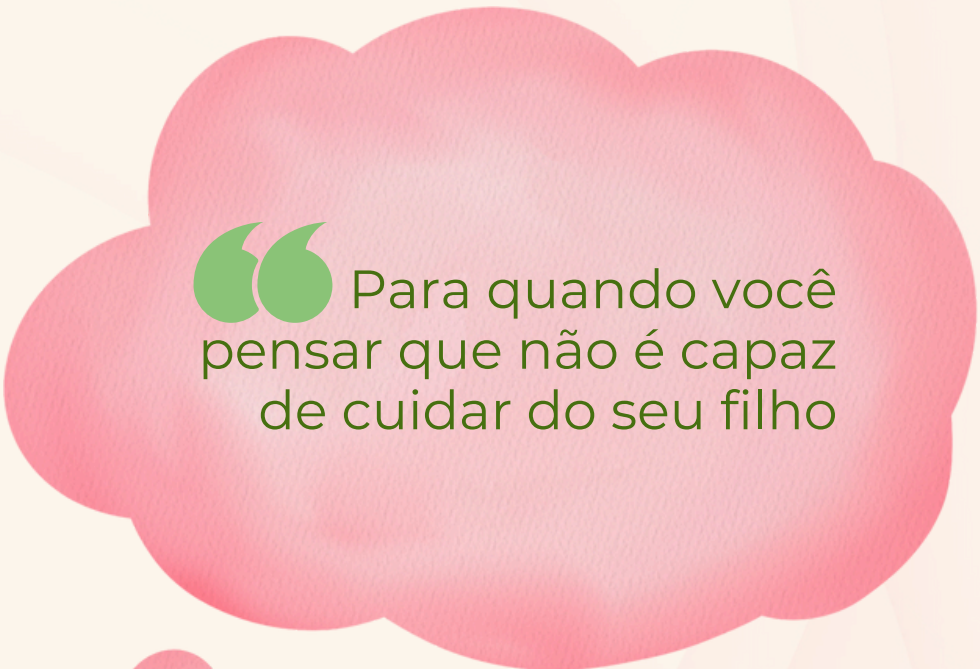



PARALISIA CEREBRAL

Um guia para mães, pais e cuidadores



“ Para quando você
pensar que não é capaz
de cuidar do seu filho



O QUE VEREMOS POR AQUI?

- 04** Você sabe o que é Paralisia Cerebral (PC)?
- 05** Tenho uma criança com PC, e agora?
- 06** Mas, de onde vem a insegurança?
- 10** A insegurança mora no pensamento
- 12** Mudando o jeito de pensar
- 14** Identificando previsões negativas
- 16** Identificando comparações injustas
- 18** Revisando o que aprendemos
- 19** Bibliografia


PARA QUEM É ESTA CARTILHA?

Esta cartilha é para mães, pais e/ou cuidadores de crianças com paralisia cerebral que se sentem inseguros para realizar atividades de cuidado.

VOCÊ SABE O QUE É PARALISIA CEREBRAL?

A paralisia cerebral (PC) é uma **lesão** permanente **no cérebro** que afeta os movimentos, a postura e a fala.


O que causa?




Falta de oxigênio para o bebê



Infecções durante ou após o parto



Hemorragias intracranianas (sangramento no cérebro)



Convulsões quando recém-nascido, dentre outras

Existem **03** tipos:

01 **Espástica**
Membros e movimentos rígidos.

02 **Discinética**
Movimentos involuntários e repetitivos.

03 **Atáxica**
Movimentos suaves e tremores.

TENHO UMA CRIANÇA COM PC, E AGORA?

É comum que todas as famílias experimentem sentimentos de **insegurança** quando estão aprendendo a cuidar de uma criança.

Afinal, é uma situação nova, com várias surpresas e coisas desconhecidas.

No caso daquelas em que a criança tem PC, essa **insegurança pode ser ainda maior.**

Não sei fazer direito.
Será que está certo?
Não vou conseguir, dá muito trabalho.

As crianças com PC possuem uma **rotina de cuidados particular.**

Muitas precisam utilizar sonda e/ou outros dispositivos, com isso, é necessário que os **cuidadores aprendam novas formas de realizar as atividades básicas** de higiene e alimentação da criança.

Tudo isso gera medo e, por ser diferente do comum, muitos cuidadores **acreditam que não serão capazes** de cuidar da criança e, assim, sentem-se **inseguros.**



MAS, DE ONDE VEM A INSEGURANÇA?

