanas, enquanto outros precisam de meses. A aceitação do seu novo normal ocorrerá quando você começar a se sentir confortável consigo mesmo e com suas necessidades de cuidados e quando perceber que sua personalidade e seus valores não mudaram, apenas suas circunstâncias.

Gerenciar seus relacionamentos com outras pessoas é uma parte importante para encontrar um novo normal. Seja definindo novas funções e responsabilidades como casal, mãe, empregado, etc., você precisa trabalhar junto com os membros da família ou seu empregador para determinar a melhor forma de acomodar a todos e retornar ao seu vínculo normal. Ouça os desejos e necessidades uns dos outros e seja uma participante ativa em seu relacionamento.

Compreender suas habilidades e pedir ajuda quando precisar são certamente uma grande parte de conseguir alcançar a normalidade. No entanto, é importante que você aja ao invés de permitir que outros façam coisas que você mesma consegue realizar. Ser uma participante ativa em sua reabilitação também é vital para aprender a cuidar de si mesma.



“

Minha família é um grande apoio, mas sempre tento algo três vezes antes de pedir ajuda. A única maneira de melhorar é praticar.”
Sarah, C-7, lesionada em 2015

DESENVOLVENDO UM SISTEMA DE APOIO

Você precisará de ajuda de várias maneiras nos dias, meses e até anos após a lesão. Conforme você se adapta à vida com paralisia, verá como é importante ter uma forte rede de amigos, familiares, vizinhos, colegas e grupos de apoio da comunidade ao seu lado. Permanecer conectado com seus amigos, família e comunidade e nutrir os relacionamentos que você formou são tão valiosos como sempre. É comum querer excluir as pessoas e se esconder, mas passar tempo com a família e amigos o ajudará a permanecer positivo, saudável e esperançoso. E quando estiver se sentindo para baixo ou frustrado, você pode recorrer ao seu sistema de apoio para ajudá-lo a superar isso.



As coisas não vão ser fáceis, mas não desista. Conte com a ajuda de outras pessoas para poder fazer tudo o que você deseja fazer.”

Brandy, C-4 a T-8, lesionada em 2014

DEFININDO UM SISTEMA DE APOIO

Ter um sistema de apoio é um elemento essencial para seu novo estilo de vida. À medida que você descobre como precisará da assistência e cuidados de sua família e amigos, considere a posição deles como provavelmente um território estrangeiro até mesmo para eles. Todos responderão de maneiras diferentes, dependendo de seu nível de conforto, quão próximos estão de você e sua confiança de que estão agindo da maneira certa. É útil se você tiver conhecimento sobre sua lesão e estiver disposta a educá-las e treiná-las sobre a melhor forma de lhe ajudar.

Comece explicando a extensão de sua lesão e como isso afeta suas habilidades para que eles tenham uma compreensão clara do que podem fazer para ajudar. Será um processo de aprendizado, então não hesite em começar a corrigir ações erradas ou simplesmente dizer a eles se eles estão ajudando demais. Embora possa ser desconfortável no início, ser franca sobre sua paralisia e suas necessidades acabará por gerar relacionamentos fortes e saudáveis.

Definir as funções das pessoas em seu sistema de apoio é crucial para facilitar sua transição e garantir que não haja lacunas em suas necessidades de cuidados. Você exigirá um ambiente totalmente abrangente de amor, cuidado e confiança, que precisa ser alcançado em vários níveis, incluindo físico, mental, emocional e espiritual. Esses são componentes vitais para manter sua positividade e autoestima, necessários para superar os obstáculos que muitas vezes surgem após a paralisia.

Nem todos serão adequados para ajudá-lo da mesma maneira, portanto, converse com cada membro interessado de seu sistema de apoio para determinar sua disponibilidade e nível de conforto com certas tarefas. Se alguém não puder ajudá-la fisicamente, talvez seja capaz de ajudá-la emocionalmente e mentalmente. Esta é uma ótima maneira de incluir jovens e idosos como participantes ativos em sua adaptação a uma nova vida após a paralisia. Você também precisará continuar a se desafiar intelectualmente, o que pode significar voltar ao trabalho ou se adaptar para trabalhar remotamente. Recrute seus colegas ou procure colegas que vivam com a mesma deficiência para ajudar a orientá-la.

Como você experimentará uma montanha-russa de emoções, as pessoas ao seu redor são necessárias para ajudar a identificar e abordar os estágios de seu ajustamento emocional a uma LME. Conte a pessoas de confiança sobre como você está se sentindo; você pode descobrir que elas estão experimentando os mesmos sentimentos, mas em um nível diferente. À medida que vocês trabalham juntos para gerenciar suas preocupações, aos poucos você determinará maneiras de aceitar e resolver desafios.



Você tem que entrar em contato com sua rede. Pode ser difícil no início, mas se você continuar a trabalhar em si mesmo, será mais fácil superar seus sentimentos. Cerque-se de pessoas de todas as habilidades. Aqueles que são saudáveis têm mais compaixão, mas os colegas nas cadeiras já passaram por isso, então seus conselhos são inestimáveis.” Brandy, C-4 a T-8, lesionada em 2014

ESTRATÉGIAS PARA CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DE UM SISTEMA DE APOIO

É comum que amigos e familiares se reúnam para oferecer apoio quando você sofre uma lesão recente. Depois de algum tempo, também é normal que o nível de apoio tenda a diminuir por um motivo ou outro. Não tenha medo de entrar em contato se você não se conectar com alguém há algum tempo. Todo mundo leva uma vida muito ocupada e é fácil para um amigo ou membro da família se distrair com suas responsabilidades diárias. É útil se conectar quando você quer apenas dizer oi e convidá-los para um café ou se puder ajudá-los em uma tarefa. Manter suas conexões e defender o fim do relacionamento são necessários para que seus laços floresçam.



“ *Permaneça conectado. Mantenha relacionamentos com sua comunidade, tanto com cadeirantes quanto com não cadeirantes. Ligue, envie uma mensagem, encontre-se para um café e faça o possível para aceitar convites para se encontrar com colegas. Mesmo se você estiver passando por um dia ruim ou tiver um problema, relaxe, diga a eles que precisa de um pouco mais de tempo e mantenha a conexão.”* Ashley, T-10, lesionada em 2014

Isso é especialmente válido para seu cônjuge ou parceiro, pois a vida dele também será significativamente afetada como resultado de sua lesão. Reserve um tempo para discutir suas necessidades como indivíduos, mas também suas necessidades como casal. Um estudo conduzido pelo Departamento de Medicina Física e Reabilitação da Universidade de Michigan descobriu que os casais tinham 1,3 a 2,5 por cento mais probabilidade de se divorciar do que a população em geral nos primeiros três anos após uma LME; nos anos seguintes, a taxa de divórcio foi de aproximadamente 40%. No entanto, o mesmo estudo também descobriu que, quanto mais tempo os casais gastam se comunicando e se engajando, em atividades que ambos

gostam fora de casa, melhor é seu relacionamento, o que diminui a probabilidade de divórcio. Como em qualquer relacionamento, você precisa fazer um esforço para aproveitar o tempo juntos e mostrar gratidão, amor e afeto todos os dias. Todo relacionamento forte mantém seu sucesso quando ambas as pessoas são tratadas como iguais, respeitadas e cuidadas. Se vocês dois estão comprometidos com o longo prazo, seu relacionamento pode sobreviver e pode até mesmo evoluir e se fortalecer, superando as adversidades juntos.



Experimentar um pouco de normalidade quando nada é como antes faz você perceber que ainda está bem.” Brandy, C-4 a T-8, lesionada em 2014

Haverá momentos em que você precisará da ajuda de pessoas fora de seu círculo que estão mais em sintonia com o que você está passando. Psicólogos e médicos são boas opções de apoio clínico, mas se você deseja se conectar com outras pessoas que estão convivendo com uma lesão na medula espinhal e podem falar sobre a experiência em primeira mão, os grupos de apoio de colegas são um ótimo recurso para formar um senso de comunidade. Esses grupos (geralmente encontrados em hospitais, centros de reabilitação, fóruns on-line e eventos comunitários) podem oferecer compreensão, perspectiva e orientação para ajudá-la a criar e manter uma perspectiva positiva.

Alcançar e encontrar colegas com LME que sirvam como mentores após uma lesão é uma das melhores coisas que você pode fazer. Eles podem lhe fornecer fatos importantes sobre a saúde relacionados a viver com paralisia que seus médicos e enfermeiras de reabilitação podem esquecer de informar, incluindo como lidar com infecções do trato urinário e como resolver problemas com o controle do intestino. Colegas mentores também podem fornecer estratégias e dicas para levar uma vida ativa e aumentar a independência, como recomendações para viagens, exercícios, dieta e nutrição e conselhos sobre como dirigir, retornar ao trabalho ou escola e administrar suas finanças. O Programa de Apoio de Colegas e Família da Fundação Christopher & Dana Reeve oferece orientação individual de colegas ChristopherReeve.org/peer.



