

Informação relevante para Pessoas com Epilepsia

Paulo Coelho, Pedro Guimarães

COVID-19 e Epilepsia

(informação para as pessoas com epilepsia, adaptado do texto da Epilepsy Foundation em www.epilepsy.com)

1. O que é o novo coronavírus e a COVID-19?

O novo coronavírus (SARS-COV-2) trata-se de um vírus a que o humano está pela primeira vez exposto.

Tal como o vírus da gripe (Influenza), o novo coronavírus espalha-se através de gotículas no ar quando a pessoa infectada tosse, espirra ou fala. As gotículas podem permanecer nas superfícies de objectos por algum tempo, podendo conspurcar as mãos e, deste modo, ser fonte de contágio, ao levar as mãos conspurcadas com partículas virais à cara, introduzindo o vírus na árvore respiratória.

Algumas pessoas expostas não ficam doentes, outras desenvolvem doença - a COVID-19

Os principais sintomas da COVID-19 são, por ordem de frequência (dados da DGS) tosse, febre, dores no corpo, cefaleias, fraqueza generalizada e falta de ar.

A maioria das pessoas que desenvolvem a COVID-19 terá apenas sintomas leves a moderados. Contudo, algumas pessoas podem precisar de consultar um médico ou serem hospitalizadas.

Um pequeno número de pessoas fica gravemente doente, necessitando de apoio para a respiração (ventiladores) ou podem mesmo falecer devido a complicações.

2. O que é que as pessoas podem fazer para limitar a exposição ao coronavírus?

Siga os conselhos da Direcção Geral de Saúde (<https://www.dgs.pt/>). Há ainda outras fontes de informação fidedignas, como a Organização Mundial de Saúde (<https://www.who.int/>), o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (<https://www.ecdc.europa.eu/en>) e o Centro de Prevenção e Controlo de Doenças (<https://www.cdc.gov/>).

Conselhos importantes:

- Lave as mãos regularmente com água e sabão por 20 segundos
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca
- Ao tossir e ao espirrar não use as mãos, elas são um dos maiores veículos de transmissão de doença, use um lenço ou o antebraço. Deite depois o lenço ao lixo e lave sempre as mãos após tossir ou espirrar

- Mantenha distanciamento social de pelo menos 2 metros
- Evite contacto próximo com pessoas doentes
- Considere utilizar máscara quando sair de casa
- Siga as orientações em vigor, se lhe for indicada quarentena voluntária
- Se se sentir doente contacte os serviços de emergência/linha saúde 24 ().
- Limpe e desinfecte superfícies e objetos tocados com frequência

3. As pessoas com epilepsia correm maior risco de desenvolver a COVID-19?

Os dados disponíveis até ao momento sugerem que pessoas com epilepsia ou com história de crises epiléticas não correm maior risco de contrair COVID-19.

A epilepsia, por si só, não aumenta a gravidade da COVID-19.

4. Nas pessoas com epilepsia, que factores podem aumentar o risco de complicações associadas à COVID-19?

- **Medicamentos:** alguns medicamentos para controlar crises epiléticas também afectam o sistema imunológico (por exemplo, ACTH, esteróides, everolimus, imunoterapias). No entanto, a maioria dos medicamentos antiepiléticos não afectam o sistema imunológico. Em caso de dúvida contacte o seu médico.
- **Outras condições neurológicas:** algumas pessoas podem ter outras condições ou problemas de desenvolvimento que comprometem a imunidade. Pessoas com essas condições podem estar em maior risco de desenvolver sintomas mais graves com doenças virais.
- **Outras condições de saúde:** Pessoas que têm dificuldade em engolir ou que frequentemente aspiram alimentos ou líquidos para os pulmões têm maior risco de pneumonia. Diabetes mellitus, problemas cardíacos ou pulmonares podem aumentar o risco de COVID-19 grave. Em caso de dúvida ou preocupação contacte o seu médico.

