

## **Conselhos Práticos: o que fazer perante uma crise epiléptica?**

Se testemunhar uma crise convulsiva generalizada, com queda e abalos musculares generalizados:

1. Permaneça calmo e vá controlando a duração da crise, olhando periodicamente para o relógio
2. Coloque uma toalha ou um casaco dobrado debaixo da cabeça da pessoa
3. Quando as convulsões pararem coloque a pessoa na posição lateral de segurança (deitado de lado, voltado para a esquerda)
4. Permaneça com a pessoa até que recupere os sentidos e respire normalmente
5. Se a crise dura mais do que 5 minutos, chame uma ambulância

**NÃO** introduza qualquer objecto na boca nem tente puxar a língua

**NÃO** tente forçar a pessoa a ficar quieta

**NÃO** lhe dê de beber

Se presenciar uma crise mais ligeira, sem queda nem movimentos convulsivos (por exemplo, em que ocorra apenas um período de confusão e comportamentos involgares):

1. Proteger o doente de um eventual perigo durante uma crise
2. Apoiar o doente até à recuperação completa da consciência

### **Quando chamar os serviços de emergência?**

1. se for a primeira crise da pessoa (i.e., sem epilepsia prévia)
2. se a crise for mais prolongada do que o habitual (geralmente as crises não ultrapassam os 2-3 minutos de duração) ou se observar crises repetidas, sem recuperação dos sentidos no intervalo
3. crise com ferimentos sérios ou se houver dificuldade em retomar respiração normal no final da crise