É extremamente importante encontrar um mentor que esteja em uma situação semelhante e pode oferecer suporte e orientação. Se você está apavorada, às vezes precisa da perspectiva de alguém que está no seu lugar para te ajudar.” Sarah, C-7, lesionada em 2015



Revistas on-line e sites também estão cheios de informações e artigos de pessoas que sofreram ferimentos semelhantes e podem fornecer uma nova perspectiva e recursos; eles também podem ajudá-lo a ficar por dentro de novos produtos, novidades e desenvolvimentos de pesquisa. Procure ingressar em fóruns on-line e grupos de redes sociais relacionados a viver com uma lesão na medula espinhal no Facebook e no Instagram. Eles darão a você a oportunidade de pesquisar tópicos anteriores e postar suas próprias perguntas para a comunidade responder. Frequentemente, por meio desses grupos, você encontrará oportunidades de participar de eventos temáticos, informativos e divertidos que lhe darão a oportunidade de se relacionar com novos colegas. Um evento com grande participação é a série Abilities Expos (www.abilities.com) realizada em todo o país, a qual oferece workshops, demonstrações de produtos e atividades que podem melhorar sua qualidade de vida.



Eu uso as redes sociais a meu favor. Em vez de focar no que não posso fazer, eu as uso para encontrar pessoas fazendo coisas incríveis com o que podem fazer. Sempre fui ativa nos esportes e me deparei com a natação para paraplégicos. Eu pesquisei e, depois de cinco meses, nadei no Campeonato Paralímpico Nacional de Natação Paraolímpica dos EUA e ganhei o terceiro lugar. Estabeleci um recorde pessoal e fiquei em 18º lugar no mundo. Agora, meu objetivo é competir nas Paraolimpíadas de 2024 em Paris.” Sarah, C-7, lesionada em 2015

O estresse pode ter um impacto prejudicial em sua saúde física, mental e emocional. Por exemplo, altos níveis de estresse estão associados a altos níveis de depressão. Se você sentir estresse, pode apresentar sinais físicos que podem incluir dor e náusea, dor no peito, aumento da frequência cardíaca e resfriados frequentes. Os sintomas mentais e emocionais consistem em problemas de memória, incapacidade de concentração, um ponto de vista negativo, sensação de ansiedade ou preocupação constante, bem como depressão, irritabilidade e sensação de opressão.

Alguns também podem experimentar mudanças em seu comportamento, como comer menos ou mais, dormir muito ou pouco, procrastinar ou negligenciar responsabilidades, afastar-se de situações sociais, diminuir a dor ou ansiedade com drogas e álcool, bem como um aumento de hábitos nervosos como unhas mordendo.

Um estudo descobriu que altos níveis de estresse estavam diretamente relacionados a obstáculos arquitetônicos em casas e no trabalho, problemas com assistência pessoal e problemas com serviços de transporte. De acordo com uma análise, as mulheres tendem a lutar mais com o estresse quando encontram mais limitações funcionais. É útil pesquisar recursos em sua área que possam aconselhá-la sobre as acomodações adequadas para alcançar a independência, incluindo o retorno ao trabalho.

CONTROLANDO O ESTRESSE

Uma fonte de estresse para pessoas que vivem com lesões na medula espinhal é a dor. A maioria das pessoas com LME relata sentimentos ou dor contínua e desagradável. Cerca de um terço descreve a dor como intensa, com a qual pode ser muito difícil conviver. Infelizmente, a dor constante relacionada a lesões na medula espinhal tende a existir em vários pontos do corpo e normalmente não melhora com o tempo. Ela pode interferir nas atividades normais da vida, causando depressão. Apenas alguns medicamentos para a dor são úteis e alguns podem fornecer um leve alívio, mas com efeitos colaterais potencialmente perigosos. Por esse motivo, a maioria das pessoas precisa de métodos alternativos de gerenciamento da dor, como hipnose, relaxamento, imaginação, meditação ou ioga. O sono é muitas vezes melhorado como resultado da hipnose, pois ajuda a diminuir a dor.

O exercício oferece benefícios, incluindo mais flexibilidade, tônus muscular aprimorado, resistência e energia aumentadas, e

gerenciamento de estresse. A atividade aeróbica regular também aumenta o funcionamento do coração e dos pulmões, melhora as atividades da vida diária e a independência, diminui as chances de desenvolver doenças crônicas e melhora a saúde mental. Todos os adultos podem se beneficiar por serem fisicamente ativos, especialmente aqueles com deficiência. É melhor conversar com seu médico para determinar que tipo de atividades físicas são adequadas para sua capacidade, bem como a duração recomendada por semana.

Quando estiver pronto para voltar ao trabalho, você pode eliminar parte do estresse associado, consultando recursos que fornecem ajuda para fazer essa transição. A Job Accommodation Network (www.askjan.org) oferece orientação gratuita, especializada e confidencial sobre modificações no local de trabalho e em questões de emprego para deficientes. O site tem uma lista de agências estaduais de reabilitação vocacional que podem ajudá-lo a retornar ao trabalho. Além disso, a Independent Living Research Utilization (www.ilru.org) tem uma lista de centros para vida independente e conselhos estaduais de vida independente em todos os estados que podem fornecer informações e recursos locais, incluindo encontrar um instrutor de habilidades de vida independente.

Frequentar a reabilitação para aprender novas habilidades e resolver problemas é vital para gerenciar o estresse. Uma equipe de profissionais estará envolvida em sua reabilitação para maximizar o aprendizado de como gerenciar sua lesão na medula espinhal. Você também obterá uma compreensão das ferramentas necessárias para tornar sua vida cotidiana mais fácil e controlável.



Não faz mal dizer às pessoas que você está tendo um dia ruim. Reserve um tempo para cuidar de si mesma e avaliar suas circunstâncias e necessidades. Aceite seu dia ruim e decida que amanhã será um dia melhor. Escreva em um bilhete e o coloque no espelho: Hoje foi um dia ruim, amanhã não será. Se o seu dia ruim continuar por uma semana ou mais, fale com um profissional de saúde clínico. Nunca é demais falar sobre saúde mental. Não tenha medo de pedir ajuda.” Ashley, T-10, lesionada em 2014

PREVENINDO O ESTRESSE

A maneira como você reage à sua lesão ou às circunstâncias será altamente imprevisível, e seu ajuste emocional pode levar algum tempo - até mesmo meses. No entanto, há maneiras de se ajudar neste momento, confiando a um amigo, ente querido ou médico, e mantendo um diário de seus desafios e sucessos, bem

como de como você se sente em relação à jornada. Falar com outras pessoas sobre a lesão ou paralisia da medula espinhal ajudará a revelar ideias e experiências a partir das quais trabalhar. Isso também pode ajudá-la a conhecer outras pessoas que vivem com paralisia em sua comunidade. Definir metas realistas e alcançá-las também ajudará você a progredir.



Continue em movimento, mantenha-se ocupada e ativa. Envolver-se com organizações e instituições sem fins lucrativos de seu interesse. Seu instinto pode ser de desistir, mas existem tantos recursos disponíveis para melhorar seu bem-estar. Procure na sua comunidade, grupos ou amigos que passaram por uma situação semelhante para encontrar um mentor ou ajudar outra pessoa.”

Ashley, T-10, lesionada em 2014

Agendar visitas anuais com o(s) seu(s) especialista(s) e médicos primários ajudará a tratar problemas médicos, bem como a prevenir doenças potenciais às quais você pode ser suscetível. Um check-up completo deve incluir uma avaliação física anual completa e vacina contra influenza uma vez por ano. Outros exames médicos variam de acordo com sua idade e histórico de saúde. Fale com sua seguradora para se consultar com médicos que tenham acomodações e instalações para fazer sua mamografia anual e teste de Papanicolaou. Visitar seu médico anualmente também é uma boa ideia, pois lesões na medula espinhal têm sido associadas a um risco maior de doenças cardíacas e derrames. Evitar o uso de álcool, drogas ou fumar também o ajudará a manter a cabeça limpa e será uma ótima maneira de manter seu corpo forte para colocá-lo no caminho de um estilo de vida ativo.

