

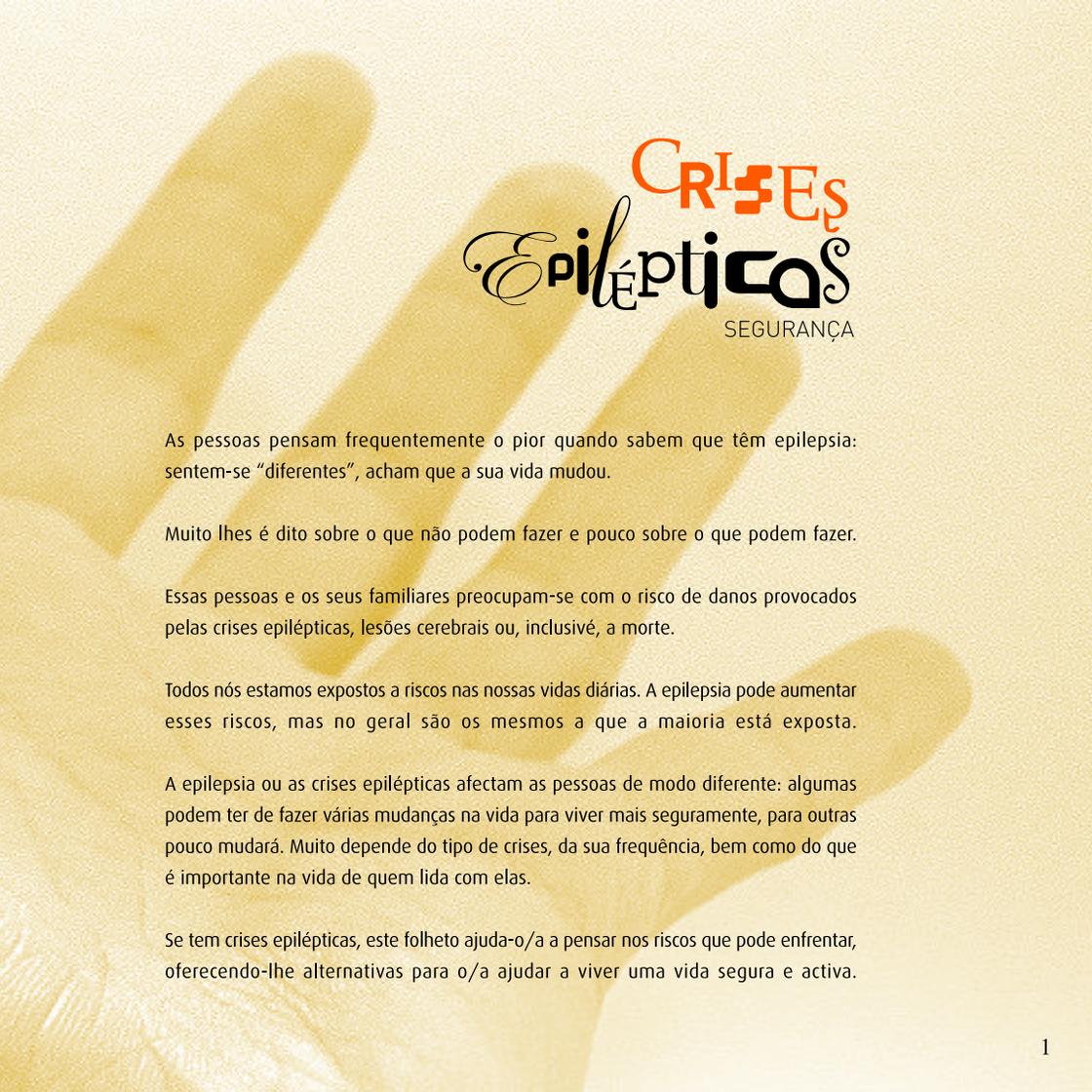
# CRISES Epilepticas

SEGURANÇA



LIGA PORTUGUESA  
CONTRA A EPILEPSIA





# CRISES EPILEPTICAS

SEGURANÇA

As pessoas pensam frequentemente o pior quando sabem que têm epilepsia: sentem-se “diferentes”, acham que a sua vida mudou.

Muito lhes é dito sobre o que não podem fazer e pouco sobre o que podem fazer.

Essas pessoas e os seus familiares preocupam-se com o risco de danos provocados pelas crises epiléticas, lesões cerebrais ou, inclusivé, a morte.

Todos nós estamos expostos a riscos nas nossas vidas diárias. A epilepsia pode aumentar esses riscos, mas no geral são os mesmos a que a maioria está exposta.

