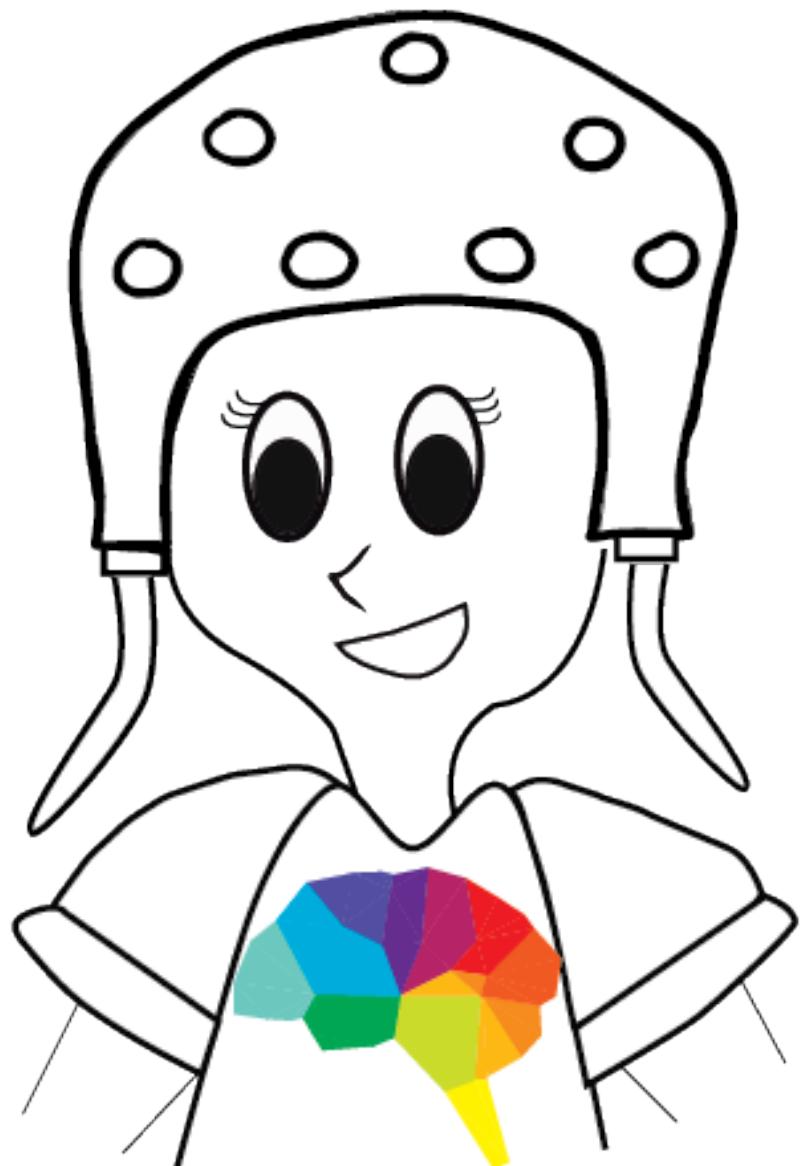




# Meu Boné para Pensar

## Um Livro de Colorir Sobre Epilepsia

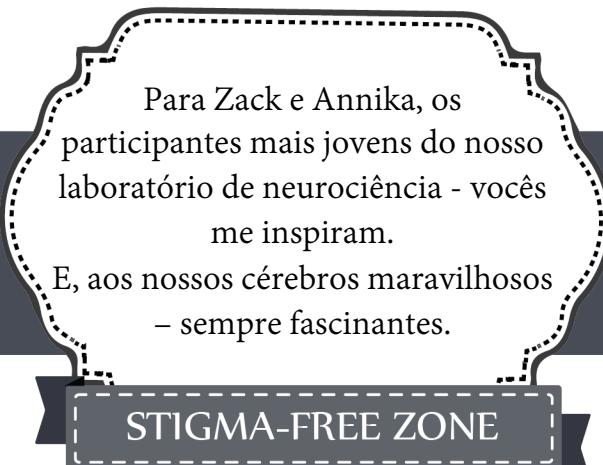


Por Mia Borzello  
Traduzido por Flavia Smith





De uma forma fácil e divertida, este livro de colorir, *Meu Boné Para Pensar*, ajuda a criança e seus familiares a entenderem um pouco mais sobre a epilepsia, um distúrbio do cérebro que afeta pessoas de todas as idades. Este livro pode ser especialmente útil para as crianças nos países onde a epilepsia continua a ser mal entendida. O estigma relacionado às pessoas com epilepsia persiste por toda parte. A minha esperança é que este livro, além de educar, sirva de apoio aos pacientes mais jovens da nossa comunidade epiléptica.



Para Zack e Annika, os participantes mais jovens do nosso laboratório de neurociência - vocês me inspiram.  
E, aos nossos cérebros maravilhosos - sempre fascinantes.

STIGMA-FREE ZONE



Massachusetts  
General Hospital

Olá! Meu nome é Ella e estes são os meus melhores amigos: Jon-Jon e Dot!



Sempre nos divertimos quando estamos juntos. Gostamos de brincar no parque. A Dot gosta muito de patinar rollerblade!



O Jon-Jon e eu gostamos de competir - ele é rápido.



Um dia, aconteceu algo enquanto estávamos correndo pelo parque.