É importante ter uma alimentação saudável e permanecer ativo para prevenir o estresse. Só porque você tem uma lesão na medula espinhal ou paralisia não significa que você não pode desfrutar das atividades que adora. Ao se adaptar e aprender a participar de uma maneira modificada, você pode ser ativa e se destacar em seus hobbies e interesses. Se você não tiver certeza de como começar, o National Center on Health, Physical Activity and Disability (www.nchpad.org) é um ótimo recurso para informações sobre estilo de vida.

Viajar é sempre uma ótima maneira de dar um passo para trás e viver a vida ao máximo. É preciso um pouco mais de planejamento, mas no final vai valer a pena. Entre em contato com sua companhia aérea, hotel e linha de cruzeiros para garantir que atenderão às suas

solicitações de acomodações especiais. Leve seus medicamentos e suprimentos para cateterismo e outros regimes de autocuidado em sua bagagem de mão, e descanse o máximo possível para que consiga manter suas rotinas de higiene habituais. Ao viajar pela primeira vez, aliste família e amigos para acompanhá-la até você ficar confortável.

DEPRESSÃO, ANSIEDADE E TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

O impacto emocional de uma lesão na medula espinhal ou o início da paralisia pode ser esmagador. O controle da própria rotina do dia a dia é eliminado. Seu corpo não se move ou responde como antes. Você se torna dependente de outras pessoas. Com certeza essa lesão terá um impacto em sua saúde mental. Quando isso acontecer, será mesmo concebível colocar tudo de volta em cheque? A resposta é sim.

A saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas. Quando a saúde física é afetada por doença ou lesão, a saúde mental é mais vulnerável e quando as mulheres sofrem uma lesão na medula espinhal resultando em paraplegia ou tetraplegia, tanto a lesão quanto os efeitos colaterais do tratamento podem afetar a maneira como pensam e se sentem.

DEPRESSÃO

Muitas mulheres sofreram de alguma forma de depressão antes de uma LME ou definitivamente depois de uma LME. A depressão é comum e pode afetar qualquer pessoa, mas acredita-se que as mulheres sofram de depressão duas vezes mais que os homens. Cerca de um em cada 20 americanos (mais de 11 milhões de pessoas) fica deprimido a cada ano. A depressão é ainda mais comum na população com LME - cerca de uma em cada cinco pessoas. As taxas estimadas de depressão entre pessoas com LME variam de 11% a 47%. A depressão é um dos problemas psicológicos mais comuns em pessoas com LME. Em um estudo realizado pelo Instituto Nacional de Saúde, constatou que dos participantes estudados, a frequência de depressão foi de 49,3%. Um período de tristeza é normal e esperado após uma perda, como a perda da capacidade de andar, do controle dos músculos superiores ou da capacidade de respirar independentemente. No geral, as mulheres perdem a independência que conheceram. Ser diagnosticado com uma lesão medular inicialmente é um desafio emocional e, claro, fisicamente, mas a depressão pode e melhora à medida que a independência assume o comando.



Eu estava sofrendo de depressã quando tive alta do hospital, mas eu sabia que queria algo melhor para mim mesma. Eu tive que continuar dizendo a mim mesma, as coisas podiam ser piores - pelo menos eu estou aqui. Eu não queria mais ficar triste e me esforcei para encontrar a luz no fim do túnel.” Keyonna, T-4/T-5, lesionada em 2005

SINAIS FÍSICOS DE DEPRESSÃO

- **Dor crônica.** Qualquer tipo de dor crônica pode piorar. Qualquer dor que você possa estar sentindo pode se intensificar devido aos sentimentos de depressão.
- **Problemas digestivos.** Você pode se sentir enjoada ou nauseada. Você pode ter diarreia ou ficar constipada. Este é um sintoma difícil com uma LME, pois você pode nem perceber que os episódios de depressão estão causando sua diarreia ou constipação, mas ela desempenha um papel importante.
- **Exaustão e fadiga.** Não importa o quanto você durma, você ainda pode se sentir cansado ou esgotado. Empurrar uma cadeira de rodas pode ser extremamente exaustivo. Sair da cama pela manhã pode parecer muito difícil, até mesmo impossível.

- **Dificuldades para dormir.** Muitas pessoas com depressão não conseguem mais dormir bem. Elas acordam muito cedo ou podem ter dificuldade em adormecer quando vão para a cama. Outras dormem muito mais do que o normal.
- **Mudança de apetite ou peso.** Algumas pessoas com depressão perdem o interesse pela comida e perdem peso. A perda de peso imediatamente após a LME é um evento normal e não deve ser confundida com depressão. Você certamente não terá o apetite que tinha antes da LME. Outros acham que anseiam por certos alimentos, como carboidratos, e pesam mais.
- **Perda de interesse e motivação.** Perda de prazer em fazer as coisas que antes achava agradáveis.
- **Sentir-se persistentemente e extremamente triste ou chorosa.** É normal sentir-se triste ou ter alguns episódios de choro após a perda que acompanha a paralisia. No entanto, é outra história quando a tristeza é contínua e extrema.
- **Dificuldade para pensar ou se concentrar.** Sentir-se como se estivesse em “fora do ar”.
- **Sentir-se inútil ou culpada.** Com uma nova LME, a pessoa pode se sentir desamparada e dependente, o que só aumenta este problema.
- **Perda de interesse sexual.** A perda do interesse sexual não deve ser confundida com a perda da função sexual. Sim, você perdeu parte ou toda a sensação do ato sexual, mas isso não significa que você perdeu o interesse sexual. A perda do interesse sexual significa que você não deseja ser sexual de forma alguma, seja no ato ou em qualquer outra forma de demonstrar emoções amorosas.

COMBATENDO OS SENTIMENTOS DE DEPRESSÃO

Compartilhe seus sintomas, sentimentos e estado emocional. Se você ainda estiver em reabilitação, um psicólogo estará disponível para intervenção imediata. Isso também é importante porque o tratamento para a depressão pode melhorar sua capacidade de gerenciar a reabilitação. Mas o que acontece se a depressão começar após a alta? Voltar para casa pela primeira vez após uma LME é uma virada de jogo. Normalmente é a primeira vez que você descobre como é viver em uma cadeira de rodas no mundo e em sua própria casa. Você não tem mais o corpo apto e relativamente despreocupado de antes. Essa é uma grande pílula para engolir. Na reabilitação ou no ambiente hospitalar, havia atividade e terapia constantes. Não havia tempo para ficar quieta com seus próprios pensamentos. Ir para casa

é exatamente o oposto. Você finalmente tem tempo para absorver a realidade de sua situação e as ramificações que a acompanham. É quando a depressão pode realmente surgir.



Perceba que não há nada de errado em falar sobre seus sentimentos. Se estiver com dificuldades, você deve seguir as etapas para buscar a ajuda de alguém de sua confiança: um colega, amigo, pastor, companheiro ou membro da família.” Keyonna, T-4/T-5, lesionada em 2005

Quando isso acontecer, seja você ou outra pessoa que o reconheça, é muito importante avisar o seu médico ou psicólogo da reabilitação. O tratamento pode incluir uma combinação de terapias psicológicas ou de “conversação”, medicamentos, programas de apoio comunitário e educação e apoio às famílias. Não hesite em fazer muitas perguntas ao seu terapeuta em potencial. Encontrar um médico com o qual você se sinta confortável é o segredo do sucesso, assim como saber que nem todo terapeuta é uma boa opção para cada paciente.

Pratique algum exercício e atividade física. Os exercícios podem ajudar a aliviar os sintomas da depressão ao liberar endorfinas que aumentam a sensação de bem-estar. O exercício também tira sua mente de pensamentos negativos que alimentam a depressão.



Os medicamentos antidepressivos podem incluir duloxetine (Cymbalta), venlafaxina (Effexor) e antidepressivos tricíclicos mais antigos, como amitriptilina (Elavil) ou desipramina (Norpramin). Seu médico discutirá as melhores opções para você, mas não deixe de mencionar TODOS os medicamentos, incluindo medicamentos fitoterápicos e de venda livre, que você está tomando para garantir interações medicamentosas seguras.

Saia para o sol. Acredita-se que a exposição à luz solar aumente a liberação no cérebro de um hormônio chamado serotonina, que está associado a melhorar o humor e ajudar a pessoa a se sentir calma e concentrada. Coloque velas à pilha operadas por controle remoto para oferecer um aumento instantâneo de brilho, especialmente durante os meses de inverno.

O transtorno afetivo sazonal (TAS) é um tipo de depressão que normalmente ocorre a cada ano durante o outono e inverno. O uso de uma caixa de terapia de luz pode oferecer alívio, pois imita a luz externa. Os pesquisadores acreditam que esse tipo de luz causa uma mudança química no cérebro que melhora o seu humor e alivia outros sintomas do TAS. As caixas de luz são projetadas para serem seguras e eficazes, mas não são aprovadas ou regulamentadas pela Food and Drug Administration (FDA) para o tratamento do TAS, então é importante entender suas opções. Pergunte ao seu médico se este tratamento pode ser benéfico.