5. Como posso controlar a minha epilepsia?

- Seguir os primeiros socorros básicos para actuação em caso de crise epilética
- Garantir que os seus conviventes saibam como actuar em caso de crise epilética
- Três passos fundamentais de actuação em caso de crise epilética:
 - Fique com a pessoa até estar desperta após a crise epilética
 - Mantenha a pessoa em segurança (afaste-a do perigo)
 - Retire roupas apertadas à volta do pescoço, vire a pessoa para o seu lado direito se permanecer inconsciente (posição lateral de segurança, que permite manter a via aérea permeável) e coloque algo pequeno e mole debaixo da cabeça
- A maioria das crises epiléticas não são emergências médicas, podendo ser, através dos passos supracitados, resolvidas em casa sem necessidade de admissão hospitalar
- Deverá manter máximo rigor na toma dos medicamentos antiepiléticos
- Em caso de estar fora das suas rotinas habituais, o que pode facilitar esquecimentos na toma dos medicamentos, sugerem-se as seguintes medidas:
 - Alarme no telemóvel a lembrar a toma de medicação
 - Use uma caixa porta-comprimidos com esquema semanal de toma
 - Utilize aplicações no telemóvel com lembretes da toma de medicação e com diário de crises
 - Utilize "post-its"
 - Peça a alguém (familiar ou amigo) que o recorde
 - Faça uma "check-list" para confirmar as tomas
- Mantenha uma reserva adequada de fármacos antiepiléticos
- Contacte previamente a farmácia de modo a verificar se tem disponíveis os medicamentos necessários para pelo menos 1 mês
- Contacte o seu médico caso exista dificuldade na obtenção de algum dos medicamentos (actualmente os contactos telefónicos e o envio da receita por e-mail ou por SMS são um excelente método de evitar falta de medicamentos em casa).
- Algumas farmácias têm serviços de entrega ao domicílio, o que permite não se expor a possíveis contactos com doentes.

6. Plano de tratamento

Converse com o seu médico acerca do tratamento antiepilético, nomeadamente da necessidade de ter algum esquema/medicamento de resgate, caso exista agravamento/modificação das crises. Pode dar a conhecer o plano aos seus familiares/amigos de forma a que eles próprios possam actuar em caso de necessidade.

Mantenha o contato com sua equipa de saúde (frequentemente, nos dias actuais, é possível fazê-lo por telefone).

Os hospitais têm estado a cancelar/reagendar as consultas de rotina presenciais de modo a limitar o risco de exposição a pessoas potencialmente infectadas com a COVID-19.

Mas as consultas presenciais têm sido substituídas por teleconsulta - se este for o esquema adoptado pelo seu hospital, provavelmente o seu médico entrará em contacto consigo.

Caso tenha dúvidas de qual o plano de ambulatório adoptado pelo seu hospital, entre em contacto o seu médico/consulta de epilepsia

Se ainda não o tiver, pergunte ao seu médico ou aos elementos da consulta de epilepsia qual o contacto a utilizar em caso de necessidade

7. Como posso gerir o stress e preocupação?

O momento actual que vivemos é causa stress e preocupação para todos. As rotinas foram modificadas. Muitas pessoas estão isoladas e outras passaram a ser cuidadoras. É importante tentar medidas de redução de stress até porque a sua persistência pode ser causa de diminuição de imunidade e maior propensão à doença.

Algumas dicas:

- Estabelecer rotinas diárias - mantenha horários de sono regulares, mantenha, se for o caso/possível as refeições à mesa com os seus conviventes. Faça exercício físico (preferencialmente em casa).
- Mantenha na sua rotina actividades relaxantes: leitura, ouvir música, ou qualquer outro tipo de actividade que seja do seu agrado e que o relaxe
- Se tiver um espaço externo na sua habitação mantenha algum trabalho ao ar livre mantendo sempre o distanciamento recomendado dos seus vizinhos.
- Não esteja sempre a ver/ouvir notícias do momento actual sobretudo se forem causa de ansiedade. Se forem causa de dificuldade no sono, exclua esses momentos do período nocturno.
- Pratique técnicas de relaxamento como *mindfulness*, meditação, Tai-Chi, yoga ou outras do seu agrado
- Mantenha-se em contacto com os outros. Converse com a família e amigos.
- Mantenha hábitos saudáveis.

8. Abordagem do agravamento da epilepsia

A epilepsia pode agravar se uma pessoa ficar doente com COVID-19?

Quando uma pessoa com epilepsia fica doente com COVID-19 ou outra doença, nomeadamente se cursar com febre, pode existir uma modificação ou aumento de frequência das crises epiléticas.

O estado de doença é um agente de stress físico e emocional para o organismo que pode favorecer a ocorrência de crises epiléticas.

Informações preliminares, de países com mais experiência em pessoas com COVID-19, sugerem que o risco de aumento de frequência de crises parece ser baixo para a maioria das pessoas com epilepsia.

Dicas para ajudar a controlar a epilepsia nos doentes com COVID-19:

- Siga hábitos de vida saudáveis. Mantenha uma boa alimentação, boa hidratação e bons hábitos de sono
- Trate os sintomas do COVID-19
- Tome medicamentos para baixar a temperatura (preferencialmente paracetamol ou eventualmente ibuprofeno). Existiu inicialmente preocupação acerca do agravamento do COVID-19 com ibuprofeno contudo existem poucos dados a suportar esta informação
- Evitar fármacos descongestionantes nasais que contenham pseudoefedrina uma vez que pode comprometer o controlo da epilepsia em alguns doentes.
- Em caso de vómitos ou diarreia, situações que podem interferir com a absorção dos medicamentos antiepiléticos, contacte o seu médico
- Se tiver um familiar ou amigo com COVID-19 e verificar que existe agravamento da epilepsia, notifique o médico de forma a delinear-se uma estratégia terapêutica

Em caso de agravamento da epilepsia, o que fazer?