A epilepsia ou as crises epiléticas afectam as pessoas de modo diferente: algumas podem ter de fazer várias mudanças na vida para viver mais seguramente, para outras pouco mudará. Muito depende do tipo de crises, da sua frequência, bem como do que é importante na vida de quem lida com elas.

Se tem crises epiléticas, este folheto ajuda-o/a a pensar nos riscos que pode enfrentar, oferecendo-lhe alternativas para o/a ajudar a viver uma vida segura e activa.

SEGURANÇA nas

# CRISES

É importante, para a segurança das pessoas com Epilepsia, o modo como os outros estão preparados para as ajudar correctamente, mantendo-as seguras durante uma crise.

## **PRIMEIROS SOCORROS NA CRISE GENERALIZADA**

*Deite a pessoa no chão, coloque-lhe algo plano e mole debaixo da cabeça, desaperte a roupa apertada ao redor do pescoço, vire-a com suavidade para um dos lados para prevenir que sufoque.*

*Não tente contrariar as convulsões, não lhe meta nada na boca. Fale-lhe calmamente, tranquilize-a quando recuperar consciência.*



NAS CRISES PARCIAIS



Reconheça os sinais comuns: olhar parado, perda de consciência, movimentos de mastigação ou outros movimentos faciais, piscar os olhos, confusão, dificuldade em responder a perguntas.

- ❖ Fique calmo. Fale tranquilamente
- ❖ Bloqueie-lhe o acesso a perigos, mas não o agarre
- ❖ Se a pessoa está agitada, permaneça atrás dela
- ❖ Fique por perto até haver recuperação da consciência



A maioria das crises epiléticas não é uma emergência médica. Terminam naturalmente um minuto ou dois após o início. Normalmente não há necessidade de pedir ajuda de emergência, a menos que o médico o tenha aconselhado.

#### **Uma ambulância deve ser chamada se:**

- ❖ Uma pessoa tem a sua primeira crise epilética
- ❖ A respiração normal não recomeça após as convulsões
- ❖ Há danos físicos ou a crise epilética acontece dentro de água
- ❖ Existem outros problemas médicos como diabetes, gravidez ou doença cardíaca
- ❖ A crise epilética é prolongada (dura mais de 5 minutos sem qualquer sinal de parar)
- ❖ As crises epiléticas sucedem-se ininterruptamente

# fazer um inventário de Risco **P**ESSOAL

Comece a pensar na sua segurança fazendo as seguintes perguntas:

## *Que tipo de crises epiléticas tenho?*

Se tem crises atónicas ou convulsões, tem um risco acrescido de danos. Provavelmente o risco é mais baixo se tem episódios breves de paragens, ou permanece consciente durante as crises ou só tem crises durante a noite.

## *Caio durante uma crise epilética?*

A perda de equilíbrio e as quedas aumentam o risco de fracturas, feridas e contusões.

## *Sei onde estou e o que faço durante uma crise epilética?*

A resposta "não" aumenta o risco proveniente de coisas ao seu redor - especialmente de maquinaria, fogo, água ou deambular inconscientemente.

## *Cada vez que tenho uma crise epilética faço as mesmas coisas?*

Se faz sempre este tipo de coisas: ficar estático, mastigar, mexer nas roupas - o seu risco de danos é mais baixo. Se habitualmente corre ou caminha sem saber onde está, o risco é mais alto.

## *Já fui ferido devido a uma crise epilética?*

Se foi, pense onde estava e o que aconteceu. Pode fazer alguma coisa para reduzir ou prevenir os danos da próxima vez?

## *Sei quando é mais provável ter uma crise epilética?*

Nesse caso, pode reduzir substancialmente o risco, planeando actividades de risco mais elevado quando as crises epiléticas são menos prováveis.



❖ ***Sei o que desencadeia as minhas crises epilépticas?***

Se sabe, evite as actividades que as podem desencadear, reduzindo os riscos que daí advêm.

❖ ***Tenho um aviso (aura)?***

Um aviso pode dar-lhe tempo para evitar danos quando sente que uma crise epiléptica vai ocorrer.

❖ ***Tenho crises diariamente? Todas as semanas? Mais frequentemente?***

Quanto mais frequentemente tiver crises epilépticas, maior o risco de ter uma perto de algo que o possa ferir. Se não teve nenhuma crise epiléptica durante vários meses ou mesmo anos, provavelmente o seu nível de risco é tão baixo como se não tivesse epilepsia. Porém, as medidas de segurança básica - como, não nadar sozinho - devem fazer parte da sua vida, tenha ou não crises epilépticas.