Algumas outras sugestões que podem ajudar a combater a depressão: ser voluntário, ajudar os outros, socializar, ouvir música agradável, envolver-se na igreja, dedicar-se a um hobby, sair de casa, telefonar para um amigo; seja o que for, mantenha-se ocupada.

ANSIEDADE

Todo mundo já passou por momentos em que se sente ansioso. Mas o que acontece quando as emoções da ansiedade são tão avassaladoras que interferem na capacidade de funcionar? Os transtornos de ansiedade vêm em muitas formas diferentes: preocupação constante, obsessões ou impulsos incontroláveis, ansiedade social e ataques de pânico - e a distinção entre um diagnóstico oficial e ansiedade "normal" nem sempre é clara. Sentir-se ansiosa após um diagnóstico devastador como paralisia não é incomum. A ansiedade em relação à sua saúde física, os encargos financeiros, a dinâmica da sua família e seu emprego são muito normais e você trabalhará em cada um, mas o que acontece quando você tem uma preocupação implacável após uma LME ou o início de uma paralisia?

SINAIS E SINTOMAS DE UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

A seguir está uma lista de sinais e sintomas de transtornos de ansiedade. Após um diagnóstico inicial de paralisia, é difícil não cair nesse estado mental, mas o transtorno ocorre quando você se encontra aqui e não consegue sair. A ansiedade é completamente opressora e afeta suas rotinas diárias.

- **Dificuldade para realizar tarefas simples.** Quando se está lesionada, tarefas simples se tornam desafiadoras no início. Mas se você está constantemente procrastinando porque não consegue se concentrar ou não consegue manter o foco, então é hora de obter ajuda profissional.
- **Dificuldade para encontrar outras pessoas que entendam.** Quando você se sentir frustrada e ansiosa porque aqueles ao seu redor simplesmente não entendem o que é viver com uma LME, é hora de procurar ajuda. Os grupos de apoio são excelentes. Outro lugar para encontrar outras pessoas que entendam o problema é o Programa de Apoio de Colegas e Família da Fundação Christopher & Dana Reeve. O Facebook tem vários grupos de LME que são extremamente favoráveis, e você logo perceberá que não está sozinha.



Quando me lesionei após um acidente de carro, busquei meu sistema de apoio, minha família e amigos queridos, mas todos podiam andar. Recebi o amor de que precisava de minha família e amigos, mas ansiava por outras pessoas que entendessem minhas limitações físicas e emocionais. Aproximadamente um ano após minha lesão, criei um perfil no Facebook e comecei a procurar outras pessoas que também tinham lesões na medula espinhal. Entrei em vários grupos do Facebook, porque nenhum dos meus amigos ou família conseguia realmente entender a dor e as emoções que estava experimentando com uma mudança de estilo de vida tão grande.” Patty, T-3/T-4, lesionada em 2009

- **Dificuldade para se concentrar no que é bom.** Quando você é recentemente diagnosticada com paralisia, é extremamente difícil ver “o lado bom” de qualquer coisa. Sua vida está totalmente de cabeça para baixo, mas quando a poeira baixar e você ainda tiver dificuldade em se concentrar no que há de bom em sua vida, pode ser hora de procurar ajuda profissional.
- **Sentimentos de ansiedade surgem, sem explicação.** A ansiedade pode ir e vir durante a realização de novas rotinas, mas quando uma sensação de ansiedade surge sem motivo e não vai embora, pode precisar de alguma investigação.

- **Transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e depressão.** Se você tiver tendências de TOC e/ou um estado de depressão juntamente com ansiedade, compartilhe isso com um profissional para ajudá-la com os sintomas.
- **Ataques de pânico.** Quando a ansiedade se transforma em ataques de pânico generalizados, este pode ser o momento de consultar um profissional. Os ataques de pânico envolvem sentimentos repentinos de terror que atingem sem aviso. As pessoas que sofrem um ataque de pânico podem acreditar que estão tendo um ataque cardíaco, morrendo ou enlouquecendo. A maioria das pessoas com ataques de pânico experimenta vários dos seguintes sintomas: coração “acelerado”; sensação de fraqueza, desmaio ou tontura; formigamento ou dormência nas mãos e dedos; uma sensação de terror, desgraça iminente ou morte; sensação de suor; tendo calafrios, dores no peito ou dificuldades respiratórias; ou sentir uma perda de controle.
- **Desistir com frequência de convites sociais.** Este é um sintoma difícil de ansiedade. Fazer qualquer coisa pela primeira vez causa ansiedade para quem vive com LME. Esse restaurante acomodará minha cadeira de rodas? Posso me mover livremente sem atropelar os pés das pessoas? As pessoas vão olhar para mim? Ter uma LME e precisar de uma cadeira de rodas é difícil para qualquer situação. Com o tempo, sair sem medo deve voltar a ser a norma. Quando isso não acontecer e você ainda evita situações sociais, é hora de consultar seu profissional de saúde.
- **Evitar situações e coisas específicas.** O sintoma acima leva direto a isso. Recuar de situações frequentemente leva a evitar situações específicas também. A seguir estão alguns exemplos de por que pessoas com ansiedade cancelam planos de última hora:
 - Elas estão exaustas demais para enfrentar o mundo e fingir que estão “bem”.
 - Elas estão com dificuldades e não querem sobrecarregar os outros com seus problemas.
 - Elas estão “no limite” e não conseguem lidar com uma situação que não está “sob seu controle”.
 - Elas estão sobrecarregadas.

Mas com uma LME existem outros produtores de ansiedade:

- Elas têm medo de sofrer um “acidente intestinal” enquanto estiverem fora.
- Elas temem que o local não seja acessível.
- Elas não conseguem lidar com as pessoas olhando para si.



Isso aconteceu comigo quando meu filho se casou. Além de eu ser a mãe do noivo, também sentia que ainda mais atenção seria atraída para mim porque estava em uma cadeira de rodas. Minha cadeira de rodas levou minha ansiedade para o teto. Eu não queria ir. Mas eu não podia permitir que minha ansiedade interferisse no casamento do meu filho. Então, rolei para frente, mantive minha cabeça erguida e continuei com as festividades do fim de semana. Você conhece o ditado, ‘somos o que somos’? Esse era e é o meu lema.” Patty, T-3/T-4, lesionada em 2009

LIDANDO COM A ANSIEDADE

Se a ansiedade estiver apenas começando ao lidar com uma LME recém-diagnosticada, você pode ser capaz de superá-la com a família e amigos ao seu lado, mas e se você não conseguir se libertar?

Aprenda a relaxar. Faça ioga, meditação ou algum exercício. O exercício é uma excelente válvula de escape para a ansiedade. Essa sugestão pode ser um pouco complicada para mulheres que vivem com paralisia, devido às suas limitações individuais. Portanto, tenha em mente que existem várias formas adaptativas de ioga, meditação e exercícios disponíveis para serem experimentados. Mais importante ainda, encontre uma válvula de escape para aliviar a ansiedade que funcione para você. Leia um livro, ouça música, seja voluntário, encontre um hobby, qualquer coisa que VOCÊ GOSTE. A distração vai aliviar a ansiedade que você está sentindo.

Encontre alguém para conversar. Um bom ouvinte pode ajudar muito. Muitas vezes, é possível superar um ciclo de ansiedade com a ajuda de amigos ou familiares - alguém que pode ajudá-la a resolver seus problemas. Isso pode ser o suficiente, mas se não, é hora de se reunir com um profissional treinado.

Aterramento é um conjunto de estratégias simples destinadas a distrair. A distração funciona concentrando-se externamente no mundo externo, em vez de internamente em sua direção. Quando você está sobrecarregado, precisa de uma forma de descomprimir para que possa ganhar controle sobre seus sentimentos e ficar seguro.

O aterramento “ancora” você no presente e na realidade. Abaixo está um exemplo de exercício de aterramento. Ele pode ajudá-la quando você sentir que perdeu todo o controle do ambiente.



STOP! OLHE AO SEU REDOR E ENCONTRE...

- 5 COISAS QUE VOCÊ PODE VER 
- 4 COISAS QUE VOCÊ PODE TOCAR 
- 3 COISAS QUE VOCÊ PODE OUVIR 
- 2 COISAS QUE VOCÊ PODE CHEIRAR E 
- 1 COISA QUE VOCÊ PODE SABOREAR. 