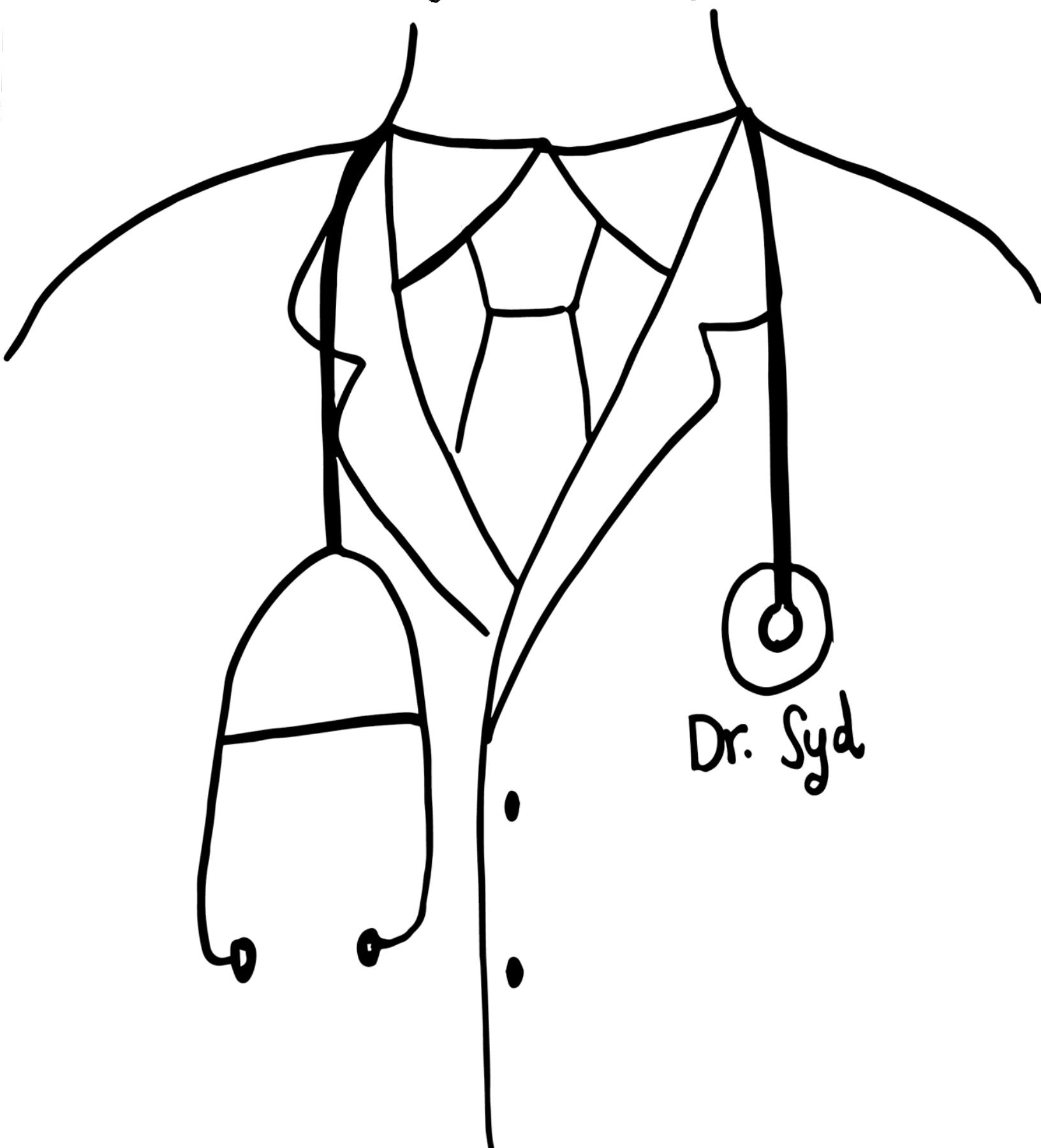
O Jon-Jon caiu de repente, e  
ele começou a tremer.

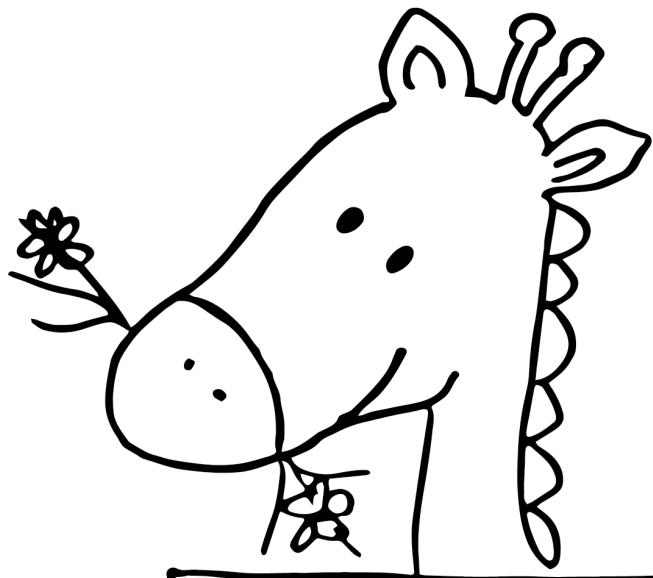
Chamamos pelo nome dele, mas  
ele não respondeu.



A Dot ficou ao lado do Jon-Jon, enquanto eu corri  
para chamar a mãe dele. Ela telefonou para o hospital  
e marcou uma consulta com o Dr. Syd.

