

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

O QUE FAZER DURANTE UMA CRISE

Primeiros socorros e segurança na hora da crise

*Para familiares, cuidadores, colegas e qualquer pessoa que possa
presenciar uma crise epiléptica.*



MASTEIN

Ciência, Saúde e Espiritualidade

Leia-te a ti mesmo.

Conduza-te a Ti Mesmo

Importante saber

Este caderno tem finalidade informativa e de apoio à segurança no momento de uma crise. Ele não substitui avaliação médica, diagnóstico ou tratamento, nem treinamento em primeiros socorros. Em caso de dúvida ou emergência, procure atendimento médico imediato.

No final deste caderno, você encontra a versão completa deste aviso.

Índice

Importante saber (versão curta).....	2
Como usar este caderno.....	4
Antes de mais nada: mantenha a calma.....	5
Passo a passo durante a crise.....	6
O que nunca fazer.....	7
Reconhecendo diferentes tipos de crise.....	8
Quando chamar o SAMU.....	9
Depois que a crise passa.....	10
Crises em crianças e bebês.....	11
Preparando o ambiente.....	12
Cartão de emergência.....	13
Registro da crise.....	14
Dúvidas para levar ao neurologista.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Caderno

Este caderno reúne, de forma organizada, o que fazer antes, durante e depois de uma crise. Ele foi pensado para ser consultado rapidamente, inclusive por quem não tem familiaridade com epilepsia.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

*Observar → Registrar → Comparar
Raciocinar → Perceber → Nomear → Integrar*

- ☐ Leia com calma, mesmo antes de qualquer crise acontecer
- ☐ Compartilhe as páginas principais com pessoas próximas
- ☐ Preencha o Cartão de Emergência e mantenha-o acessível
- ☐ Use o Registro da Crise logo após cada episódio

Dica: Conhecer os passos com antecedência ajuda a agir com mais segurança e menos medo, se uma crise acontecer.

Conduza-te a Ti Mesmo

Antes de Mais Nada: Mantenha a Calma

A maioria das crises não é uma emergência médica e costuma durar poucos minutos. Manter a calma já é o primeiro passo para ajudar.

- ☐ Lembre-se: a crise costuma passar sozinha
- ☐ Sua tranquilidade ajuda a pessoa e quem estiver por perto
- ☐ Seguindo os passos simples deste caderno, você já está ajudando corretamente
- ☐ Presenciar uma crise pode assustar, mas não é contagioso nem perigoso para quem ajuda

Lembre-se: Respire fundo. Você consegue ajudar.

Passo a Passo Durante a Crise

Siga estes passos, na ordem, com calma.

- ☐ Proteja a cabeça — coloque algo macio embaixo, como uma roupa dobrada
- ☐ Deite a pessoa de lado — isso ajuda a evitar engasgo com saliva
- ☐ Afaste objetos próximos — móveis, quinas, objetos pontiagudos
- ☐ Não segure a pessoa com força — apenas guie suavemente para longe de perigos
- ☐ Não coloque nada na boca da pessoa
- ☐ Afrouxe roupas apertadas, perto do pescoço
- ☐ Cronometre a duração — use o celular ou um relógio
- ☐ Aguarde a crise passar — a maioria termina em poucos minutos

Dica: Se possível, peça para alguém cronometrar e observar o que está acontecendo — isso ajuda muito na próxima consulta.

O que Nunca Fazer

- ☐ Não colocar objetos ou os dedos na boca da pessoa
- ☐ Não tentar conter os movimentos à força
- ☐ Não jogar água no rosto da pessoa
- ☐ Não oferecer água, comida ou medicamento durante a crise
- ☐ Não deixar a pessoa sozinha até que esteja totalmente recuperada

Lembre-se: Esses cuidados existem para proteger tanto a pessoa quanto quem está ajudando.

Reconhecendo Diferentes Tipos de Crise

Nem toda crise se parece com o que se costuma imaginar.
Reconhecer diferentes formas ajuda a agir com mais segurança.

- ☐ Pode envolver queda e movimentos do corpo inteiro
- ☐ Pode envolver apenas um olhar fixo, sem resposta por alguns segundos
- ☐ Pode envolver movimentos repetitivos em uma parte do corpo
- ☐ Pode envolver confusão ou comportamento incomum, sem queda

Dica: Se não tiver certeza se é uma crise, os mesmos cuidados básicos de segurança se aplicam: proteger, afastar riscos e observar com calma.