Algumas actividades são mais arriscadas que outras. Se tem crises epilépticas, pense nas coisas que gosta de fazer e o modo como gosta de viver agora (ou no futuro) e faça as seguintes perguntas:

***Posso ser ferido se tiver uma crise epiléptica durante esta actividade?***

Se a actividade acontece nas alturas, próxima da água, ou próxima de algum outro perigo, o risco de ser ferido durante uma crise epiléptica aumenta.

***Uma pessoa que tenha epilepsia pode fazer esta actividade com mais segurança?***

Por exemplo, capacetes e cotoveleiras/joelheiras podem reduzir os riscos a andar de bicicleta ou na prática de outros desportos. Do mesmo modo, cozinhar pode ser mais seguro usando um forno microondas.

***Esta actividade é importante o suficiente para eu correr os riscos que ela envolve?***

Cada um de nós - e a nossa família - tem de avaliar uma actividade e os danos que ela possa envolver. Em algumas situações as respostas são óbvias. Noutras, dependem da saúde, preferências e estilos de vida individuais.

fazer um inventário  
das actividades de

Risco

# Conselhos De Segurança

## > A VIDA DIÁRIA

As páginas seguintes oferecem uma série de normas de segurança, as quais podem reduzir o risco de danos durante ou a seguir a uma crise epiléptica.

Quando folhear as normas, lembre-se que as pessoas com crises epilépticas frequentes, que acontecem sem aviso e afectam a consciência, são provavelmente, as que acharão mais úteis estas sugestões.

Algumas pessoas com epilepsia não precisarão fazer quaisquer destas modificações nas suas vidas.

Esperamos que seleccione apenas as que parecem conciliar as suas preocupações de segurança com o modo como quer viver a sua vida.



# Segurança Pessoal



- ❖ Certifique-se que toda a família sabe o que esperar quando presencia uma crise epiléptica, sabe como prestar os primeiros socorros e sabe quando é (ou não) necessário recorrer à urgência médica (ver página 3)
- ❖ Saiba como impedir a asfixia. Assegure-se que a sua família e amigos também o sabem.
- ❖ Ajude as crianças mais jovens da sua família a aprender o que fazer quando vêem uma crise epiléptica, reveja os primeiros socorros e o modo de pedir auxílio.
- ❖ Use uma pulseira ou medalha de identificação médica.
- ❖ Evite os factores que aumentam o risco de uma crise epiléptica - por exemplo, esquecer-se de tomar medicamentos; não dormir suficientemente; beber álcool; consumir drogas ilegais.
- ❖ Experimente usar uma caixa para os remédios que o ajude a lembrar-se dos horários e doses. Guarde todos os medicamentos em local seguro, longe das crianças.
- ❖ Se tem uma aura (aviso) antes de uma crise epiléptica, proteja-se sentando-se ou deitando-se.

- ❖ A porta da casa de banho deve abrir para fora. Se alguém tiver uma crise e cair de encontro a uma porta fechada, esta pode ser aberta do outro lado.
- ❖ Não feche à chave a porta da casa de banho (esta é a regra geral).
- ❖ Se cai frequentemente durante as crises pense em utilizar um assento com resguardo para as costas quando toma banho.
- ❖ Pense em montar uma pega na banheira onde se possa agarrar.
- ❖ Certifique-se sempre que a válvula por onde escorre a água está desimpedida.
- ❖ Cole no chão da banheira tiras anti-derrapantes.



# Segurança na casa de banho

- ❖ Mantenha a casa de banho bem ventilada, de modo a não ficar muito quente.
- ❖ Evite usar aparelhos eléctricos, como secador de cabelo ou máquina de barbear próximo da água.
- ❖ Use espelhos inquebráveis na casa de banho.



# SEGURANÇA

## Na

# Cozinha

- ❖ Tanto quanto possível só cozinhe e use electrodomésticos quando outra pessoa esteja em casa.
- ❖ Use um forno microondas para cozinhar.
- ❖ Quando usar o fogão, tente utilizar sempre que possível, os bicos da parte de trás da placa.
- ❖ Use luvas grandes acolchoadas ou tenazes quando trabalhar com um forno quente.
- ❖ Use luvas de borracha quando manusear facas ou quando lavar pratos e artigos de vidro.
- ❖ Use plástico em vez de recipientes de vidro, quando possível.