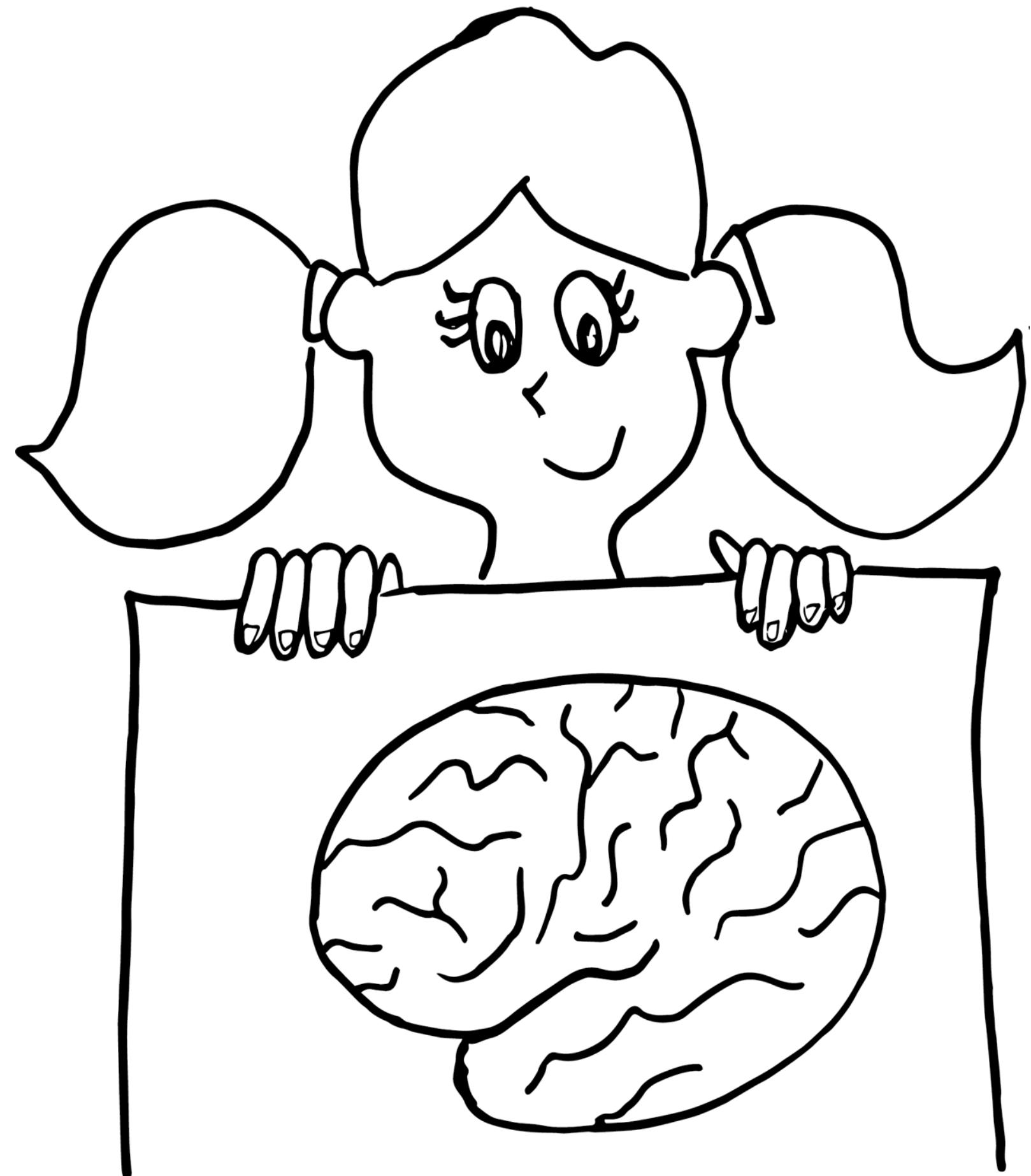
Quando você vai ao hospital, encontra todo tipo de médico- médico que cuida dos seus olhos, dos seus pés, do seu coração — tudo! Os médicos que cuidam e estudam o nosso cérebro, são chamados de neurologistas, como o Dr.Syd.

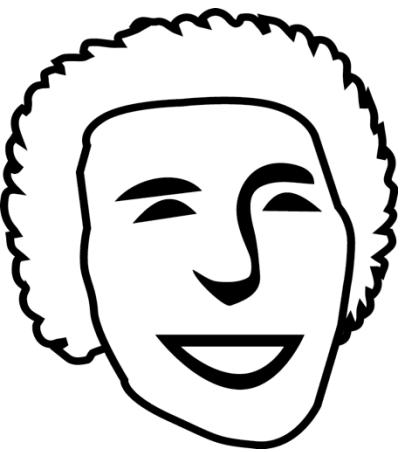




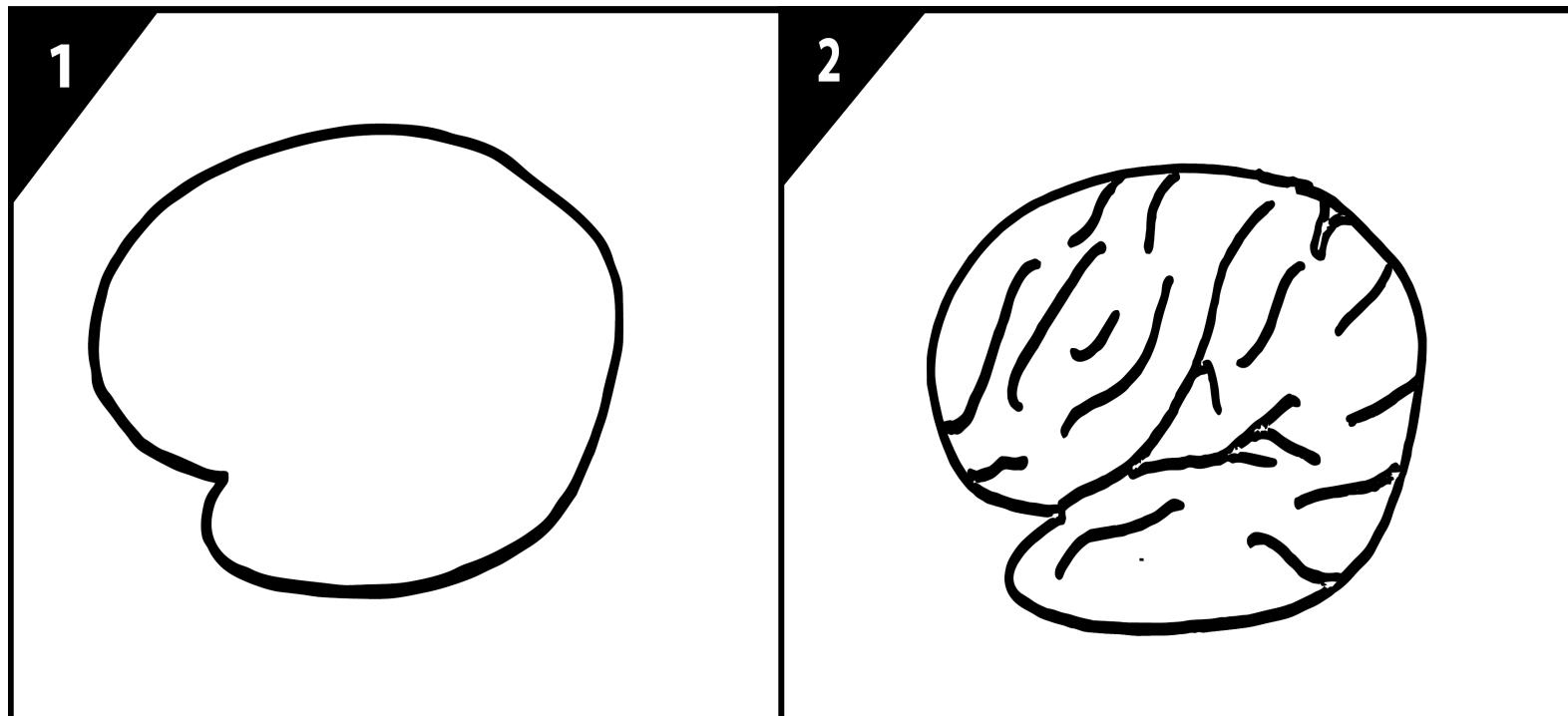
você sabe como é o  
cérebro? Tente desenhar  
um aqui.

