

TEMPO LIVRE E DESPORTO EM PESSOAS COM EPILEPSIA (PCE)



Sair, divertir-se e praticar desporto é importante para todos, para os que têm e os que não têm epilepsia.

A epilepsia é diferente de pessoa para pessoa. Conhecer bem a própria epilepsia pode ajudar a tomar boas decisões. Deve-se ser realista sobre o que se deseja fazer e conhecer os riscos possíveis para poder reduzi-los. Por exemplo, a pessoa com epilepsia (PCE) deve fazer-se acompanhar de um amigo que saiba o que fazer em caso de crise. Contar a outras pessoas sobre a epilepsia, como o treinador, um professor ou um salva-vidas na piscina, pode ajudar em caso de uma crise.

A pessoa com epilepsia pode ir a parques temáticos, festivais ou espetáculos?

Passeios em parques temáticos, barulho, música alta, multidões e noitadas podem aumentar os níveis de excitação e stress, assim como podem ser cansativos. Para algumas pessoas, essas situações podem desencadear uma crise, para outras pessoas não. Aprender se as crises podem ser provocadas nesse contexto pode ajudar a planear o tempo livre e definir o que se pode fazer. O preenchimento de um diário de crises, ajuda a encontrar possíveis desencadeantes das crises e possíveis horários preferenciais das mesmas.

As pessoas com epilepsia têm mais restrições para ver televisão e jogos de computador?

A maioria das PCE pode ver televisão e jogar jogos de computador sem nenhum problema. No entanto, algumas pessoas têm epilepsia fotossensível, o que significa que suas crises podem ser desencadeadas por luzes a piscar ou a observar padrões em movimento, como riscas, quadrados, etc. Isso não é comum - afeta até 5% (1 em 20) das PCE. Significa que 95% das PCE não têm crises desencadeadas por padrões ou luzes. O EEG permite ajudar no diagnóstico de epilepsia fotossensível. Se não tiver a certeza se tem epilepsia fotossensível, pergunte ao seu médico. Jogos de computador com imagens a piscar ou a cintilar podem exibir um aviso no início do programa ou na embalagem. Os ecrãs de televisão e de computador modernos têm uma frequência de cintilação muito alta e geralmente não desencadeiam crises em PCE fotossensível.

As pessoas com epilepsia podem praticar desporto?

Há muitas e diferentes formas de epilepsia. Conhecer bem como a sua epilepsia se manifesta, pode ajudá-lo a tomar suas próprias decisões sobre o desporto a escolher. É importante saber se as crises estão controladas ou não, quais os tipos de crises, a opinião do seu médico e o tipo de desporto que pretende praticar.

O desporto pode aumentar o risco de crises epiléticas? O desporto pode "fazer mal" à epilepsia?

Não. A prática de desporto, mesmo que intensa, não aumenta o risco de ter crises epiléticas. Os pequenos traumatismos provocados por uma pancada de bola na cabeça, caneladas e quedas que acontecem durante a prática desportiva não provocam crises, salvo em raríssimos casos de epilepsias reflexas. Aliás, alguns estudos demonstram benefícios da prática desportiva na PCE, para além de todos os benefícios do conhecimento geral no que toca à saúde global do indivíduo.



TEMPO LIVRE E DESPORTO EM PESSOAS COM EPILEPSIA (PCE)

Que desportos a pessoa com epilepsia pode praticar sem limitações?

Existem muitos desportos que não causam qualquer risco para a PCE. Dentro deste grupo de desportos "seguros" encontra-se o atletismo, desportos em equipa no solo (futebol, basquetebol, voleibol, andebol, rugby, etc), desportos de raquete (ténis, badminton, etc), dança, maioria dos desportos de contacto (judô, luta greco-romana, etc), golfe, bowling...

Que desportos não são aconselhados à pessoa com epilepsia?

Por outro lado, existem desportos que dificilmente uma PCE deve praticar, pelo elevado risco para ela e para terceiros. São os desportos motorizados, escalada, mergulho, corrida de cavalo, paraquedismo, surf e similares, prática de vela em solitário. Não quer dizer que todos estes desportos estejam proibidos em todas as PCE. Deve sempre conversar com o seu médico, sabendo que a ausência de crises durante pelo menos 12 meses será geralmente um requisito mínimo para considerar a prática de este grupo de desportos.

Finalmente, existem desportos de risco intermédio para a PCE. Entre eles podemos incluir a natação, o ciclismo, o hóquei, a equitação, o skate, a canoagem e alguns desportos de combate como o boxe. Os desportos desta categoria em geral podem ser praticados sem limitações no caso de epilepsias bem controladas (sem crises há mais de 12 meses), sendo que no caso de epilepsias não controladas, a questão deve ser discutida com o médico assistente, tendo em conta todas as características das crises, por exemplo no caso de crises exclusivamente noturnas e da prática de desporto diurno, não existe qualquer risco acrescido.

- Epilepsias com crises de ausência frequentes, devem ser controladas antes de praticar qualquer desporto.
- O risco de afogamento é 4 vezes maior em PCE. É importante que a família, o atleta e o treinador estejam cientes deste risco se um atleta com epilepsia estiver numa equipa de natação.
- Deve usar-se sempre capacete ao praticar desportos com rodas.

Desportos Seguros para PCE

Atletismo
Desportos em equipa no solo (futebol, basquetebol, voleibol, andebol, rugby, etc)
Desportos de raquete (ténis, badminton, etc)
Dança
Desportos de contacto (judô, luta greco-romana, etc)
Golfe
Bowling

Desportos de Risco Intermédio para PCE

Natação
Ciclismo
Hóquei
Equitação
Skate
Canoagem
Desportos de combate (boxe)

Desportos de Alto Risco para PCE

Desportos motorizados
Escalada
Mergulho
Corrida de cavalo
Paraquedismo
Surf e similares
Prática de vela em solitário

Adaptado de *Epilepsy, seizures, physical exercise, and sports: A report from the ILAE Task Force on Sports and Epilepsy*. Epilepsia, 57(1):6-12, 2016. Legenda: PCE - Pessoa com Epilepsia.