Quando Chamar o SAMU

- ☐ A crise durar mais de 5 minutos
- ☐ Uma nova crise começar antes da pessoa se recuperar da anterior
- ☐ A pessoa se machucar de forma significativa durante a crise
- ☐ For a primeira crise da pessoa
- ☐ A pessoa não recuperar a consciência normalmente após alguns minutos
- ☐ A crise acontecer na água (piscina, banheira, mar)

SAMU: 192

Depois que a Crise Passa

Logo após a crise, a pessoa pode ficar confusa, sonolenta ou desorientada por alguns minutos. Isso é esperado.

- ☐ Fale com calma e de forma simples
- ☐ Ajude a pessoa a se orientar (onde está, o que aconteceu)
- ☐ Não a deixe sozinha até que esteja totalmente recuperada
- ☐ Ofereça água somente quando ela estiver bem acordada
- ☐ Anote o que observou no Registro da Crise (próximas páginas)

Dica: Esse momento de recuperação também merece paciência e acolhimento.

Crises em Crianças e Bebês

Os cuidados básicos são os mesmos, com algumas atenções especiais.

- ☐ Proteger a cabeça e deitar de lado, como em adultos
- ☐ Não conter os movimentos da criança
- ☐ Toda primeira crise em criança ou bebê deve ser avaliada por um médico
- ☐ Crises com febre em crianças pequenas também merecem avaliação médica

Lembre-se: Na dúvida, procure atendimento médico — crianças merecem atenção redobrada.

Preparando o Ambiente

Alguns ajustes simples em casa ajudam a reduzir riscos durante uma crise.

- ☐ Cantos de móveis protegidos, se possível
- ☐ Evitar deixar a pessoa sozinha em banheiras ou piscinas
- ☐ Portas de vidro com sinalização visível
- ☐ Escadas com corrimão
- ☐ Cama com grades ou barreiras, se houver risco de queda durante o sono

Dica: Pequenos ajustes no ambiente já reduzem bastante o risco de lesões.

Conduza-te a Ti Mesmo

Cartão de Emergência

Preencha estas informações e mantenha uma cópia sempre acessível.

Informação	Detalhes
Nome completo	
Tem epilepsia diagnosticada?	
Medicamentos em uso	
Contato de emergência 1	
Contato de emergência 2	
Médico responsável	

Dica: Mantenha uma cópia deste cartão na carteira, bolsa ou mochila.

Conduza-te a Ti Mesmo

Registro da Crise

Preencha logo após cada crise, enquanto os detalhes ainda estão frescos na memória.

Data	Duração	O que aconteceu

Dica: Preencher logo após a crise ajuda a não esquecer detalhes importantes para a consulta.

Conduza-te a Ti Mesmo

Dúvidas para Levar ao Neurologista

Reúna aqui as dúvidas que quiser levar à próxima consulta.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Se você já usa o caderno "Perguntas para a Consulta", leve os dois juntos.

Conduza-te a Ti Mesmo

Anotações Livres

Use este espaço livremente, para qualquer anotação, dúvida ou lembrete que não se encaixe nas outras páginas deste caderno.

Conduza-te a Ti Mesmo

Importante Saber

Este material tem finalidade informativa e foi criado para apoiar a segurança e a organização no momento de uma crise. Não substitui avaliação médica, diagnóstico profissional, tratamento, prescrição, treinamento formal em primeiros socorros ou acompanhamento especializado. Decisões clínicas devem ser tomadas com profissionais de saúde. Em situações de urgência, procure atendimento imediato.

Atenção: Este caderno reúne orientações gerais de segurança durante uma crise. Ele não substitui treinamento formal em primeiros socorros nem avaliação médica. Cada situação pode ter particularidades que exigem orientação profissional específica.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

*Observar → Registrar → Comparar
Raciocinar → Perceber → Nomear → Integrar*

Este caderno faz parte da coleção "Conduza-te a Ti Mesmo", da MASTEIN — materiais práticos para observar, registrar e organizar o cuidado, sempre em conjunto com o acompanhamento de profissionais de saúde.

mastein.com.br
instagram.com/masteincursos
facebook.com/masteinsemiotica
WhatsApp (11) 97624-4003



MASTEIN

Ciência, Saúde e Espiritualidade