O seu desenho está parecido com esse?

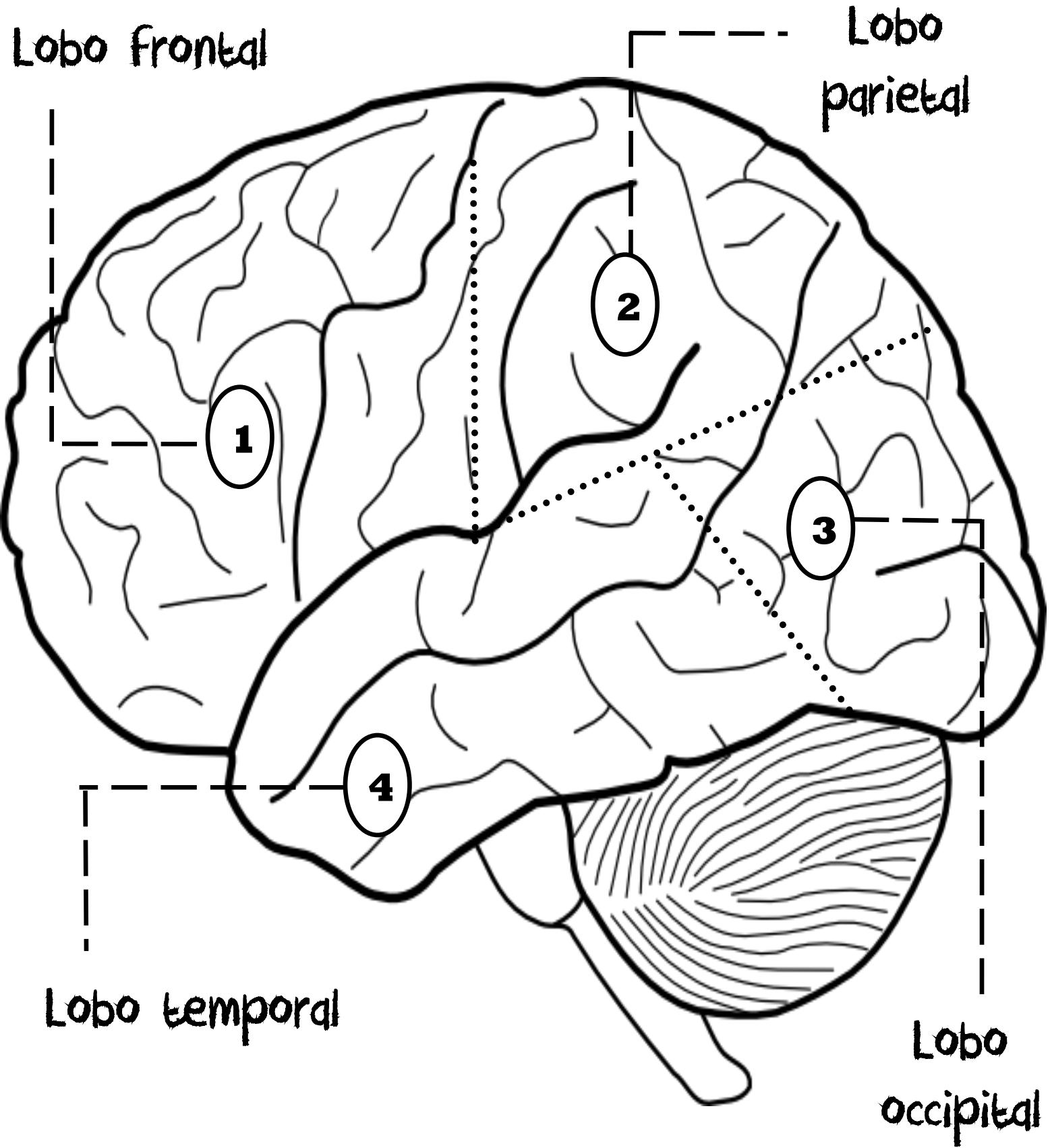




Aqui está uma maneira  
fácil e rápida de desenhar  
o cérebro em dois  
passos.