# segurança doméstica

- ❖ Evite comprar móveis de arestas cortantes.
- ❖ Ponha guardas ao redor da lareira ou, preferivelmente, use lareiras fechadas.
- ❖ Evite fumar ou acender fogos quando está só.
- ❖ Não transporte cinzas quentes da lareira ou velas acesas pela casa fora.
- ❖ Evite subir para cadeiras ou escadotes, especialmente quando está só.
- ❖ Assegure-se que qualquer equipamento motorizado, como um cortador de relva, tem uma manivela que pára a máquina se a sua mão deixar de fazer pressão sobre ela.
- ❖ Verifique se as ferramentas eléctricas que tem em casa possuem corte de corrente automático. Pondere se é possível ferir-se se ao usá-las tiver uma crise epiléptica. Tenha especial cuidado com serras circulares, brocas e máquina de costura.
- ❖ Se tende a vaguear durante uma crise epiléptica assegure-se que as portas com acesso para o exterior estão bem fechadas.
- ❖ Ponha portas de segurança no topo de degraus íngremes.

# SEGURANÇA

## no trabalho



A maioria das pessoas com epilepsia pode trabalhar sem se preocupar com assuntos de segurança. Porém, alguns trabalhos são mais arriscados se as crises epilépticas são frequentes, envolvem perda de consciência ou acontecem sem aviso.

Frequentemente bastam apenas algumas mudanças para o trabalho ser feito com mais segurança.

Reveja quais os riscos que o seu trabalho lhe pode trazer. O que pode ser mudado para melhorar a sua segurança?

Pense em revelar aos seus colegas de trabalho que tem epilepsia e quais são os primeiros socorros para o seu tipo de crise epiléptica.

Frequentemente isto acalma os medos e corrige qualquer ideia estranha.

Quando há maquinaria ao redor, verifique os procedimentos de segurança, tais como corte automático de energia e protecções de segurança.

# SEGURANÇA

- ❖ Evite subir a grandes alturas no curso do seu trabalho.
- ❖ Tente organizar as horas de trabalho de modo a não estar muito tempo sem dormir.
- ❖ Se é sensível a luzes a piscar, tente limitar a sua exposição a elas.
- ❖ O “stress” piora as suas crises epiléticas? O seu trabalho causa-lhe tensão? Nesse caso, pense num modo de reduzir essa tensão no trabalho.





# SEGURANÇA nos transportes

- ❖ Só deve tirar a carta de condução e conduzir mediante autorização médica.
- ❖ Quando andar de bicicleta, use um capacete, joelheiras e cotoveleiras. Encorage os outros a fazer o mesmo.
- ❖ Não esteja à beira do passeio quando espera por um autocarro, ou à beira de uma plataforma quando vai andar de metro ou comboio.
- ❖ Se perde a consciência durante uma crise epiléptica viaje acompanhado.
- ❖ Evite as escadas rolantes ou escadarias se estiver sozinho, use antes o elevador.

# SEGURANÇA



## Lazer



- Escolha cuidadosamente o tipo de desportos adequados à sua condição.
- Exercite-se em superfícies suaves, como relva ou tapetes de borracha.
- O uso de um colete salva-vidas é apropriado quando está dentro ou perto de água.
- Nadar pode ser seguro e divertido para qualquer um, mas se tiver crises epilépticas evite nadar só.
- Diga aos salva-vidas e aos amigos com quem nada como são as suas crises, como reconhecê-las e o que fazer nessa eventualidade.



# 10<sup>5</sup> Socorro

## PARA UMA **CRISE EpilÉptica** DENTRO DE ÁGUA

Apoie a cabeça e mantenha a face fora da água.

Traga a pessoa até à margem ou beira da piscina e vire-a de lado.

Verifique se as vias aéreas estão desimpedidas. Execute a respiração artificial se ela não estiver a respirar.

Peça ajuda à emergência 112.

- ❖ Use protecção para a cabeça quando pratica desportos de contacto ou quando há maior risco de quedas ou lesões da cabeça.
- ❖ Futebol é provavelmente menos arriscado que rãguebi.
- ❖ Se esquiar, faça-o com um amigo; pode precisar de ajuda se tiver uma crise em condições glaciais.
- ❖ Use um cinto de segurança e um gancho quando usar um elevador de esqui.



# SEGURANÇA das Crianças

Se a sua criança tem crises, a maioria dos conselhos de segurança para adultos é útil para a proteger. Além disso, os pais das crianças com crises, aprendem a adaptar as suas casas fazendo as mesmas coisas que os outros pais fazem, como colocar portas em frente a escadas e outros locais perigosos, escondendo substâncias químicas e materiais de limpeza, e tapando tomadas de eléctricas.

