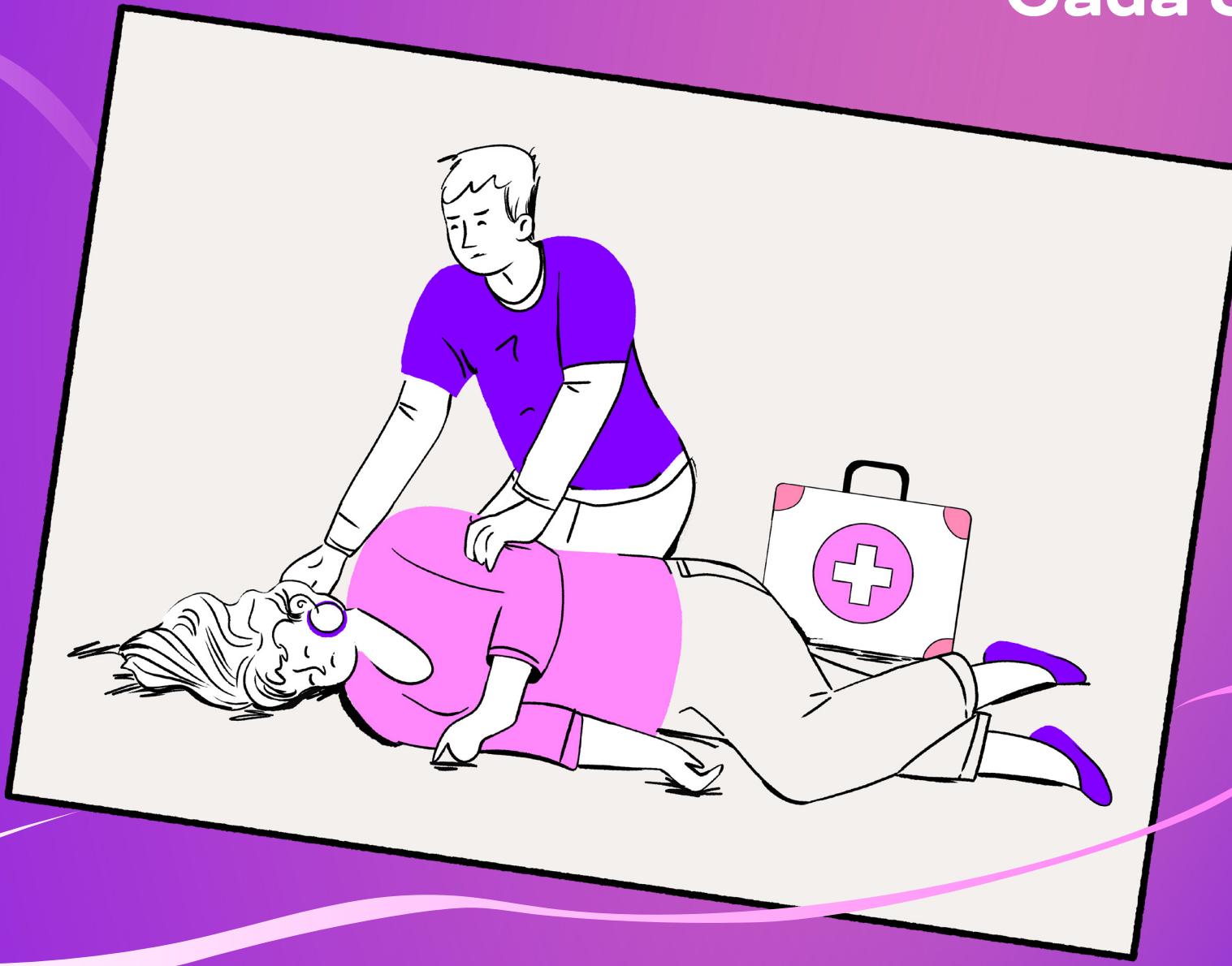


Primeiros socorros em caso de Crise Epilética:



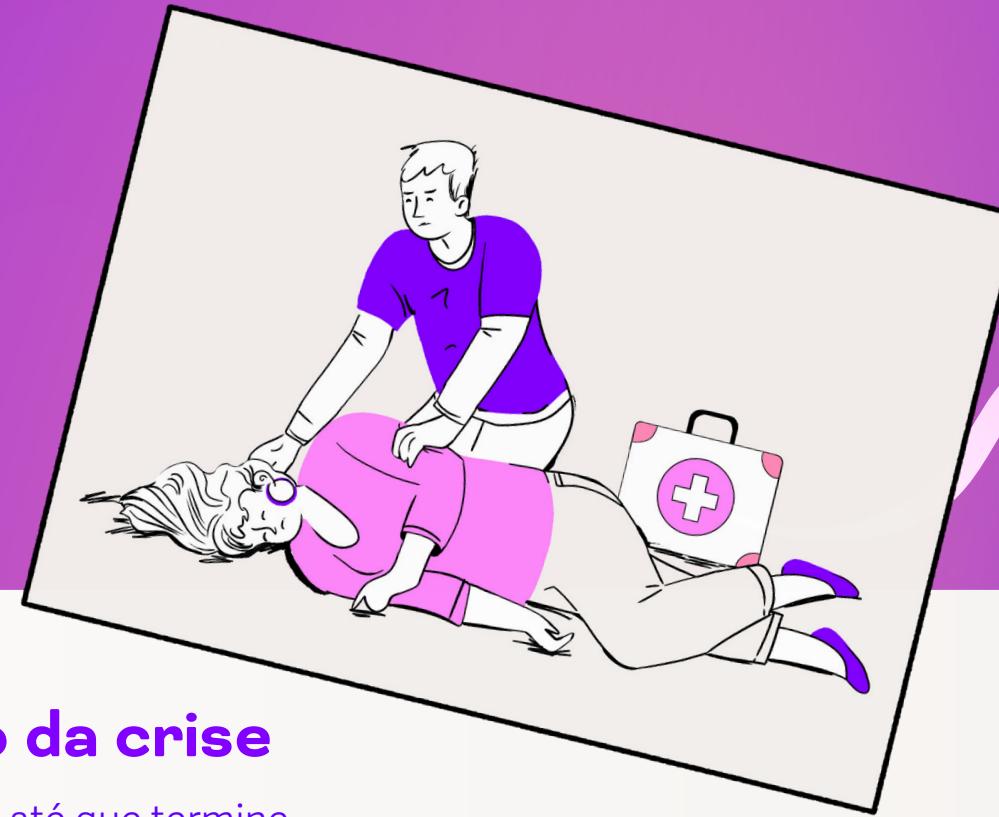
O Que Fazer Quando
Cada Segundo Conta



Ajudar é um ato Épico

Esteja presente até à resolução da crise

Permaneça com a pessoa durante a crise e não a deixe sozinha até que termine.



previna lesões

Afaste objetos perigosos que estejam por perto e proteja suavemente a cabeça da pessoa. Não restrinja os seus movimentos. Mantenha as vias aéreas desobstruídas e alargue roupas apertadas à volta do pescoço.

interaja com calma

Mantenha a calma, tranquilize a pessoa, ouça como prefere ser apoiada e mantenha os outros a uma distância segura — dê espaço à pessoa.

Controle o tempo de duração da crise epilética e peça ajuda se necessário

Acompanhe a duração da crise e ligue para os serviços de emergência se a crise durar mais de 5 minutos, se se repetir ou se ocorrer alguma lesão.

Observe sinais de recuperação até à estabilização

Acompanhe a pessoa com atenção após a crise, garantindo que permanece segura e confortável enquanto recupera o equilíbrio e o controlo do corpo, sem realizar intervenções invasivas.

**Assistir a uma pessoa a ter uma crise epilética pela primeira vez pode ser assustador e angustiante.
Saber o que fazer ao testemunhar uma crise pode ajudá-lo a manter a calma e a garantir a segurança de todos.**

Referências

- › Young Epilepsy Website. How can I help someone having a seizure?. Disponível em: <https://www.young epilepsy.org.uk/about-epilepsy/epileptic-seizures/how-can-i-help-someone-having-seizure>. Acedido a: Jan 2026.
- › Updated classification of epileptic seizures: Position paper of the International League Against Epilepsy. Disponível em: <https://www.ilae.org/updated-classification-epileptic-seizures-2025>. Acedido a: Jan 2026.
- › Epilepsy Action Website. Focal seizures. Disponível em: <https://www.epilepsy.org.uk/info/seizures/focal-seizures>. Acedido a: Jan 2026.
- › U.S. Centers for Disease Control and Prevention Website. Epilepsy - Types of Seizures. Disponível em: <https://www.cdc.gov/epilepsy/about/types-of-seizures.html>. Acedido a: Jan 2026.
- › Epilepsy Action Website - Tonic-clonic seizures first aid. Disponível em: <https://www.epilepsy.org.uk/info/first-aid/tonic-clonic-convulsive-seizures-first-aid>. Acedido a: Jan 2026.
- › Epilepsy Action Website - Absence seizures. Disponível em: <https://www.epilepsy.org.uk/info/seizures/absence-seizures>. Acedido a: Jan 2026.
- › Epilepsy Action Website - Myoclonic seizures. Disponível em: <https://www.epilepsy.org.uk/info/seizures/myoclonic-seizures>. Acedido a: Jan 2026.
- › Epilepsy Action Website - Atonic seizures. Disponível em: <https://www.epilepsy.org.uk/info/seizures/tonic-seizures>. Acedido a: Jan 2026.
- › NHS website - First aid - Recovery position. Disponível em: <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/first-aid/recovery-position/>. Acedido a: Jan 2026.