Converse com seu médico sobre a medicação e discuta suas opções. Crie um plano de ataque. Os medicamentos não curam um transtorno de ansiedade, mas ajudam a mantê-la sob controle. Os antidepressivos, particularmente os ISRSs (inibidores seletivos da recaptção da serotonina), podem ser eficazes no tratamento de muitos tipos de transtornos de ansiedade. Alguns ISRSs comuns incluem Celexa, Prozac e Zoloft. Outro tratamento inclui benzodiazepínicos, como Valium, Ativan e Xanax sozinhos ou em combinação com medicamentos ISRS. Esses medicamentos apresentam risco de dependência, portanto, não são tão desejáveis para uso a longo prazo. Outros possíveis efeitos colaterais incluem sonolência, falta de concentração e irritabilidade.

Mude o que puder e aceite o resto. Separe os riscos e perigos reais que uma situação apresenta e aqueles que sua imaginação está piorando.



Você não pode viver sua vida com medo do que pode acontecer. Em vez disso, concentre-se em como sua vida pode melhorar se você tentar algo. Seu ferimento abrirá novas portas que você nunca pensou que experimentaria.” Sarah, C-7, lesionada em 2015

TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) se desenvolve em algumas pessoas que passaram por um evento chocante, assustador ou perigoso. Qualquer experiência que ameace sua vida ou a de outra pessoa pode causar TEPT. Esses tipos de eventos às vezes são chamados de trauma. Quase todas as pessoas experimentarão uma série de reações após o trauma, mas a maioria das pessoas se recupera dos sintomas iniciais naturalmente. Aqueles que continuam a ter problemas podem ser diagnosticados com TEPT. Pessoas com TEPT podem se sentir estressadas ou assustadas, mesmo quando não estão em perigo. Quando uma LME resulta no desenvolvimento de TEPT, pode ser devido ao evento traumático que um sobrevivente pode reviver em sua mente por muitos anos. Outra razão para o TEPT é que uma LME pode afetar virtualmente todos os aspectos da sua vida - tudo, desde as funções sensoriais e motoras do seu corpo até a sua capacidade de usar o banheiro, comer ou viver de forma independente. Essa mudança que altera a vida pode resultar em um impacto negativo em sua saúde mental.

SINAIS E SINTOMAS DE TEPT

O TEPT pode ser difícil de explicar ou diagnosticar. Nem toda pessoa traumatizada desenvolve TEPT contínuo (crônico) ou mesmo de curto prazo (agudo). Nem todo mundo com TEPT passou por um evento perigoso. Algumas experiências, como a morte repentina e inesperada de um ente querido, também podem causar TEPT. Os sintomas geralmente começam cedo, três meses após o incidente traumático, mas às vezes começam anos depois. Pelo menos metade dos americanos teve um evento traumático em suas vidas. Das pessoas que sofreram traumas, duas em cada 10 mulheres desenvolverão TEPT.

Existem quatro tipos de sintomas de TEPT:

- **Reviver o evento.** Pessoas com TEPT repetidamente revivem a provação por meio de pensamentos e memórias do trauma. Isso pode incluir flashbacks, alucinações e/ou pesadelos. Eles também podem sentir grande angústia quando certas coisas os lembram do trauma - um gatilho. Até mesmo uma data de aniversário do evento pode se tornar um gatilho.
- **Evitar as coisas que lembram você do evento.** É compreensível evitar situações que o lembrem do trauma que levou à sua LME. Mas, com o TEPT, isso pode levar a sentimentos de distanciamento e isolamento da família e dos amigos, bem como à perda de interesse em atividades que antes gostava.

- **Ter mais pensamentos e sentimentos negativos do que antes.** A palavra-chave aqui é “mais”. Isso inclui ter pensamentos negativos sobre você ou o mundo ou sentimentos distorcidos sobre culpa e censura.
- **Excitação e reatividade.** Esses sintomas são geralmente constantes, em vez de serem desencadeados por coisas que a lembram de seu evento traumático. Você pode se sentir facilmente assustada, tensa, “no limite” ou até com raiva. Esses sentimentos podem dificultar a realização de tarefas diárias, como dormir, comer ou se concentrar.

BUSCANDO SUPORTE PROFISSIONAL

Se você tiver experimentado algum dos sintomas acima quase todos os dias por mais de duas semanas, é hora de procurar ajuda, especialmente se esses sintomas estiverem interferindo em sua vida diária ou fazendo você pensar em ou planejar suicídio.

Seu médico ou profissional de saúde mental é um ótimo lugar para começar. Seus profissionais de saúde examinarão sua saúde mental e discutirão o melhor curso de ação. O objetivo do tratamento de TEPT é reduzir os sintomas emocionais e físicos, melhorar o funcionamento diário e ajudá-la a lidar melhor com o evento que desencadeou o transtorno. O tratamento pode envolver terapia, medicação, ou ambos.

A terapia e a psicoterapia são um tipo de aconselhamento. O objetivo da terapia é ensinar a pessoa afetada, bem como sua família, sobre o transtorno e como lidar com os medos associados ao evento traumático. A psicoterapia se concentra em ensinar as habilidades para controlar os sintomas e desenvolver formas de enfrentamento. O tipo mais comum de medicamento para o tratamento de TEPT são os antidepressivos, que podem ajudar a controlar os sintomas de TEPT, como tristeza, preocupação, raiva e sensação de entorpecimento interior. Outros medicamentos podem ser úteis no tratamento de sintomas específicos de TEPT, como problemas de sono e pesadelos.

FONTES DE SUPORTE PROFISSIONAL

Existem muitas, muitas direções a serem seguidas para obter encorajamento. Não seja tímida e não tente fazer tudo sozinha. Cada um desses profissionais manterá sua confidencialidade.

- Médico da família
- Especialistas em saúde mental, incluindo:
 - Psiquiatras
 - Psicólogos clínicos
 - Assistentes sociais
 - Conselheiros de saúde mental licenciados
- Programas de assistência ao empregado fornecidos pelo empregador (EAPs)
- Universidades próximas ou clínicas de saúde mental afiliadas a escolas de medicina
- Hospitais locais
- Centros comunitários de saúde mental
- Clero
- Organização de manutenção de saúde (HMO) ou seguradora de saúde
- Linha nacional de prevenção de suicídios 1-800-273-8255

SUPERANDO O ESTIGMA

O estigma é uma marca de desgraça que diferencia uma pessoa das outras. Quando uma pessoa é rotulada por sua doença, ela não é mais vista como um indivíduo, mas como parte de um grupo estereotipado. Atitudes e crenças negativas em relação a esse grupo criam preconceito, o que leva a ações negativas e discriminação. Três em cada quatro pessoas com doenças mentais relatam que sofreram estigma.

Encontrar para si uma mulher com paralisia incluirá trabalho físico, emocional e mental. Pode haver estigma dirigido a você por qualquer um desses motivos. Nunca tenha medo de compartilhar seus pensamentos e sentimentos com a família e/ou amigos. O estigma quase sempre se baseia na falta de compreensão, e não nos fatos. Aprender a aceitar sua condição e reconhecer o que você precisa fazer para tratá-la, buscar apoio e ajudar a educar outras pessoas pode fazer uma grande diferença para que você volte a assumir o controle de sua própria vida!

A forma como as mulheres veem seus corpos foi e sempre será um tópico sensível, mas fortalecedor. As mulheres costumam ser as suas piores críticas, analisando sua forma, tamanho, peso e defeitos, e comparando-os com as influências em suas vidas diárias e os chamados padrões da sociedade. Manter uma imagem corporal positiva após passar por um trauma ou lesão é mais difícil se antes você já tinha dificuldades para ver seu corpo de maneira positiva.

Ter uma deficiência ou lesão traz um desafio adicional, pois você pode ser considerada atípica e possivelmente até mesmo incompetente. Muitas vezes, essa visão se origina de imagens que a mídia projeta em nossa cultura, retratando os indivíduos com deficiência como doentes ou fracos. Essas imagens são o oposto de sua visão de uma mulher inteligente, forte e atraente, o que pode fazer com que você veja seu corpo de uma forma negativa.