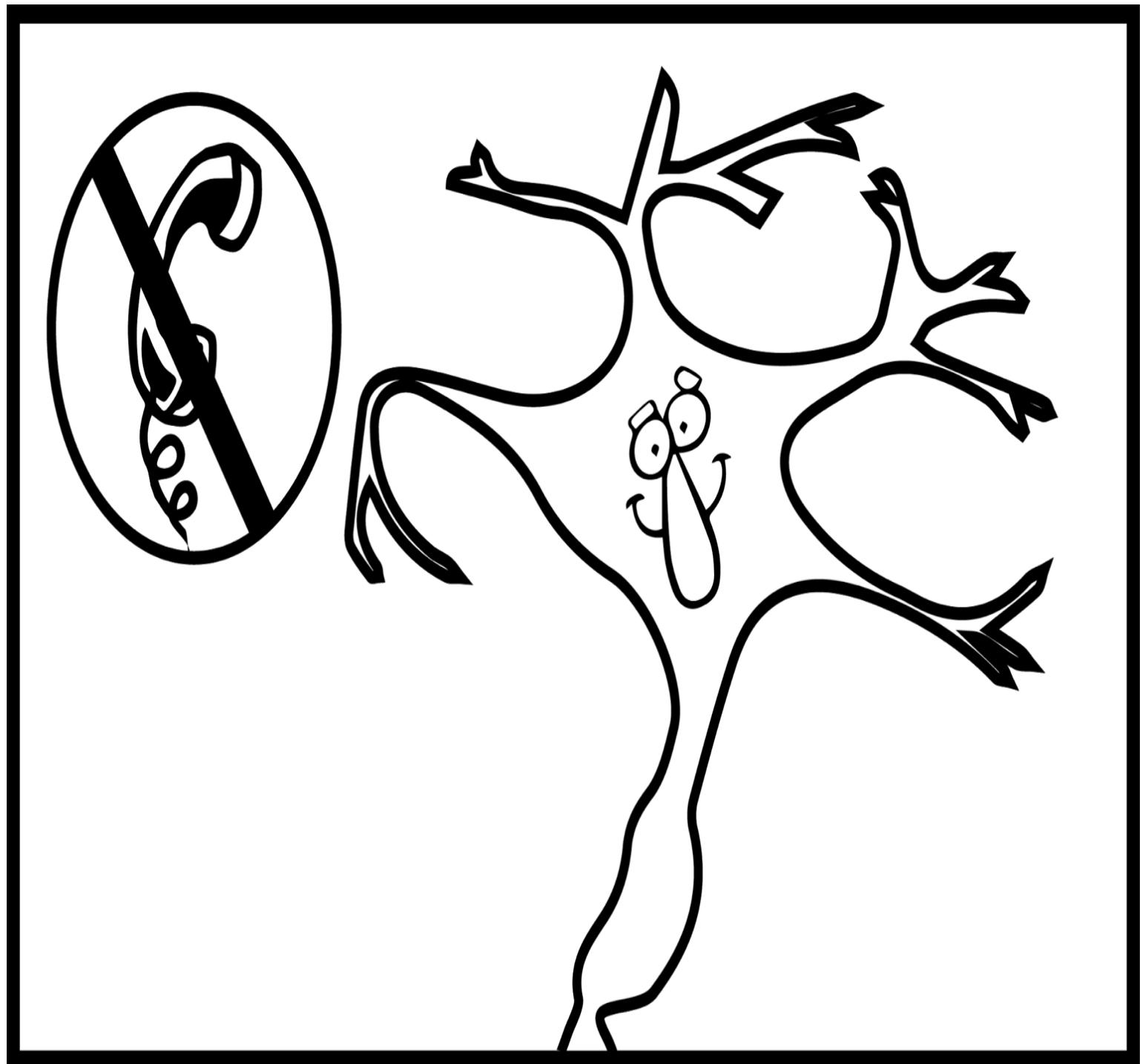
O cérebro é feito de quatro áreas principais.



O cérebro pode parecer bem simples olhando do lado de fora, mas na realidade, é muito complexo. Existem uns 100 bilhões de neurônios abaixo de sua superfície. Os neurônios são células especiais no cérebro. Este diagrama lista as partes importantes do neurônio.