Você sabia que os nossos pensamentos influenciam nossas emoções e ações?

Pois é, a insegurança, por exemplo, é um sentimento que surge quando você tem pensamentos de que não é capaz de realizar determinada tarefa.

Assim, dizemos que ela **“mora” nos pensamentos.**

Por isso, quando você tem pensamentos de que **não é capaz** de cuidar do seu filho, **sente-se inseguro** e não consegue fazer o que precisa para cuidar dele.

VEJA O EXEMPLO DE ANA:

01

Ana é mãe de uma criança (Pedro) que recentemente foi diagnosticada com paralisia cerebral do tipo atáxica.

02

Ela acredita que não vai conseguir cuidar do seu filho, pois tem medo de segurá-lo.

Ana pensa que pode acabar derrubando Pedro, já que o corpo dele é “bem molinho”.

03

Veja o que irá acontecer com Ana em uma consulta com o médico de Pedro.



04

Na consulta...

O Dr. Marcelo está ensinando como Ana deve segurar Pedro na hora de dar banho.



05

Pensamentos de Ana durante a explicação do Dr. Marcelo

Todas as mães sabem dar banho nos filhos, menos eu. Sou péssima uma mãe por isso.

Não adianta, na hora eu vou esquecer de tudo e acabar derrubando ele.



06

Como você acha que Ana se sentiu depois de pensar isso?

Provavelmente ela se sentiu culpada, ansiosa, com medo e triste. Não é mesmo?

Agora, veja o que acontece depois disso...

07

Ana não consegue se concentrar nas instruções que o médico estava passando.

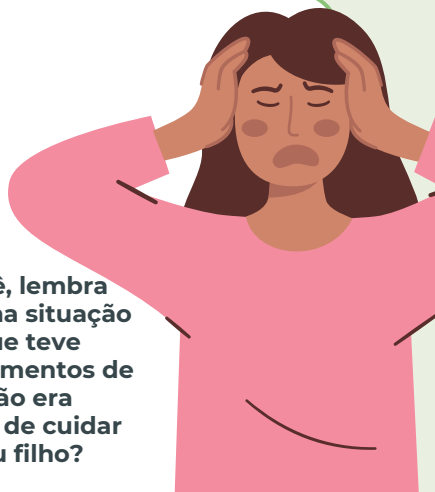
Sua **cabeca estava cheia de coisas... (ou seja, cheia de pensamentos).**

08

Quando questionada, Ana diz que entendeu as instruções, pois **ficou com vergonha** de admitir que **não conseguiu prestar muita atenção.**

09

E você, lembra de uma situação em que teve pensamentos de que não era capaz de cuidar do seu filho?



07

DE 0 A 10, O QUANTO VOCÊ SE ACHA CAPAZ DE CUIDAR DO SEU FILHO?

01



Sinto que não tenho nenhuma habilidade ou recursos para lidar com a situação. Estou totalmente despreparado(a).

05



Consigo lidar com parte da situação, mas sinto que ainda há grandes desafios. Há algumas estratégias, mas não são muito eficazes.

07



Sinto que tenho um bom controle da situação. Tenho algumas habilidades e recursos para lidar com isso, mas posso melhorar em alguns aspectos.

10



Tenho plena confiança e recursos para lidar com essa situação.



Vou fazer **tudo** errado e prejudicar meu filho

A sonda **vai** sair do lugar quando eu for manusear em casa

Não vou saber alimentar meu filho e ele **vai** engasgar

Quando você **pensa que não é capaz** de cuidar do seu filho, é muito provável que em seus pensamentos você esteja fazendo **previsões negativas** sobre o seu desempenho em uma atividade de cuidado futura.

As **previsões negativas** ocorrem quando você acredita, com toda certeza, que as coisas irão dar errado, mesmo sem sinais de que isso seja realmente verdade.

Acima, são alguns exemplos de como pode ser uma previsão negativa.



Além das previsões negativas, também é provável que você esteja fazendo **comparações injustas**. Isto é, **focando em outras pessoas** que você considera se saírem “melhor” que você, passando a **se sentir inferior** a elas.



Ela é uma mãe muito melhor do que eu

Ela sabe limpar e fazer os curativos melhor do que eu

Nunca serei uma mãe tão boa quanto ela

Ela consegue amamentar, por isso é uma mãe melhor do que eu



A INSEGURANÇA MORA NOS PENSAMENTOS!

E AÍ, SE IDENTIFICOU COM ALGUM DESSES DOIS TIPOS?



