

Viver bem com Epilepsia



Gerir a sua epilepsia



A qualidade da sua vida diária pode ser substancialmente melhorada através de pequenos ajustes na forma como a sua Epilepsia é gerida. Um "Diário da Epilepsia" pode ser útil para monitorizar o controle das suas crises e verificar a existência de possíveis efeitos secundários, de modo a que se possa recordar de falar sobre eles com o seu médico na próxima consulta. Pode discutir com o seu médico as melhores opções de tratamento disponíveis para o seu caso, e a possibilidade de parar as suas crises. Obviamente, não é possível dar quaisquer garantias, porque a Epilepsia é diferente em cada pessoa, e a forma como cada um responde ao tratamento também é diferente. O mais importante é que começou a explorar as suas opções de tratamento com o seu médico.

Segurança em casa

É óptimo ser independente e ter o seu próprio lar. Algumas simples precauções podem fazer uma grande diferença na sua segurança:

Conselhos Sobre a Segurança em Casa

- Quando cozinhar, utilize os bicos de trás, e mantenha as pegas dos tachos viradas para a parte de trás do fogão
- Guarde sempre as facas dentro das gavetas
- Abra sempre primeiro a torneira da água fria e só depois a da água quente
- Tente não comprar vestuário/tecidos que precisem de ser passados a ferro a altas temperaturas
- Utilize o duche (é também mais rápido que um banho de imersão)
- Quando pendurar uma fotografia, ou trocar uma lâmpada utilize sempre uma escada estável
- Utilize o corrimão para subir ou descer escadas

Conduzir em Segurança:

Pode conduzir se não tiver sofrido qualquer crise há mais de dois anos, e tiver o parecer favorável de um médico.

Caso tenha sido dado como apto para conduzir, certifique-se de que realiza check-ups regulares com o seu médico, e comunique-lhe qualquer alteração no seu estado de saúde, de modo a ter a certeza que pode continuar a conduzir. Mesmo que não possa conduzir, não desanime: assim que a sua saúde melhorar, pode tentar novamente.



Enquanto conduz, deve ter as mesmas precauções que todos os outros condutores:

- Se vai conduzir, não beba;
- Não conduza se estiver cansado;
- Evite conduzir durante longos trajectos;
- Evite conduzir à noite.



Se não quiser conduzir, se se tiver esquecido de tomar os seus medicamentos antiepilépticos, ou se julga que pode sofrer uma crise, peça a outra pessoa para conduzir.

Por fim, caso tenha a mínima dúvida sobre se deve conduzir ou não, aconselhe-se junto do seu médico.

Ter uma vida equilibrada:

Mantenha-se Saudável

Tal como com todas as pessoas, é importante manter um estilo de vida equilibrado, de modo a conservar o corpo saudável. Para isso, pode seguir alguns conselhos simples:

- Divirta-se a preparar comida saudável para si, para a sua família e amigos
- Tente dormir bem, limite as suas obrigações profissionais e evite o stress
- Evite estimulantes, como o café, o álcool e o ruído



Mantenha-se em forma

Se tiver Epilepsia, evite praticar determinados desportos de alto risco (alpinismo, parapente, asa-delta, mergulho etc.). Quando praticadas de forma organizada, a maioria das actividades de lazer e desporto são mesmo aconselhadas. Existem inúmeras actividades que pode escolher e que representam também uma oportunidade para travar novos conhecimentos. Caso as suas crises se encontrem controladas, e for capaz de tolerar o tratamento, a Epilepsia não deve afectar o seu desempenho desportivo.

EXISTEM ALGUNS TRUQUES QUE LHE PERMITEM MANTER-SE EM SEGURANÇA:

- Se praticar natação, ou outros desportos aquáticos, certifique-se que alguém no seu grupo sabe que sofre de Epilepsia, e sabe como agir caso surja uma crise.
- Observe sempre todas as recomendações de segurança: utilize capacete quando andar de bicicleta ou fizer esqui, e use sempre vestuário adequado, etc.

Se tiver dúvidas quanto a um desporto em particular, consulte o seu médico.

Primeiros Socorros para Crises:

Ver alguém a sofrer uma crise pode ser desesperante para muitas pessoas, uma vez que não sabem o que fazer. Pode optar por explicar aos membros da sua família, ou aos seus amigos mais íntimos, o que podem fazer para ajudar caso tenha uma crise. Esta secção pode ser utilizada para lhes explicar alguns princípios básicos de primeiros socorros caso surja uma crise.

Existem diversos tipos de crise. A maioria das crises epilépticas duram entre alguns segundos e alguns minutos. Podem ser únicas e isoladas, ou podem surgir em série. Em alguns casos, a pessoa pode perder os sentidos e não ter consciência do que se está a passar.

Após a crise, a pessoa pode sentir-se confusa. Este estado pode durar mais tempo do que a própria crise, e pode ser perigoso. Depois de recuperar, certifique-se de que a pessoa sabe em que dia está, onde está e para onde se dirigia.