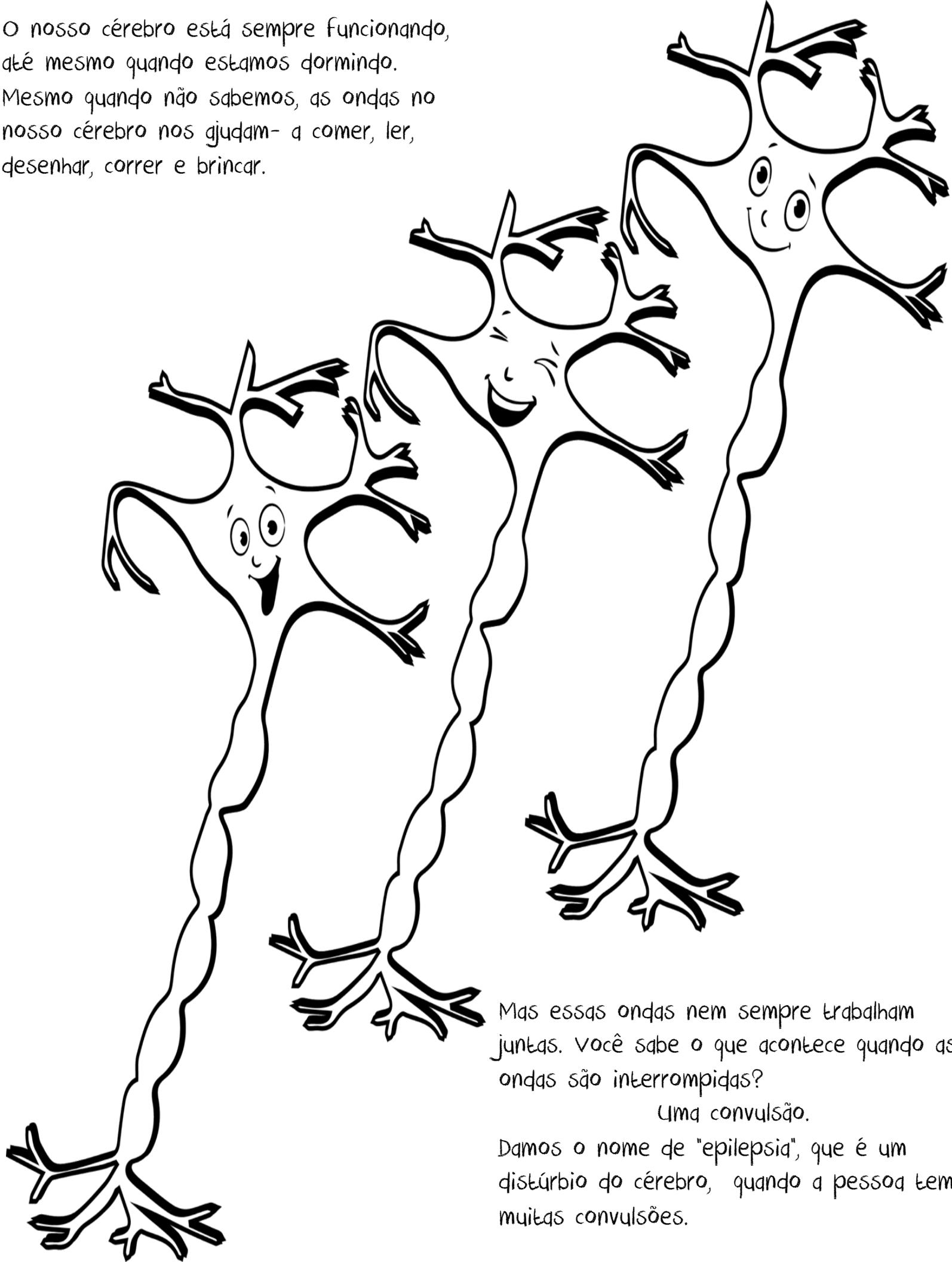


Os nossos neurônios conversam entre si, agora mesmo estão conversando por todo nosso corpo. Mas eles não se comunicam como você e eu, e certamente não usam um telefone celular. Os neurônios dentro do nosso cérebro usam sinalis elétricos para conversar um com o outro. Quando os neurônios atuam em uníssono, ondas cerebrais são criadas.



O nosso cérebro está sempre funcionando, até mesmo quando estamos dormindo.

Mesmo quando não sabemos, as ondas no nosso cérebro nos ajudam- a comer, ler, desenhar, correr e brincar.

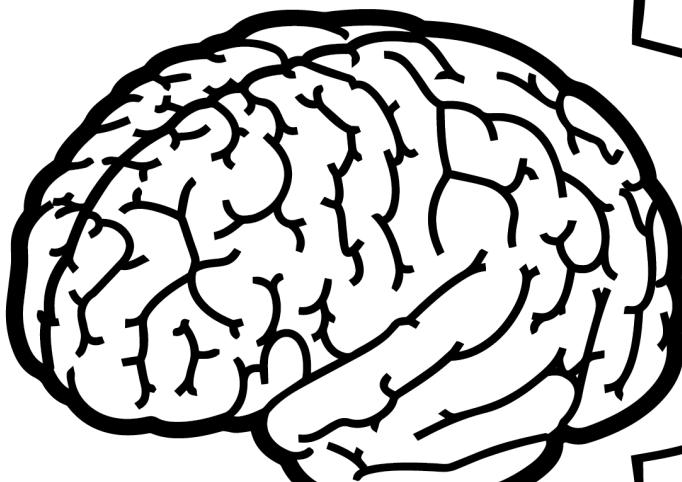


Mas essas ondas nem sempre trabalham juntas. Você sabe o que acontece quando as ondas são interrompidas?

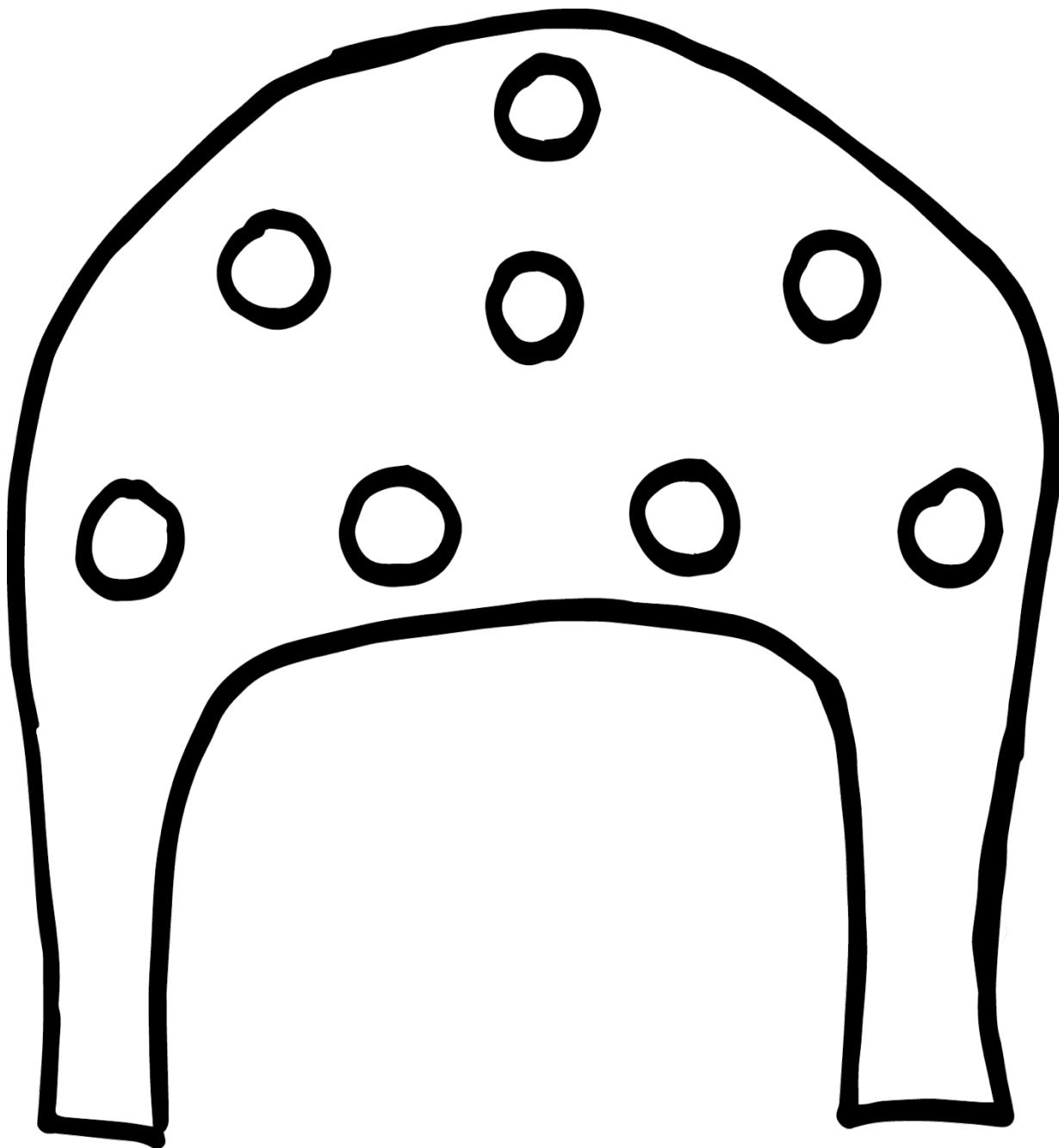
Uma convulsão.