Você está aqui. Não importa sua aparência. Você ainda pode viver sua vida. Este é apenas um desvio em sua jornada, seu caminho não acabou.” Sarah, C-7, lesionada em 2015

IMPACTO DA PARALISIA/DEFICIÊNCIA NA IMAGEM CORPORAL

À medida que mais estudos e pesquisas vêm à tona, eles confirmam os desafios que as pessoas com paralisia - mulheres em especial - enfrentam em relação à sua autoestima e imagem corporal. Embora cada pessoa experimente diferentes situações, existem padrões comuns. Por exemplo, mulheres com deficiência podem não se enquadrar na definição restrita do corpo feminino ideal ou do que é considerado bonito, que muitas vezes é branco, magro e alto com busto farto, olhos grandes e lábios carnudos. Imagens em filmes, programas de televisão e comerciais raramente incluem mulheres com paralisia e deficiências. E quando o fazem, muitas vezes são retratadas como zangadas, desamparadas e sem parceiros. Mesmo que ceder a essas visões errôneas seja um desafio que tanto as mulheres com deficiência quanto as sãs enfrentam, muitas mulheres que vivem com deficiência vão se fixar em sua imagem corporal negativa a um grau que, se não for explorada, pode resultar em um verdadeiro problema psicológico e questão emocional.



Para algumas mulheres, a maneira como você vê seu corpo está diretamente relacionado com o quão atraente ou sexual você acredita que pode ser. E como as mulheres frequentemente se comparam com aquelas dentro e fora de seu círculo, é fácil sentir que você não está à altura de como

a mulher ideal é retratada na cultura pop devido à sua deficiência distinta. Somando-se à pressão para atender às expectativas de beleza da sociedade, as mulheres também sentem o peso de querer ser vistas como um parceiro atraente e capaz de cumprir os papéis tradicionais das mulheres, que incluem a maternidade.

No entanto, nem todas as mulheres sofrem de preocupações com a imagem corporal negativa e superam as expectativas da sociedade. Muitas trabalham ativamente para combater as percepções prejudiciais que o mundo dissemina para as outras e também para si próprias. Ao desafiar esses ideais de beleza e os pensamentos estreitos de feminilidade, as mulheres com deficiência podem começar a aceitar seus corpos e alcançar uma autoestima mais elevada.

SINAIS DE UMA IMAGEM CORPORAL PREJUDICIAL À SAÚDE

Ver o seu corpo de uma forma positiva é um desafio para qualquer mulher. Embora você possa não gostar de certos aspectos do seu corpo, pode ser difícil decifrar se você possui uma imagem corporal negativa ou se simplesmente reconhece suas falhas. Quando se tem uma imagem corporal negativa, normalmente tem uma voz interior pessimista que se fixa nas imperfeições do seu corpo. Isso inclui, entre outras coisas, a cor, forma e anormalidade percebida.

Se você estiver tendo problemas para aceitar seu nível de deficiência ou lesão, isso pode complicar seus problemas de imagem corporal. E, infelizmente, se você tiver uma imagem corporal negativa, pode estar sujeita a problemas de saúde mental, incluindo depressão, distúrbios alimentares, isolamento e baixa autoestima.



Um sinal de ter uma imagem corporal não saudável é só tirar fotos de si mesma que não mostrem sua lesão. Tenha confiança e controle sua própria narrativa. Você está no comando de sua própria história.” Sarah, C-7, lesionada em 2015

ESTRATÉGIAS PARA OBTER UMA IMAGEM CORPORAL SAUDÁVEL

Desenvolver uma imagem corporal positiva pode ser difícil, mas com o apoio de amigos e familiares e, se necessário, ajuda profissional, é possível. Não tenha medo de falar sobre seus problemas e preocupações nem de ter uma conversa real sobre seus pensamentos e perspectivas. É difícil se ver como você realmente é e as pessoas que mais o conhecem vão reforçar o quão bonita você é. Conversar com colegas e grupos de apoio da comunidade pode ser especialmente útil para receber dicas sobre como se ver de uma maneira saudável e aprender uns com os outros, compartilhando e ouvindo as histórias uns dos outros.

Ter um ambiente de apoio é uma peça do quebra-cabeça necessária para alcançar uma imagem corporal positiva, mas a maior parte do trabalho precisa vir de você. Para se ajudar, considere o seguinte:

- **Comece a identificar quaisquer fontes de mensagens negativas.** Muitas vezes elas vêm da mídia que você consome, incluindo televisão e filmes, bem como plataformas de redes sociais que mostram as pessoas “vivendo sua melhor vida”, que na maioria das vezes é manipulada. Faça o seu melhor para ficar longe desses meios sempre que possível e os substitua por versões que ofereçam mensagens corporais positivas.
- **Pense com atenção e honestidade para determinar se sua lesão está interferindo na aceitação de seu corpo.** Se esse for o caso, faça questão de trabalhar na valorização do seu corpo, pois será difícil lidar com outras questões até que isso seja resolvido.



Você ainda pode se vestir no mesmo estilo, talvez seja necessário fazer algumas modificações. Eu adorava usar botas de cowboy, mas era difícil calçá-las e tirá-las. Eu não queria que minha lesão definisse minha aparência, então as levei a um sapateiro e pedi para ele colocar um zíper na parte de trás das botas para que eu pudesse manter meu estilo e minha confiança.” Sarah, C-7, lesionada em 2015

- **Mantenha um diário de seus pensamentos.** Isso inclui pontos de vista negativos e positivos. Ao registrar seus sentimentos, você começará a se tornar mais consciente de sua voz interior negativa e do que a estimula.
- **Fique por dentro das novidades e eventos relacionados à imagem corporal negativa e positiva.** Ler livros e artigos, assistir a palestras e apresentações on-line, ou participar de eventos e exposições possibilita que você aprenda mais sobre como a imagem corporal é formada e como ela afeta você. Também é útil continuar a examinar suas emoções e suas formas de pensar.



- **Desenvolva hobbies novos e antigos - quando possível - para continuar superar seus limites e aprender novas habilidades.** Há um mundo inteiro de atividades e opções de entretenimento disponíveis para explorar que podem ajudá-la a ir além da aparência de seu corpo para perceber o que você pode fazer. Se você não souber por onde começar, fale com seu grupo de apoio local e comunidades on-line para obter algumas sugestões.
- **A maneira como você se veste e se apresenta também tem impacto na imagem corporal.** Compre roupas que façam você se sentir confiante. Às vezes, um novo estilo de cabelo pode mudar drasticamente sua aparência e sensação, então assuma o controle e mude-o.
- **Também é importante cuidar do seu corpo com uma alimentação saudável e fazer exercícios.** Conte com a ajuda de um amigo, membro da família ou mentor para explorar diferentes atividades e esquemas de condicionamento físico onde você pode ser saudável e se divertir com segurança.
- **Ignorar a ideia de ter relações românticas e sexuais pode levar a ou reforçar imagens corporais negativas.** Lembre-se de que você é atraente e merece amor e carinho. Tenha orgulho da sua aparência, reafirme pensamentos positivos e sua imagem corporal ficará mais saudável.



Pessoas que nunca enfrentaram adversidades em suas vidas podem ter dificuldades. Você tem que se levantar e continuar a fazer as coisas que te fazem feliz. Vista-se, cante, arrume o cabelo, vá nadar. Encontre grupos disponíveis para fazer isso acontecer. E se não existirem, crie-os.” Keyonna, T-4/T-5, lesionada em 2005

Se você ainda estiver tendo problemas para ter uma imagem corporal positiva, fale com um profissional de saúde mental. Eles podem trabalhar com você para determinar técnicas bem-sucedidas e ajudá-lo em sua jornada para se ver sob uma luz positiva e resolver suas preocupações. Conforme você começa a se sentir confortável consigo mesma e a entender como cuidar e manter seu corpo saudável, isso a ajudará a se sentir melhor no geral. Continue a desafiar as normas dos conceitos ideais de beleza e feminilidade e você será capaz de aceitar seu corpo e ter uma autoestima mais elevada.

SINAIS DE UMA IMAGEM CORPORAL SAUDÁVEL

Ter uma imagem corporal saudável significa que você tem um alto senso de autoestima e pode aceitar suas falhas sem se preocupar com elas. Isso inclui reconhecer seu peso e, ao mesmo tempo, tomar as medidas necessárias para manter um peso saudável - ou tamanho de roupa - para o seu biotipo. Quando come, você o faz



para obter energia e nutrição, não como um controle emocional. Todos gostamos de vez em quando, mas você toma as melhores escolhas para si e seu corpo para atender às suas necessidades físicas. E você consegue desfrutar de uma refeição livre sem se culpar ou comer demais.

Seus pensamentos internos sobre você e seu corpo são positivos. Todos temos uma imperfeição ou duas, mas na maioria das vezes você não se julga com severidade e não consegue se encorajar e elogiar. E você não hesita em colocar suas necessidades à frente dos outros. É tão fácil sempre pensar em seus pais, irmãos, filhos ou parceiros

primeiro, mas, para ser saudável, você sabe que precisa reservar tempo para seus desejos e vontades para, no final das contas, ser mais feliz e saudável. Isso inclui desfrutar de passeios com amigos, bem como fazer exercícios e participar de atividades físicas. Você pode reconhecer sua beleza e isso a leva a amar todo o seu ser.



