

Epilepsia: Cuidados essenciais para aproveitar as férias com segurança

Médicos da Associação Brasileira de Epilepsia compartilham dicas fundamentais para garantir férias seguras para pessoas com epilepsia

A epilepsia é uma doença neurológica crônica que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), afeta de 1% a 2% da população mundial. Segundo a Associação Brasileira de Epilepsia (ABE), o período de férias requer um planejamento cuidadoso para que as pessoas com epilepsia e seus familiares aproveitem, minimizando riscos e promovendo o bem-estar.

A Dra. Laura Guilhoto, neurologista e presidente de honra da Associação Brasileira de Epilepsia, recomenda que os pacientes mantenham uma rotina regular de medicamentos, evitando interrupções durante as férias. Certificar-se de que há comprimidos suficientes para todo o passeio e manter uma lista atualizada das prescrições são medidas cruciais.

O estresse pode desencadear crises epilépticas e as expectativas relacionadas à viagem podem contribuir para o aumento da ansiedade. A ABE aconselha a praticar técnicas de relaxamento, como a meditação, e estar ciente dos próprios limites. Compartilhar informações sobre a epilepsia com companheiros de férias também é uma medida preventiva.

Durante as atividades aquáticas, a supervisão é essencial. Pessoas com epilepsia devem evitar nadar sozinhas e optar por locais com salva-vidas. Informar os colegas sobre como agir em caso de crise é fundamental para uma resposta rápida e eficaz, caso seja necessário.

A exposição ao sol e a desidratação podem influenciar o bem-estar de quem tem epilepsia. Manter-se hidratado e protegido do sol, principalmente em destinos quentes, é fundamental. Além disso, o descanso adequado e a gestão do sono contribuem para o controle das crises.

A conscientização pública sobre a epilepsia é a chave para as pessoas poderem ajudar em uma emergência. Compreender e saber como agir em situações específicas pode fazer a diferença. Orientar familiares, amigos e até mesmo pessoas que não convivem diretamente com a doença, favorece a criação de um ambiente mais acolhedor e seguro para todos.

Protocolo C.A.L.M.A.

O C.A.L.M.A, um protocolo elaborado pela ABE, pode ser uma ótima ajuda em casos de urgência, já que consiste em cinco passos fundamentais para apoio em primeiros socorros na crise convulsiva. São eles:

- 1 - COLOQUE** a pessoa de lado, com a cabeça elevada para que não se sufoque com a saliva;
- 2 - APOIE** a cabeça da pessoa para proteção em algo macio (ex: mochilas, blusas, jalecos);
- 3 - LOCALIZE** objetos que possam machucar a pessoa e afaste-os (ex: óculos, correntes, móveis e roupas apertadas);
- 4 - MONITORE** o tempo. Caso a crise dure mais que 5 minutos ou acontecer outra logo após a primeira, ligue para o SAMU (192);
- 5 - ACOMPANHE** a pessoa até ela acordar. Em caso de ferimentos ou caso seja a primeira crise, ligue para o SAMU (192).

Sobre Associação Brasileira de Epilepsia

A ABE é uma Associação sem fins lucrativos que se estabeleceu como organização para divulgar conhecimentos acerca dos tipos de epilepsia, disposta a promover a melhora da qualidade de vida das pessoas que convivem com a doença. Integra o International Bureau for Epilepsy e é composta por pessoas que têm epilepsia, familiares, neurologistas, nutricionistas, advogados, assistentes sociais, pesquisadores e outros profissionais. Atua formando grupos de autoajuda, facilitando a reabilitação profissional, lutando pelo fornecimento regular de medicamentos nos postos de saúde e hospitais públicos, além de batalhar, incansavelmente, pelo bem-estar das pessoas que convivem com a doença e pelo fim dos estigmas e preconceitos sociais.