Sim, com o primeiro.



Sim, com o segundo.



Sim, com os dois.

Veja o que fazer a seguir:

MUDANDO O JEITO DE PENSAR

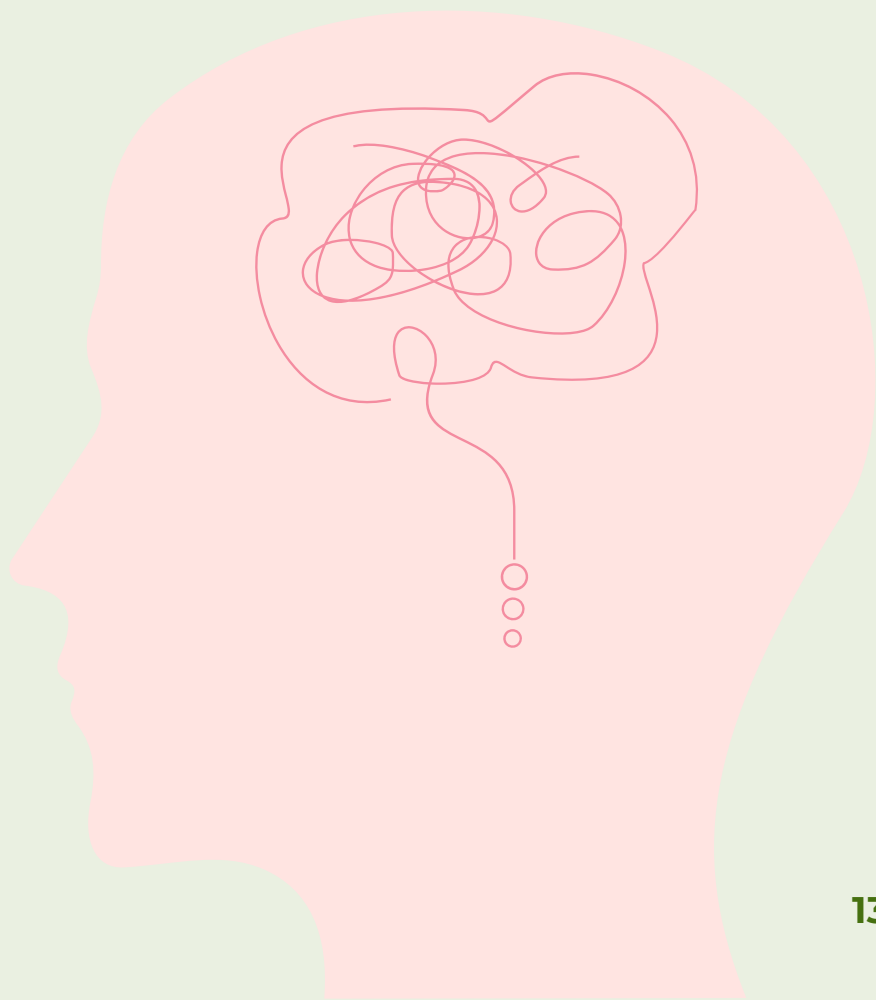
Como falamos no início, os seus sentimentos e ações são **influenciados pelos pensamentos** que você possui a respeito de si mesmo, dos outros ou das coisas.

Dessa forma, **para mudar como você se sente**, precisamos **modificar como você pensa**.

A seguir, apresentaremos uma estratégia com 3 passos que você pode utilizar quando estiver fazendo previsões negativas ou comparações injustas.

Siga as tarefas solicitadas e depois avalie como isso te ajudou!

VAMOS NESSA?



PREVISÕES NEGATIVAS

O primeiro passo é **identificar as previsões negativas**. Tente lembrar de situações em que você teme não conseguir cuidar do seu filho, ou seja, atividades que você acredita que não será capaz de realizar.

Comece escrevendo aqui uma das previsões negativas que você identificou.

Exemplo:
Meu filho vai engasgar quando estiver alimentando ele.

Agora, anote quando e onde você acha que essa previsão pode acontecer.

Exemplo:
Na próxima refeição.