Damos o nome de "epilepsia", que é um distúrbio do cérebro, quando a pessoa tem muitas convulsões.

O médico pode usar um aparelho especial para ver as ondas do cérebro de uma pessoa.



Esse aparelho é chamado de boné EEG, que eu gosto de chamar o boné para pensar!

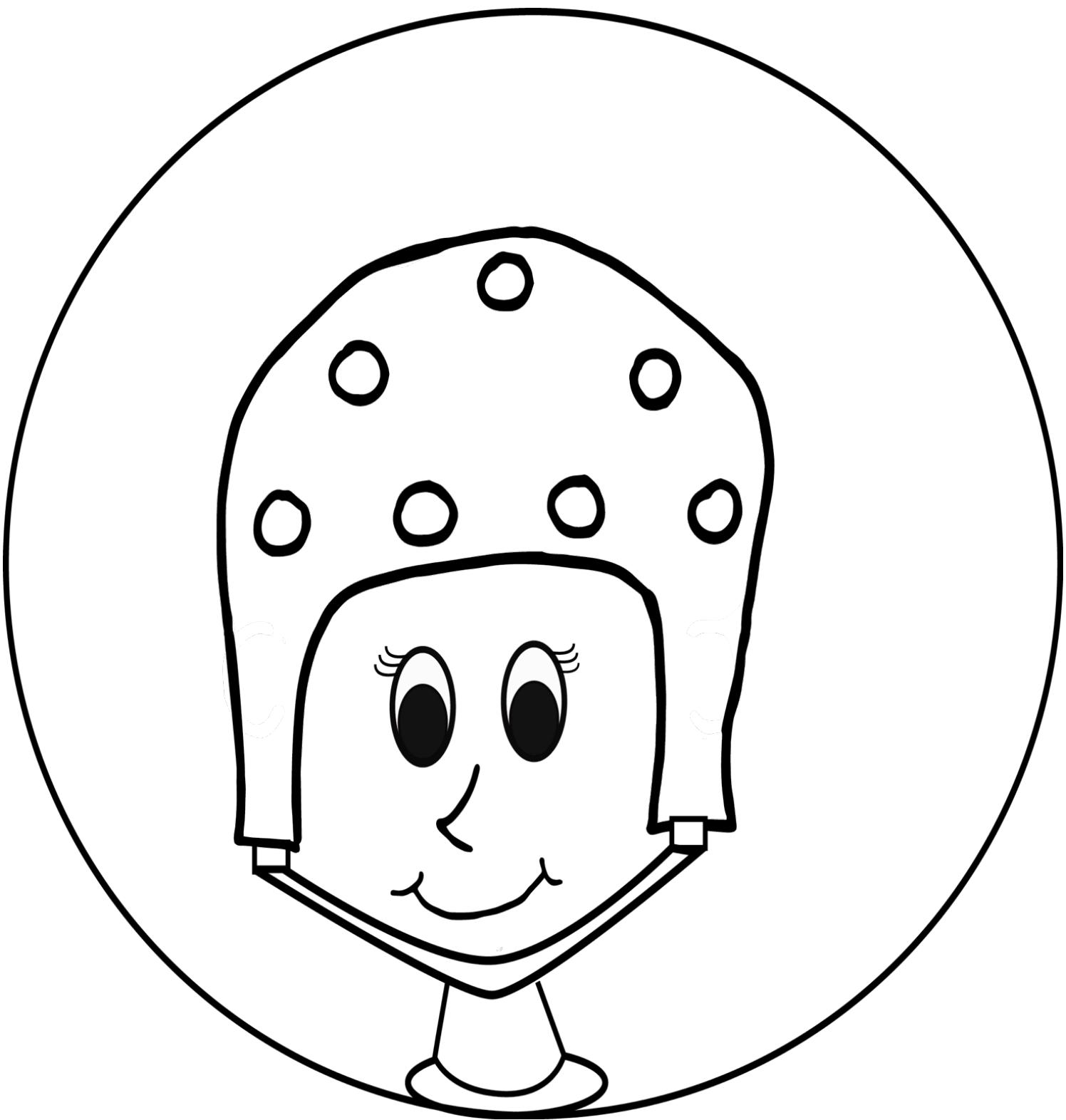


Quando o neurologista usa esse boné EEG especial ele está registrando um eletroencefalograma, cuja abreviatura é EEG. Esse boné pode parecer bem comum olhando de fora, mas esse boné de bolinhas é capaz de fazer coisas incríveis!

Ele hoje vai registrar a atividade do cérebro do Jon-Jon! Este é um aparelho importante para os médicos porque ajuda a testar a epilepsia. Graças a esses bonés de pensar, não só podemos entender melhor os distúrbios do cérebro como a epilepsia, mas também podemos saber mais sobre as coisas incríveis que fazem- por exemplo, como pensamos!



