

# Kit de Material para a Campanha

Lutemos contra o estigma neste Dia Internacional Da Epilepsia

O Dia Internacional da Epilepsia é um evento anual organizado pelo International Bureau for Epilepsy (IBE) e pela Liga Internacional Contra a Epilepsia (ILAE) para aumentar a sensibilização sobre a epilepsia e o seu impacto nos indivíduos, famílias e comunidades em todo o mundo. O dia é tipicamente marcado por eventos e atividades tais como seminários educativos e campanhas de esclarecimento da população.

Em 2023, o Dia Internacional da Epilepsia centrar-se-á no estigma que as pessoas que vivem com epilepsia enfrentam em todo o mundo.

A epilepsia afeta quase todos os aspectos da vida da pessoa diagnosticada com esta patologia. Para muitas pessoas que vivem com epilepsia, pode ser mais difícil lidar com o estigma do que com a própria doença.

A discriminação e o estigma da epilepsia podem assumir muitas formas e ter um impacto negativo na vida dos doentes. As crianças com epilepsia podem enfrentar discriminação sob a forma de exclusão de atividades escolares ou eventos sociais, o que pode afectar o seu desenvolvimento social e auto-estima.

Da mesma forma, os adultos com epilepsia podem enfrentar discriminação no local de trabalho, como: serem excluídos de novas oportunidades de emprego, de progressão na carreira ou serem afastados de certas funções.

As ideias erradas e os mitos contribuem, muitas vezes, para o estigma em torno da epilepsia. Por exemplo, muitas pessoas pensam que a epilepsia é uma doença mental, que limita as atividades do dia-a-dia, ou até que é uma doença contagiosa.

A campanha do Dia Internacional da Epilepsia deste ano pretende dissipar estes mitos. Ao partilharmos factos sobre a epilepsia, esperamos elucidar alguns dos conceitos errados enraizados nas comunidades.

É importante educarmo-nos a nós próprios e aos outros sobre os factos da epilepsia, dissipar os mitos e concepções erradas. Isto pode ajudar a reduzir o estigma e a discriminação enfrentados pelas pessoas que vivem com epilepsia e assegurar que tenham acesso às mesmas oportunidades e direitos que todos os outros.

Ajude-nos a consciencializar sobre Factos vs. Mitos da Epilepsia, partilhando as nossas mensagens online e fazendo as suas próprias mensagens.

Criámos este Toolkit para o ajudar a espalhar a palavra. As imagens podem ser descarregadas diretamente deste documento ou através do nosso website <u>Material do Dia Internacional da Epilepsia</u>. Por favor, continue a visitar o website, uma vez que iremos adicionar mais material perto do dia 13 de Fevereiro, incluindo mais imagens, histórias e obras de arte.

Este evento é uma forma de se envolver em atividades de sensibilização. Adoraríamos ver como está a participar e, por isso, agradecemos a partilha das suas histórias e imagens nas redes sociais. Identifique-nos nas suas redes sociais.







Não se esqueça de marcar as suas mensagens com o #DiadaEpilepsia

Obrigado pelo seu apoio!

# Exibição de Arte Online

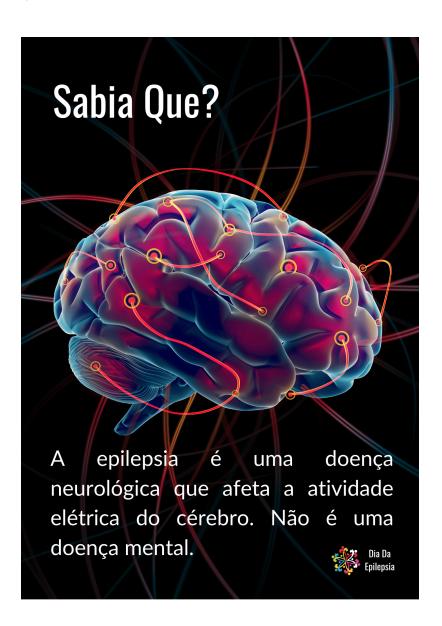
Para comemorar o Dia Internacional da Epilepsia de 2023, realizaremos uma exposição de arte online centrada no tema "Estigma".

Convidamo-lo a colocar as suas obras numa (ou mais) das seguintes categorias:

- Pintura ou desenho
- Fotomontagem
- Olaria
- Escultura
- Bordados

# Ficha de Inscrição

# **Cartaz**



- download .pdf
- download .png

## Símbolo

# Logo





Download .png

<u>Download</u> .png (púrpura)

<u>Download .png (branco)</u>

### **Cartões Selfie**

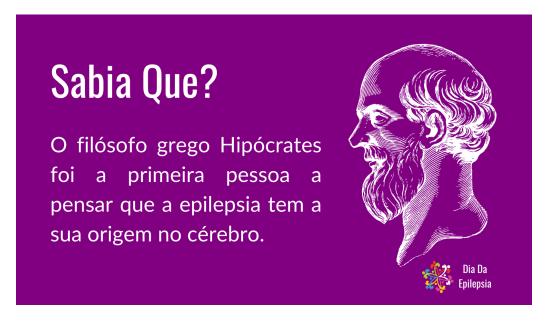


Aqui está um cartão em branco para que possa personalizar e adicionar a sua própria mensagem nos *posts* das redes sociais. Por favor, use-o para partilhar um facto sobre epilepsia e para dissipar os mitos e ideias erradas sobre esta doença.