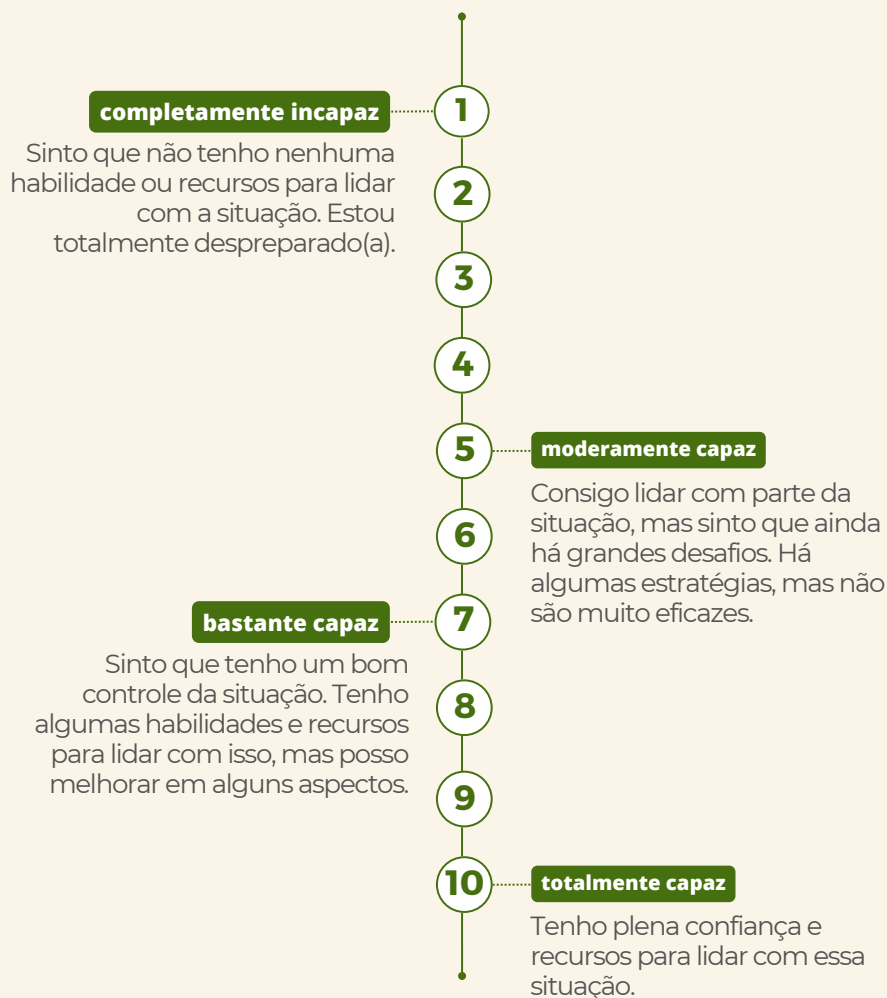


Por último, monte um plano com as coisas que você pode fazer para evitar ou lidar caso a previsão que você está fazendo aconteça.

Exemplo:

- 1) Posso pedir para a enfermeira me mostrar como fazer;
- 2) Vou escrever o passo a passo em um papel;
- 3) Vou pedir para alguém da minha confiança me auxiliar nas primeiras vezes.

E agora, de 0 a 10, o quanto você acha se capaz de lidar com a situação que escreveu acima?



O que acha de experimentar isso novamente com outras previsões negativas que você faz?

COMPARAÇÕES INJUSTAS

Aqui, o primeiro passo também é identificar as situações em que você se compara com outros cuidadores e/ou se sente inferior a eles.

Comece anotando uma comparação injusta que você faz.

Exemplo:
Não sou uma mãe tão boa quanto ela, não posso amamentar o meu filho.

Agora, escreva duas coisas positivas que você já fez ao cuidar do seu filho, incluindo aquelas que você acha pequenas ou sem importância.

Exemplo:
1) Consegui acalmá-lo quando estava chorando na semana passada.
2) Consigo passar a sonda, preparar a dieta e alimentá-lo da forma certa.

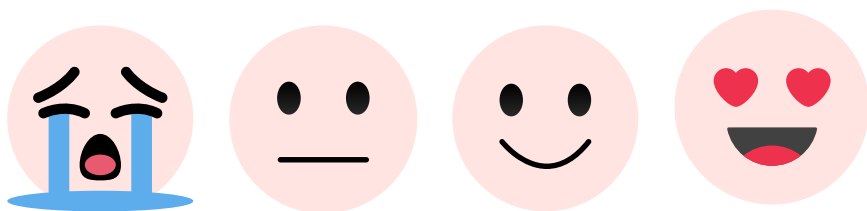


Por último, retorne ao segundo quadro e releia o que você escreveu. Depois, escreva aqui o que você acha que as coisas dizem sobre o seu desempenho.