Acompanhe o seu progresso. Mantenha um diário, vídeos ou fotos suas para que você possa olhar para trás e ver o quão longe você chegou.” Sarah, C-7, lesionada em 2015

AUTOESTIMA

A autoestima envolve seu senso de valor, competência e respeito próprio. Algumas mulheres descobrem que seu nível de autoestima se baseia em relacionamentos mútuos, no cuidado com os outros, na capacidade de influenciar as pessoas e na crença de que estão realmente sendo vistas e ouvidas por sua comunidade. Embora muitas mulheres com deficiência tenham uma autoestima positiva, em geral sua confiança tende a ser menor do que a das mulheres sem deficiência.

IMPACTO DA PARALISIA/DEFICIÊNCIA NA AUTOESTIMA

Uma dificuldade a mais que você pode ter como mulher com deficiência é se ver primeiro como uma pessoa. Sua deficiência é apenas um aspecto de quem você é, por isso é importante permitir-se ver sua deficiência como um componente de sua vida, mas não o único.

Outro problema que você pode enfrentar é lidar com a discriminação e os estereótipos da sociedade com base na aparência e ser diferente de todas as outras pessoas. É compreensível que tantas mulheres se pressionem ainda mais para tentar atender aos padrões impossíveis da sociedade. Alguns estudos também sugerem que certos fatores diminuem a autoestima, incluindo experiências com dor e fadiga, dependência de outras pessoas, desenvolvimento de condições secundárias ou perda de estabilidade na vida, incluindo empregos e benefícios.

SINAIS DE BAIXA AUTOESTIMA

Com base em suas experiências de vida, sua autoestima mudará com o tempo. É comum passar por momentos difíceis quando você

se sente mal consigo mesmo, bem como por fases em que está satisfeita. No entanto, se você reconhece que está constantemente degradando a si mesma e suas habilidades sem identificar qualidades positivas, é preciso aumentar sua autoestima.

Conhecer os sinais de baixa autoestima é útil para conter os possíveis efeitos de longo prazo. Embora não seja amplamente estudado no campo da deficiência, há evidências que mostram que uma doença ou deficiência pode impactar negativamente a autoestima, o que pode intensificar os níveis de estresse e humor negativo. É importante reconhecer os vários componentes de ter baixa autoestima.

Quando se tem autoestima negativa ou baixa, você não acredita em seus pensamentos, crenças e ações, e sente que contribui pouco para a sociedade. Você pode ter dificuldades em aceitar elogios e feedback positivo. Se você tem baixa autoestima, dá pouco reconhecimento às suas habilidades, realizações e ativos e opta por se concentrar em suas fraquezas e defeitos percebidos. Alguns acreditam que não conseguem causar impacto em sua comunidade, e acreditam que os outros são mais competentes e bem-sucedidos. O medo do fracasso também pode impedi-la de ter sucesso em muitas áreas da vida, incluindo nos relacionamentos, no trabalho ou na escola.

BENEFÍCIOS DA AUTOESTIMA POSITIVA

Nem é preciso dizer que ter uma autoestima positiva é uma coisa boa. Ninguém quer se sentir negativamente ou mal a respeito de si mesma, mas sem conhecer os benefícios de uma autoestima saudável, você pode não estar inclinada a alcançá-la ativamente.

Quando se tem uma autoestima positiva, descobrirá que a vida em geral se torna mais simples e leve. Os problemas da vida não parecem tão grandes e, ao enfrentar desafios, verá como resolvê-los.



Você terá mais estabilidade interna. Quando você gosta mais de si mesma, sua opinião sobre si aumenta naturalmente, o que elimina a necessidade de validação dos outros. À medida que se torna menos carente, não experimentará tantos altos e baixos emocionais por o que os outros podem pensar de você.



A jornada de cada um para a aceitação é diferente. Lentamente, percebi que não parei para cheirar as rosas e aproveitar a vida antes da minha lesão. Isso me forçou a sair da roda do hamster da minha vida e me permitiu ser muito mais autêntica do que jamais fui quando estava em pé. Agora sou mentora e a Miss Cadeira de Rodas Maryland 2017.” Keyonna, T-4/T-5, lesionada em 2005

A autosabotagem diminuirá. Ao manter a autoestima, você se sentirá mais merecedora de experimentar as coisas boas da vida e as perseguirá mais e com um entusiasmo recém-descoberto. Uma vez atingido isso, você terá menos probabilidade de ceder à dúvida. Você será mais atraente em seus relacionamentos. Vivendo de maneira mais simples, tendo mais estabilidade interior, sendo menos carente e se amando mais, você criará uma experiência mais agradável com menos brigas e discussões. Isso é verdade para todos os relacionamentos, não apenas com seu parceiro. E com tudo isso, você será mais feliz.

SINAIS DE AUTOESTIMA SAUDÁVEL

Ter uma autoestima saudável ou positiva não significa que você tenha uma visão exagerada ou arrogante de si mesmo. Significa simplesmente que você é capaz de se aceitar como é e que pode reconhecer seus pontos fortes e fracos. Quando se tem uma autoestima saudável, você é gentil e capaz de criar relacionamentos positivos, seguros e honestos. Ela proporciona as habilidades necessárias para identificar o que você deseja e o que merece, e a força e o conhecimento para saber quando deixar um relacionamento doentio.

Ter expectativas realistas de si mesma e das pessoas ao seu redor leva você a ser mais simpática e menos crítica. Se algo der errado ou você falhar em uma tarefa, você pode parar, descobrir por que falhou e tentar novamente. Você se sente confiante em suas habilidades e capacidades de tomada de decisão, o que lhe permite ser assertiva, expressar suas necessidades e opiniões, e fazer o que é melhor para si. Em vez de encontrar uma maneira de se encaixar, você fica confiante em suas crenças e traça seu próprio caminho para levá-la ao sucesso. Resiliência é o segredo para gerenciar o estresse e quaisquer obstáculos que encontrar.

ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR A AUTOESTIMA

É fácil para alguém dizer "olhe pelo lado bom" ou "acredite em si mesma", mas mudar de mentalidade é outra bem diferente - especialmente quando se depara com uma lesão. Se você está lutando contra a autoestima negativa, há várias maneiras de tentar aumentar seu senso de valor.

- **Maximize o positivo e minimize o negativo.** Isso não significa fingir que não tem paralisia, mas sim encontrar maneiras de destacar e desenvolver suas habilidades em vez de se concentrar em suas restrições. Diga a si mesma que você é inteligente e capaz, e se orgulhe de suas realizações.



Concentre-se no que funciona, nas coisas que você pode fazer e nas que não pode. Você tem que encontrar o positivo ou não será capaz de superar."

Ashley, T-10, lesionada em 2014

-
- **Evite comparações irrealistas.** Com as pessoas se gabando nas redes sociais de como sua vida é ótima e perfeita, é difícil não se envolver nisso. No entanto, não é justo - ou saudável - comparar-se a alguém que não tem os mesmos desafios que você, então não há sentido em ser tão dura consigo mesma.
 - **Estabeleça metas realistas para você.** Embora possa querer exceder suas expectativas, se for longe demais, o tiro pode sair pela culatra e fazer com que você se sinta pior. Pense sobre o que e como você deseja realizar algo, mas leve em consideração o tempo extra que pode precisar para ter sucesso. Ao atingir suas metas, você aumentará sua confiança e se esforçará para continuar a se destacar.
 - **Não tire conclusões precipitadas.** Existem e haverá desafios e tarefas que você não será capaz de realizar. Não decida automaticamente que você é incapaz ou um fracasso. Isso diminuirá drasticamente o seu valor próprio e o impedirá de realizar essa tarefa no futuro. Em vez disso, analise a situação para determinar o que você fez de errado e como pode encontrar uma solução.
 - **Elimine as afirmações "deveria" do seu vocabulário.** Embora você possa pensar que deve ter a capacidade de realizar algo, a realidade é que você pode precisar de acomodações que outros

não precisam. Esse conceito remonta ao estabelecimento de metas práticas para eliminar comparações injustas.

- **Aprecie a si mesma na totalidade - incluindo a deficiência e todo o resto.** Acredite que você é digna e concentre-se no que a torna especial e única, enquanto se permite reconhecer os benefícios de sua lesão. Pode parecer clichê, mas é útil fazer uma lista de seus pontos fortes para ajudá-la a superar quaisquer desafios.