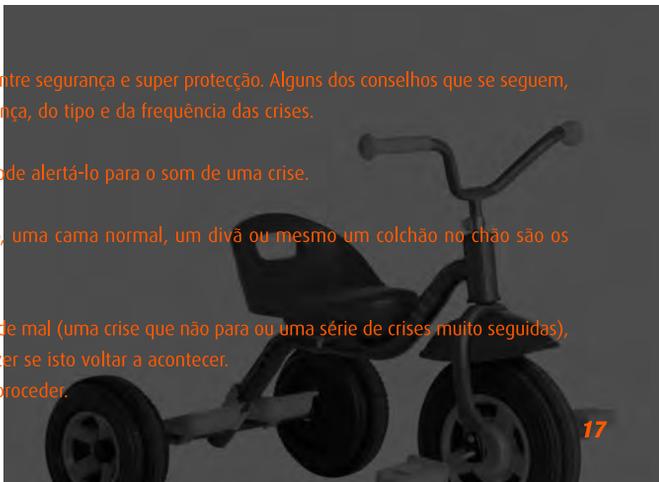
O risco maior para o bem estar de uma criança pode ser a super protecção dos pais que tentam prever todos os riscos e todos os danos. Faz parte do desenvolvimento normal de uma criança explorar o ambiente e experimentar novas coisas.

Como pai/mãe deve procurar um equilíbrio entre segurança e super protecção. Alguns dos conselhos que se seguem, podem ajudar, dependendo da idade da criança, do tipo e da frequência das crises.

Um monitor de bebé no quarto da criança pode alertá-lo para o som de uma crise.

Evite o beliche de cima. O beliche de baixo, uma cama normal, um divã ou mesmo um colchão no chão são lugares mais seguros para a criança dormir.

Se a sua criança teve um episódio de estado de mal (uma crise que não para ou uma série de crises muito seguidas), pergunte ao seu médico assistente o que fazer se isto voltar a acontecer. Certifique-se que toda a família sabe como proceder.



# Segurança

## dOs Pais

Se tem crises frequentes e é responsável por outras pessoas, como crianças ou idosos, deve pensar como reduzir o risco para eles e para si.

Pense no que pode acontecer, se estiver impossibilitado de reagir durante algum tempo, enquanto desempenha as suas actividades diárias.

Às vezes não há nenhum risco adicional, noutras momentos este pode existir.  
Tem de pensar em precauções de segurança extra, para si e para a sua família.



Em muitos casos, os passos de segurança não são diferentes dos que qualquer pai usa.

- ❖ Evite andar com a sua criança ao colo. Quando o fizer, procure estar acompanhado(a) e sentado(a) em segurança.
- ❖ Se está a alimentar um bebé ou a dar-lhe biberão, sente-se no chão ou na cama com as costas apoiadas. Assim se você perder a consciência, o bebé não sofre nenhuma queda.
- ❖ Alimente o bebé no carrinho ou cadeirinha. À medida que a criança cresce, podem ser usadas mesas pequenas para a alimentação.
- ❖ Vista, mude e dê banho ao bebé no chão.
- ❖ Transporte o bebé num carrinho ou num berço com rodas, os quais podem facilmente ser movidos de uma divisão para a outra.
- ❖ Reveja a segurança do quarto onde a criança brinca, se portas de segurança nas entradas e junto a degraus para impedi-la de sair.

À medida que a criança crescer, explique-lhe o tipo de crises que tem, em palavras que ela possa entender facilmente e que não a assustem.

Ensine a sua criança a chamar um vizinho, um parente ou um amigo, quando tiver uma crise. Ponha os números de telefone visíveis (coloridos e grandes) junto ao telefone. Ensine a criança a chamar o número de emergência (112) e a dar a sua morada.



# como pode ajudar

TORNE-SE SÓCIO DA LIGA PORTUGUESA CONTRA A EPILEPSIA



LIGA PORTUGUESA  
CONTRA A EPILEPSIA



EXISTEM 50 MIL PORTUGUESES  
COM EPILEPSIA.  
FAÇA-SE SÓCIO  
AJUDE-NÓS A AJUDAR.



## LIGA PORTUGUESA CONTRA A EPILEPSIA

### EPICENTRO COIMBRA

Av. Bissaya Barreto,  
268 r/c A  
3000 - Coimbra  
tel. 239 482 865  
epicentro\_coimbra@sapo.pt

### EPICENTRO PORTO

Av. da Boavista, 1015  
6º andar - sala 601  
4100-128 Porto  
tel/fax: 226 054 959  
www.lpce.pt  
epicentroporto@oninet.pt

### EPICENTRO LISBOA

Rua Carlos Mardel,  
107 - 3º A  
1900-120 Lisboa  
tel. 218 474 798  
epicentrosul@hotmail.com

Colaboração:  **JANSSEN-CILAG**  
FARMACÉUTICA, LDA.  
www.janssen-cilag.pt