

O que é a **SUDEP**?

SUDEP significa **Morte Súbita Inesperada** na **Epilepsia**. Ocorre quando uma pessoa aparentemente bem e saudável com epilepsia morre repentina e inesperadamente, e nenhuma causa clara da morte pode ser encontrada.

Quão comum é a **SUDEP**?

A cada ano, cerca de 1 em cada 1.000 adultos e crianças com epilepsia morrem por **SUDEP**.



Lembre-se que a incidência para **SUDEP** é baixa (é bem menor do que a morte por doença Cardiovascular - 400 mil pessoas por ano). Saber as medidas de prevenção reduzem ainda mais o risco de **SUDEP**.



Quem tem risco de **SUDEP**?

O fator de risco mais importante para **SUDEP** é a presença e frequência de crises tônico-clônicas (convulsões).

O que posso fazer para prevenir a SUDEP?

Tenha um controle de crise adequado!



Tome seus remédios da forma como prescrito pelo médico. Converse com seu médico para fazer o melhor ajuste de horários.

Tenha uma boa rotina de sono e durma o suficiente para descansar. A falta de sono é um gatilho para crises, o que aumenta o risco.



Conheça seus gatilhos de crise para que possa evitá-los. Evitar crises é a melhor prevenção.

Evite consumo de risco para álcool e outras drogas, pois pode aumentar a ocorrência de crises.



Oriente familiares e colegas sobre os primeiros socorros na epilepsia. O atendimento rápido e adequado é fundamental. **Você sabe o que fazer?***

Crises noturnas aumentam o risco para SUDEP. Considere monitoramento noturno (babá eletrônica, companheiro de quarto, etc) e não tranque a portas.



Faça seu diário de crises. Isso ajuda seu médico a definir as melhores estratégias de prevenção.

Falar sobre **SUDEP** é delicado, mas importante. Converse com seu médico sobre **SUDEP**.

A INFORMAÇÃO SALVA VIDAS!



*Acesse o protocolo C.A.L.M.A pelo QR Code