Seja o melhor que puder e saiba quem você é. Não deixe que sua lesão dite como você age, parece ou sente. Você é uma pessoa, não uma lesão. Isso não define quem você é.” Ashley, T-10, lesionada em 2014

Resumindo, lembre-se do motivo pelo qual você está procurando mudar sua vida para melhor. Você está enfrentando desafios, mas é forte, resiliente e capaz de muito mais do que imagina. Ao se concentrar em sua saúde mental, você começará a ver melhorias em muitas áreas de sua vida.



CITAÇÕES

Able Thrive: Prosperando após uma lesão na medula espinhal -

A importância dos sistemas de apoio

<https://ablethrive.com/life-skills/thriving-after-spinal-cord-injury-importance-support-systems>

Baylor College of Medicine: Imagem corporal

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/body-image>

Baylor College of Medicine: Depressão

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/depression>

Baylor College of Medicine: Autoestima

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/self-esteem>

Baylor College of Medicine: Estresse

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/stress>

Bradley University: Deficiência e imagem corporal

<https://www.bradley.edu/sites/bodyproject/disability/body/>

BrainLine, WETA Public Television: Quem eu? Autoestima para pessoas com deficiência

<https://www.brainline.org/article/who-me-self-esteem-people-disabilities>

Centros de Controle e Prevenção de Doenças: Deficiência e saúde - Vida saudável

<https://cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/healthyliving.html>

Centros de Controle e Prevenção de Doenças: Conceitos de bem-estar

<https://cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>

Cerebral Palsy News Today: Mulheres com deficiência merecem tratamento igual

<https://cerebralpalsynewstoday.com/2019/04/09/women-disabilities-equal-treatment/>

Fundação Christopher & Dana Reeve: Como faço para lidar com a depressão e o ajustamento à LME?

<https://christopherreeve.org/living-with-paralysis/newly-paralyzed/how-do-i-deal-with-depression-and-adjustment-to-my-sci>

Doctor on Demand: Por que é importante cuidar de sua saúde mental

<https://blog.doctorondemand.com/why-its-important-to-care-for-your-mental-health-834c8670b889>

Departamento de Saúde do Governo da Austrália Ocidental: Estigma, discriminação e doença mental

http://www.health.wa.gov.au/docreg/Education/Population/Health_Problems/Mental_Illness/Mentalhealth_stigma_fact.pdf

Gracepoint Wellness: Tratamento: Quando procurar ajuda profissional
[%22](https://www.gracepointwellness.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=13014&cn=5)

Health Prep: Realidades para pessoas que vivem com transtorno de ansiedade

https://healthprep.com/mental-health/8-realities-for-people-living-with-anxiety-disorder/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=267614451&utm_content=1275433768123422&utm_terf8945anxiety45113ffaid9&utm_terf8945anxiety45113kaid96300k

HelpGuide: Viver bem com uma deficiência

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/living-well-with-a-disability.htm>

Hollister: Como manter seu relacionamento saudável após uma lesão na medula espinhal

<https://www.hollister.com/en/ContinenceCare/ContinenceLearningCenter/LivingWithANeurologicalCondition/KeepingYourRelationshipHealthyAfterASpinalCordInjury>

Life Hack: 12 coisas que pessoas com autoestima elevada não fazem

<https://www.lifehack.org/articles/communication/12-things-high-self-esteem-people-dont.html>

Mayo Clinic: Tratamento para transtorno afetivo sazonal: Escolhendo uma luz Caixa de terapia

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/in-depth/seasonal-affective-disorder-treatment/art-20048298>

Mayo Clinic: Teste de autoestima - muito baixa ou ideal?

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976>

Mayo Clinic: Lesão da medula espinhal

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/spinal-cord-injury/diagnosis-treatment/drc-20377895>

Medline Plus: Saúde mental

<https://medlineplus.gov/mentalhealth.html>

Mental Health America: 10 tratamentos naturais para depressão

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Coping%20Strategies.pdf>

MentalHealth.Gov: O que é saúde mental?

<https://mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

Model Systems Knowledge Translation Center: Ajustando-se à vida após lesão na medula espinhal

https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI_Adjusting_To_Life_After.pdf

Model Systems Knowledge Translation Center:

Depressão e lesão da medula espinhal

<https://msktc.org/sci/factsheets/depression>

National Center for Biotechnology Information: Depressão após lesão da medula espinhal: sua relação com indicadores demográficos e socioeconômicos

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4568096/>

National Center for Biotechnology Information: Medindo a autoestima após lesão na medula espinhal

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445028/>

National Center for Biotechnology Information: Lesão da medula espinhal e saúde mental

<https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18330773>

National Institute of Mental Health: Transtorno de estresse pós-traumático

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

New Mobility: O problema das mulheres - A batalha da imagem corporal

<https://www.newmobility.com/2011/05/battle-of-body-image/>

Positively Positive: 7 sinais de uma imagem corporal saudável

<https://www.positivelypositive.com/2013/09/15/7-signs-of-a-healthy-body-image/>

Positivity Blog: Como melhorar sua autoestima - 12 dicas poderosas

<https://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

Prospect Medical: Quando procurar ajuda profissional para ansiedade e depressão - mais do que apenas "tristeza"

<https://www.prospectmedical.com/when-look-for-professional-help-anxiety-and-depression-more-just-blues>

Relief: Superando o estigma da doença mental

<https://reliefhelp.org/mental-health-101/overcoming-the-stigma-of-mental-illness/>

SANE Australia: Lesão da medula espinhal e saúde mental

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/spinal-cord-injury-and-mental-health>

SpinalCord.com: Família e amigos de pacientes com lesão cerebral e medula espinhal

<https://www.spinalcord.com/family-friends-of-brain-spinal-cord-injury-patients>

SpinalCord.com: Superando as fases do luto após uma lesão na medula espinhal

<https://spinalcord.com/blog/getting-through-the-phases-of-grieving-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: A importância do apoio dos pares para a recuperação de lesão na medula espinhal

<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-peer-support-for-spinal-cord-injury-recovery>

SpinalCord.com: A importância do seu sistema de apoio após uma lesão na medula espinhal

<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-your-support-system-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: Cuidados de saúde mental após a LME

<https://www.spinalcord.com/mental-health-care-after-sci>

Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais das Nações Unidas:
Deficiência e a mídia

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/resources/disability-and-the-media.html>

United Spinal Association: Vivendo com lesão medular

<https://unitedspinal.org/pdf/LivingWithSpinalInjury.pdf>

Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA: Imagem corporal

<https://www.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>

Departamento de Assuntos de Veteranos dos EUA: O que é PTSD?

<https://www.ptsd.va.gov/understand/what/index.asp>

Escolas de Ciências da Saúde da Universidade de Pittsburgh: Problemas psicológicos de lesão da medula espinhal - adaptação à deficiência

<https://upmc.com/services/rehab/rehab-institute/conditions/spinal-cord-injury/education-spinal-injury/psychological-issues>

Medicina de Reabilitação da Universidade de Washington: Mulheres e LME - Saúde e bem-estar: oportunidades e desafios

https://sci.washington.edu/info/forums/reports/women_sci.asp

Very Well Health: Os desafios únicos da imagem corporal relacionados à deficiência

<https://www.verywellhealth.com/the-unique-body-image-challenges-related-to-disability-1094483>

WebMD: Lidando com a ansiedade

<https://www.webmd.com/anxiety-panic/features/coping-with-anxiety#3>

WebMD: Depressão: Reconhecendo os sinais físicos

<https://www.webmd.com/depression/physical-symptoms>

WebMD: Sintomas de ataque de pânico

<https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/panic-attack-symptoms>

Wheel-Life: Conversas de conforto - sistemas de apoio são essenciais após uma tragédia que altera vidas

<http://www.wheel-life.org/comfort-conversations-support-systems-are-key-after-life-altering-tragedy/>

White Swan Foundation: Uma deficiência não precisa afetar sua imagem corporal

<https://www.whiteswanfoundation.org/article/a-disability-need-not-affect-your-body-image/>

White Swan Foundation: Amando-se além da sua deficiência

<https://www.whiteswanfoundation.org/article/loving-my-body-beyond-my-disability/>



Estamos aqui para ajudar.

Saiba mais hoje!

Fundação Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 ligação gratuita

(973) 379-2690 telefone

ChristopherReeve.org

Este projeto foi apoiado, em parte, pelo subsídio número 9OPRR0002, da Administração dos EUA para a Vida Comunitária, Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Washington, D.C. 20201.

Os beneficiários que realizam projetos sob patrocínio do governo são incentivados a divulgar livremente suas descobertas e conclusões.

Pontos de vista ou opiniões, portanto, não representam necessariamente a política oficial da Administração para a Vida Comunitária.