Exemplo:
Posso não amamentá-lo, mas consigo acalantar e ajudar meu filho de outras formas.

Experimente parar de se comparar com outros pais.
Teste fazer isso com alguma tarefa de cuidado que
você tinha medo, mas conseguiu fazer direito!

Depois de fazer isso, como está seu nível de confiança em relação a cuidar do seu filho?







Viu como os nossos pensamentos às vezes podem nos enganar?

Nem sempre o que pensamos está 100% certo, por isso **é importante avaliar e testar novas maneiras de pensar**. Só assim, poderemos nos sentir melhor!



REVISANDO O QUE VOCÊ APRENDEU ATÉ AQUI



Identifique os itens verdadeiros e falsos abaixo:



01 A paralisia cerebral é uma **lesão permanente** no cérebro.  

02 As crianças com PC possuem uma **rotina totalmente igual a de crianças sem PC** e isso não deixa os cuidadores inseguros.  

03 Os pensamentos **influenciam** as emoções e ações.  

04 Quando você tem pensamentos de que **não é capaz**, isso pode **te deixar inseguro(a)**.  

05 Quando você se sente inseguro é provável que esteja fazendo **previsões negativas** e **comparações injustas**.  

06 Se você mudar um pouco o jeito de pensar, poderá se sentir **mais confiante** para realizar as atividades de cuidado.  

Gabarito: V, F, V, V, V, V.

BIBLIOGRAFIA

Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa*. Artmed Editora.

Guillamón, N., Nieto, R., Pousada, M., Redolar, D., Muñoz, E., Hernández, E., ... & Gómez-Zúñiga, B. (2013). Quality of life and mental health among parents of children with cerebral palsy: The influence of self-efficacy and coping strategies. *Journal of clinical nursing*, 22(11-12), 1579-1590. <https://doi.org/10.1111/jocn.12124>

Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de Terapia Cognitiva-: Manual do Terapeuta*. Artmed Editora.

Peixoto, M. V. D. S., Duque, A. M., Carvalho, S. D., Gonçalves, T. P., Novais, A. P. D. S., & Nunes, M. A. P. (2020). Características epidemiológicas da paralisia cerebral em crianças e adolescentes em uma capital do nordeste brasileiro. *Fisioterapia e Pesquisa*, 27(4), 405-412. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20012527042020>

Pereira, H. V. (2018). Paralisia cerebral. *Rev Resid Pediatr*, 8(1), 49-55. <https://cdn.publisher.gn1.link/residenciapediatrica.com.br/pdf/v8s1a09.pdf>

Rentinck, I. C. M., Ketelaar, M., Jongmans, M. J., & Gorter, J. W. (2007). Parents of children with cerebral palsy: a review of factors related to the process of adaptation. *Child: care, health and development*, 33(2), 161-169. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00643.x>

Ribeiro, M. F. M., Porto, C. C., & Vandenberghe, L. (2013). Estresse parental em famílias de crianças com paralisia cerebral: revisão integrativa. *Ciência & saúde coletiva*, 18(6), 1705-1715. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000600022>

Schuengel, C., Rentinck, I. C. M., Stolk, J., Voorman, J. M., Loots, G. M. P., Ketelaar, M., ... & Becher, J. G. (2009). Parents' reactions to the diagnosis of cerebral palsy: associations between resolution, age and severity of disability. *Child: care, health and development*, 35(5), 673-680. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00951.x>

Victorio, M. C. (2021). MD, Akron Children's Hospital. *Paralisia cerebral (PC)*. <https://www.msdmanuals.com/pt/casa/problemas-de-saude-infantil/disturbios-neurologicos-em-criancas/paralisia-cerebral-pc#>



Conteúdo

Júlia Nunes Cardoso

Universidade Federal de Sergipe

Diagramação

Beatriz Oliveira-Santos

Universidade Federal de Sergipe

Orientação e supervisão

Daiane Nunes

Universidade Federal de Sergipe

André Faro

Universidade Federal de Sergipe

Professor e coordenador do GEPPS/UFS

Financiamento

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Como citar:

Cardoso, J. N., Nunes, D., Oliveira-Santos, B., & Faro, A. (2025). *Paralisia cerebral: Um guia para mães, pais e cuidadores* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5514563>

2025

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde



@gepps_ufs

Se você deseja acessar mais conteúdos produzidos pelo GEPPS/UFS, fique à vontade para nos acompanhar em nossas redes sociais.