- Dirija-se ao serviço de urgência apenas em caso de urgência/emergência.
- Contacte a consulta de epilepsia ou o seu médico, não se dirija à consulta sem ter um agendamento pelo risco associado de exposição a pessoas infectadas com COVID-19, para si e para os outros.
- Muitos médicos têm adoptado o modelo de teleconsulta, o que poderá ser muitas vezes suficiente para ser delineada estratégia terapêutica com o objectivo de compensar a epilepsia.
- A estratégia poderá passar por reajustar a posologia dos medicamentos antiepiléticos ou utilizar um antiepilético de resgate para compensar a epilepsia.

Toda esta estratégia não necessita obrigatoriamente de consulta presencial, podendo a teleconsulta ser eficaz e com menos risco infeccioso.

- **São motivos de avaliação urgente/emergente hospitalar: crises de duração muito prolongada, crises repetidas sem recuperação para o estado habitual entre elas, ou um aumento significativo do número de crises relativamente ao habitual.**

Abordagem dos sintomas da COVID-19

Se eu (ou um convivente) estiver em risco de desenvolver uma forma séria de COVID-19, devo tomar precauções extras?

- Siga as indicações da DGS ou de outra instituição de confiança.
 - Direcção Geral de Saúde (<https://www.dgs.pt/>).
 - Organização Mundial de Saúde (<https://www.who.int/>)
 - Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (<https://www.ecdc.europa.eu/en>)
 - Centro de Prevenção e Controlo de Doenças (<https://www.cdc.gov/>).
- Fique em casa o máximo de tempo possível
- Se o convivente ficar doente deverá ser considerado o seu isolamento noutra habitação. Se não for possível cada um deverá ter o seu próprio quarto, deverão ser utilizados quartos-de-banho separados, as mãos deverão ser lavadas de modo cuidado e frequente, assim como as superfícies e quartos.
- Se trabalhar fora de casa deverão ser ponderadas as seguintes alternativas: trabalhar em casa (teletrabalho); encerrar, se possível, o local de trabalho; se não for possível nenhuma das anteriores tentar, se possível, grupos pequenos de trabalho
- Se reside em grupo, lar ou centro de acolhimento, deverá conversar com o responsável ou com a equipa médica/enfermagem acerca das precauções que estão a ser tomadas. Se necessário partilhe as suas preocupações com o seu médico, ele poderá ajudá-lo.
- Se usufruir de apoios ao domicílio, certifique-se que as pessoas que o apoiam estão a seguir todas as boas práticas. Tente que a equipa que o apoia seja constituída sempre pelos mesmos elementos de forma a limitar o número de pessoas com quem contacta.
- Tente ter em sua casa disponíveis máscara e luvas para profissionais de saúde, caso necessário

O que devo fazer se achar que tenho COVID-19?

- Contacte a linha SNS 24 (telefone 808 24 24 24, email atendimento@sns24.gov.pt)
- Os sintomas de COVID-19 são semelhantes aos da gripe ou resfriado comum

- Os sintomas mais comuns da COVID-19 (informação da DGS) são tosse, febre, dores no corpo, dores de cabeça, fraqueza generalizada ou dificuldade em respirar. Se estes sintomas forem ligeiros a moderado, poderá ser recomendado que permaneça em casa em "quarentena" (isolamento, não podendo sair de casa nem ter contactos com outras pessoas)
- Geralmente, na maioria dos casos, os sintomas podem ser tratados em casa
- Certifique-se que os medicamentos que está a utilizar para alívio dos sintomas são seguros na sua epilepsia

O que devo fazer se os sintomas se modificarem ou eu não estiver a melhorar?

- Provavelmente estará em contacto regular consigo um médico, que o vigiará durante o período de "quarentena" e que lhe dará indicações sobre o que fazer
- Se morar com outras pessoas, mantenha-se isolado, para os proteger
 - Use máscara se tiver necessidade de partilhar espaços com outras pessoas
 - Permaneça num quarto isolado, tenha um quarto-de-banho só para si e não partilhe alimentos ou objectos.
 - Se for impossível ter o seu próprio quarto-de-banho, faça uma limpeza rigorosa do quarto de banho após a sua utilização.
- Se for uma pessoa com epilepsia e cuidador de um doente com COVID-19, deverá separar-se de imediato fisicamente dessa pessoa, e deverá tentar que os seus cuidados sejam compensados por amigos, familiares ou instituições de apoio ao domicílio.
- Se a epilepsia agravar contacte o seu médico / consulta de epilepsia

https://www.aesnet.org/about_aes/position_statements/covid-19/home

https://www.acns.org/UserFiles/file/ASET_PracticalConsiderationsWhenPerformingNeurodiagnosticStudiesonPatientswithCOVID.pdf