A maioria das crises não são emergências médicas. Geralmente terminam após um ou dois minutos e não necessitam de uma ida às Urgências. No entanto, por vezes existem bons motivos para chamar ajuda de emergência; uma crise numa pessoa que não sofre de Epilepsia pode ser um sintoma de algo mais grave. Outros motivos para chamar uma ambulância incluem:

- Uma crise que dure mais que 5 minutos;
- Uma recuperação lenta, uma segunda crise ou dificuldades respiratórias após a crise,
- A pessoa permanecer confusa ou não totalmente consciente do local onde se encontra,
- Uma crise numa grávida,
- A pessoa apresenta sinais de lesões ou mal-estar.

Outros guias disponíveis da



- O que é a Epilepsia?
- As mulheres e a Epilepsia
- Crianças, adolescentes e a Epilepsia
- Diário da Epilepsia & Guia Informativo
- O meu Cartão de Informação sobre Epilepsia

Procurar um Emprego:

Como acontece com toda a gente, procure um emprego que corresponda às suas qualificações profissionais, aptidões e preferências.

Pode trabalhar com computadores se as crises se encontrarem bem controladas.

- Os ecrãs de computador modernos são melhores a evitar o brilho e os reflexos que podem provocar uma crise
- Verifique se é possível instalar um filtro que ajude a reduzir reflexos que provocam irritabilidade.



Durante o exame médico de admissão, converse com o seu especialista de medicina do trabalho sobre a sua Epilepsia: o médico poderá então decidir se pode ou não aprovar a sua candidatura ao emprego. O médico está obrigado a sigilo profissional, pelo que não informará a entidade patronal.

Cabe a si decidir se ou quando informar a sua entidade patronal ou um colega mais próximo sobre a sua Epilepsia. Algumas pessoas preferem que os colegas saibam como reagir na eventualidade de uma crise.

A escolha de contar ou não aos seus colegas é sua, e não existe qualquer obrigação legal de o fazer.

Por fim, o período de estágio é a sua oportunidade de demonstrar à entidade patronal que é capaz de se adaptar ao trabalho e consegue gerir as suas obrigações profissionais. Certifique-se de que dorme o suficiente, que tem uma alimentação correcta e tente não se enervar excessivamente.



É possível viver bem com a Epilepsia...

Em Portugal, cerca de 60.000 pessoas padecem de Epilepsia... mas vivem, trabalham, têm ocupações de lazer, desfrutam de vidas sexuais normais e são membros activos da sociedade.

Estas pessoas são a prova viva de que a Epilepsia, quando bem controlada, não impede ninguém de cumprir os seus objectivos na vida.

A Epilepsia é uma alteração do sistema nervoso e não uma doença do foro mental.

- A Epilepsia são crises repetidas durante um determinado período de tempo da vida de uma pessoa (uma única crise não é Epilepsia).
- Uma crise é o resultado de um distúrbio temporário na actividade eléctrica do cérebro. O número de crises pode variar entre menos de uma por ano e várias por dia.
- Os medicamentos antiepilépticos são utilizados para restabelecer o equilíbrio eléctrico no cérebro, e são capazes de reduzir ou mesmo anular as crises.
- O Tratamento não é uma decisão aleatória: a escolha de tratamento depende do tipo de Epilepsia de cada um, e da sua resposta e tolerabilidade à medicação. O seu médico é a única pessoa capaz de estabelecer o tipo de tratamento e a dose correcta para si.
- Informe o seu médico sobre alterações na sua vida ou sobre a sua reacção ao tratamento, para que este possa decidir qual a melhor opção de tratamento para si.

Apesar da grande maioria das crises não provocarem acidentes, a sua existência causa incerteza e insegurança nas pessoas com Epilepsia, bem como nas famílias e amigos. O risco de lesões pode ser reduzido graças a um conjunto de recomendações relativamente simples. É importante observar estes conselhos, especialmente se sofrer de crises com mais frequência ou maior gravidade.

Viajar descansado:



Se a sua Epilepsia estiver controlada, as viagens tornam-se muito mais fáceis! O meio de transporte (avião, comboio ou automóvel) não são factores de agravamento da Epilepsia, mas podem provocar stress ou levar à falta de sono que pode provocar a crise.

Algumas ideias para tornar a sua viagem mais confortável:

- Lembre-se de tomar a sua medicação antiepiléptica no momento certo
- Leve consigo medicação extra (o suficiente para um período de tempo superior ao da viagem programada, para o caso de um atraso num voo, por exemplo).
- Pode ser útil levar consigo o seu Cartão de Epilepsia, que contém informação sobre o seu estado e o tratamento (traduzido para Inglês ou para o idioma do país que vai visitar)
- Escolha bem o seu destino! Prefira umas férias relaxantes "sem grandes aventuras" num país onde o clima seja ameno.



EPICENTRO PORTO
Av. da Boavista, nº 1015,
6º andar - sala 601
4100-128
Tel.Fax: 22 605 4959
epicentro.porto@oninet.pt

EPICENTRO COIMBRA
Avenida Bissaya Barreto,
nº 268 r/c A
3000-075 Coimbra
Tel. 239 482 865
Fax 239 480 315
epicentro_coimbra@sapo.pt

EPICENTRO LISBOA
Rua Carlos Mardel,
nº 107 - 3ªA
1900-120 Lisboa
Tel.Fax: 21 847 4798
epicentrosul@hotmail.com