Download um cartão em branco

# **Imagens para as redes sociais**

#### Imagens para publicar no Twitter



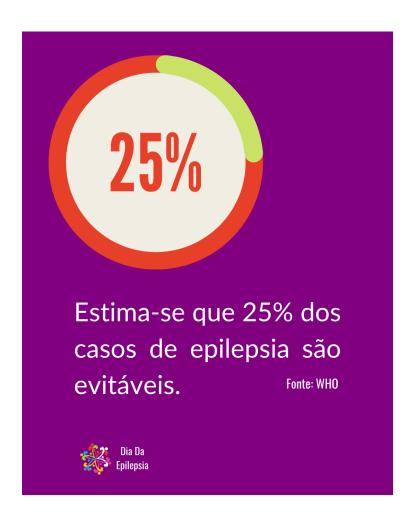
arquivo zip das imagens

#### Imagens para publicar no Facebook



arquivo zip das imagens

## Imagens para publicar no Instagram



arquivo zip das imagens

## Dados sobre a epilepsia

#### Factos que pode partilhar nas redes sociais

- 1. A epilepsia é uma doença neurológica que afeta o cérebro.
- 2. A epilepsia é uma doença em que uma pessoa tem convulsões repetidas que têm origem no cérebro. Uma pessoa com epilepsia costuma ter o diagnóstico depois de ter tido mais do que uma crise epiléptica.
- 3. Há muitos tipos diferentes de epilepsias, algumas mais graves do que outras. Algumas pessoas com epilepsia podem ter crises pouco frequentes, enquanto outras podem ter crises que ocorrem com muita frequência.
- 4. A epilepsia pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, e as pessoas com epilepsia podem sofrer de estigma, discriminação e outras dificuldades no seu dia a dia.
- 5. A epilepsia é uma das doenças mais antigas que se conhecem, com descrições que remontam às civilizações antigas. O filósofo grego Hipócrates foi a primeira pessoa a pensar que a epilepsia tem a sua origem no cérebro.
- 6. Várias pessoas famosas foram diagnosticadas com epilepsia, incluindo Júlio César e Vincent Van Gogh.

## Estatísticas sobre epilepsia

- 1. A epilepsia é a doença cerebral crónica mais frequente e afeta pessoas de todas as idades.<sup>1</sup>
- 2. Mais de 50 milhões de pessoas padecem de epilepsia no mundo. 2
- 3. Calcula-se que a incidência mundial da epilepsia seja de 50 a 70 casos por cada 100.000 habitantes por ano.<sup>3</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> who.int/health-topics/epilepsy

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> who.int/health-topics/epilepsy

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> who.int/health-topics/epilepsy

4. A prevalência de epilepsia é mais elevada nos países de baixos e médios rendimentos, chegando em algumas zonas a alcançar 10% da população.<sup>4</sup>

5. Calcula-se que 70% das pessoas com epilepsia poderiam estar sem crises epilépticas, se diagnosticadas e tratadas adequadamente. <sup>5</sup>

#### **Mito Vs Facto**

**Mito.** A epilepsia é contagiosa.

**Facto**. Não se pode contrair epilepsia de outra pessoa!

**Mito.** A epilepsia é uma doença mental.

**Facto.** A epilepsia é uma doença funcional, física e neurológica, que afeta cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo.

**Mito.** Uma crise epiléptica implica sempre queda no chão e convulsões.

**Facto.** As convulsões envolvem diferentes partes do cérebro e, dependendo da parte do cérebro que estiver envolvida, haverá diferentes sintomas físicos.

Mito. Devemos colocar os dedos ou um objecto na boca de uma pessoa em convulsão.

**Facto**. Este mito deriva de uma crença errada de que durante uma convulsão, as pessoas podem engolir a língua e sufocar. De facto, é fisicamente impossível engolir a língua. Nunca se deve segurar a língua ou colocar algum objeto na boca de alguém que esteja a ter uma convulsão. Pode danificar os dentes, traumatizar as gengivas ou até levar à fratura do maxilar. Também se corre o risco de ser mordido.

**Mito**. A epilepsia afeta a capacidade de uma pessoa de participar em desportos ou noutras atividades de lazer.

**Facto**. A epilepsia de cada um é diferente. Desde que seja seguro para o indivíduo participar e que os seus treinadores e companheiros de equipa saibam como agir no caso de uma convulsão, então poderá desfrutar do desporto escolhido.

<sup>4</sup> who.int/health-topics/epilepsy

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> who.int/health-topics/epilepsy