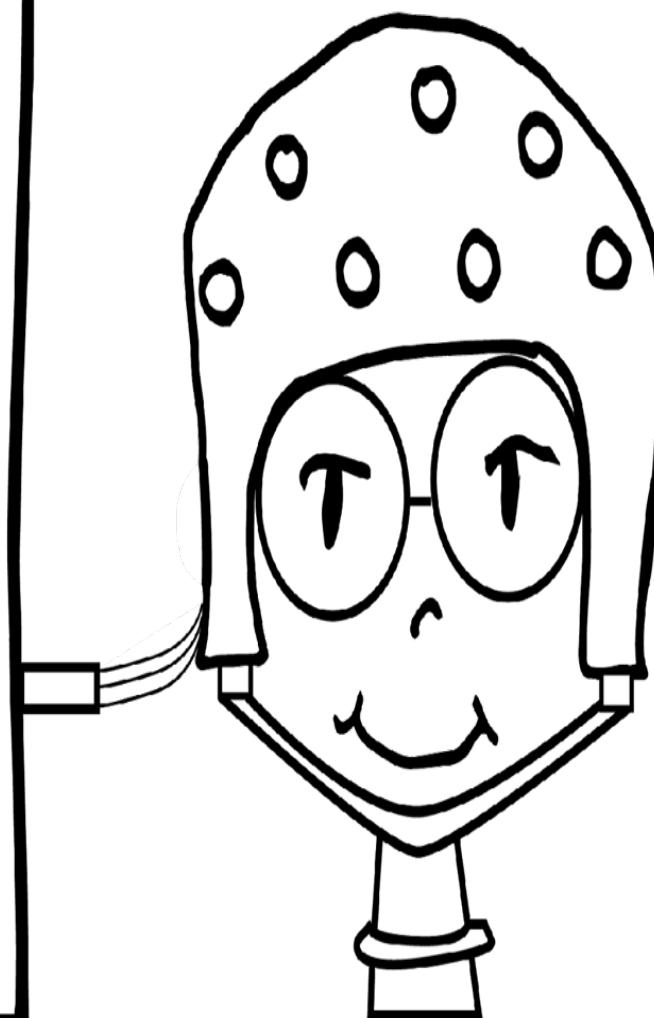
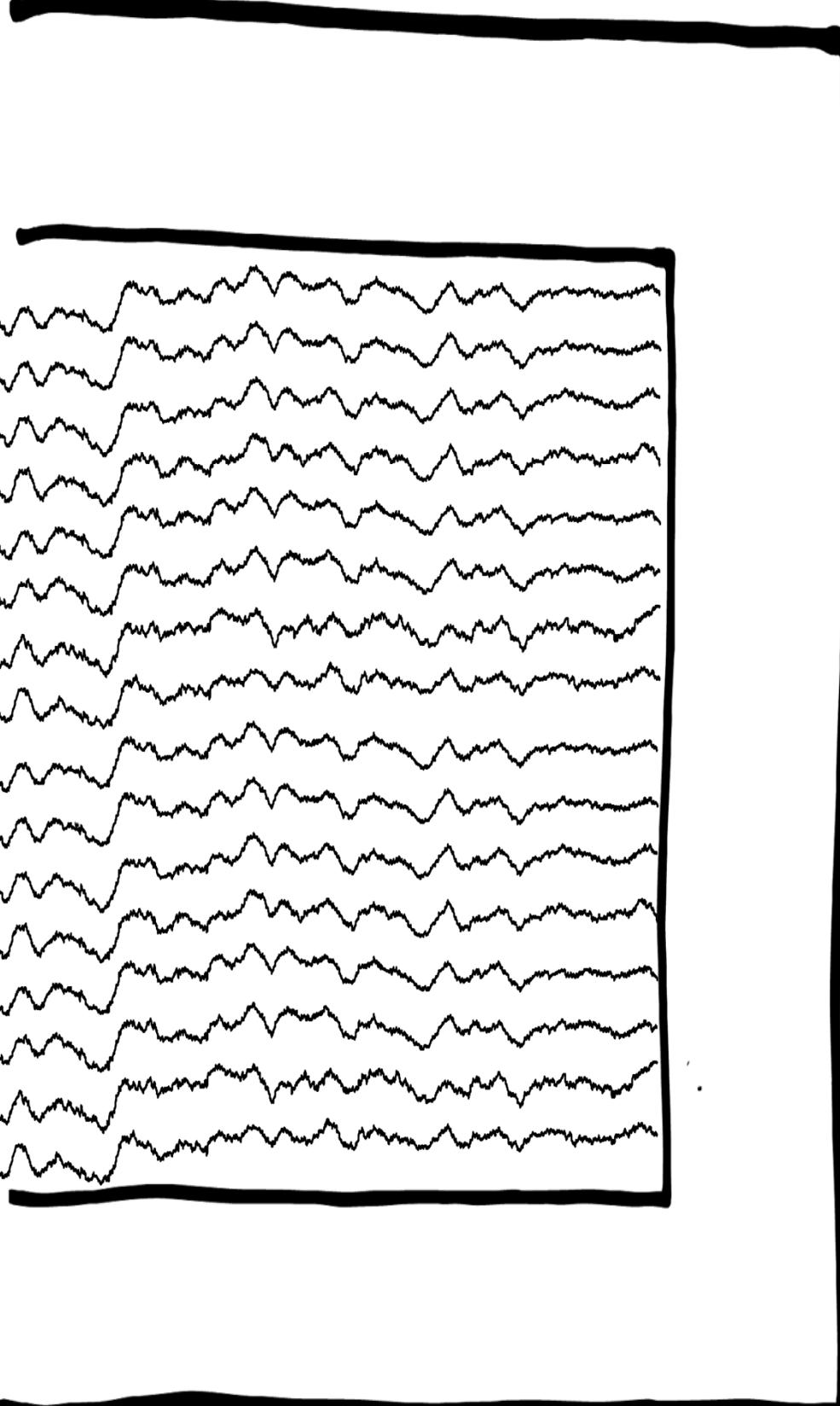
Vamos colocar  
um boné no  
Jon-Jon para  
podermos  
começar o  
nossa teste.

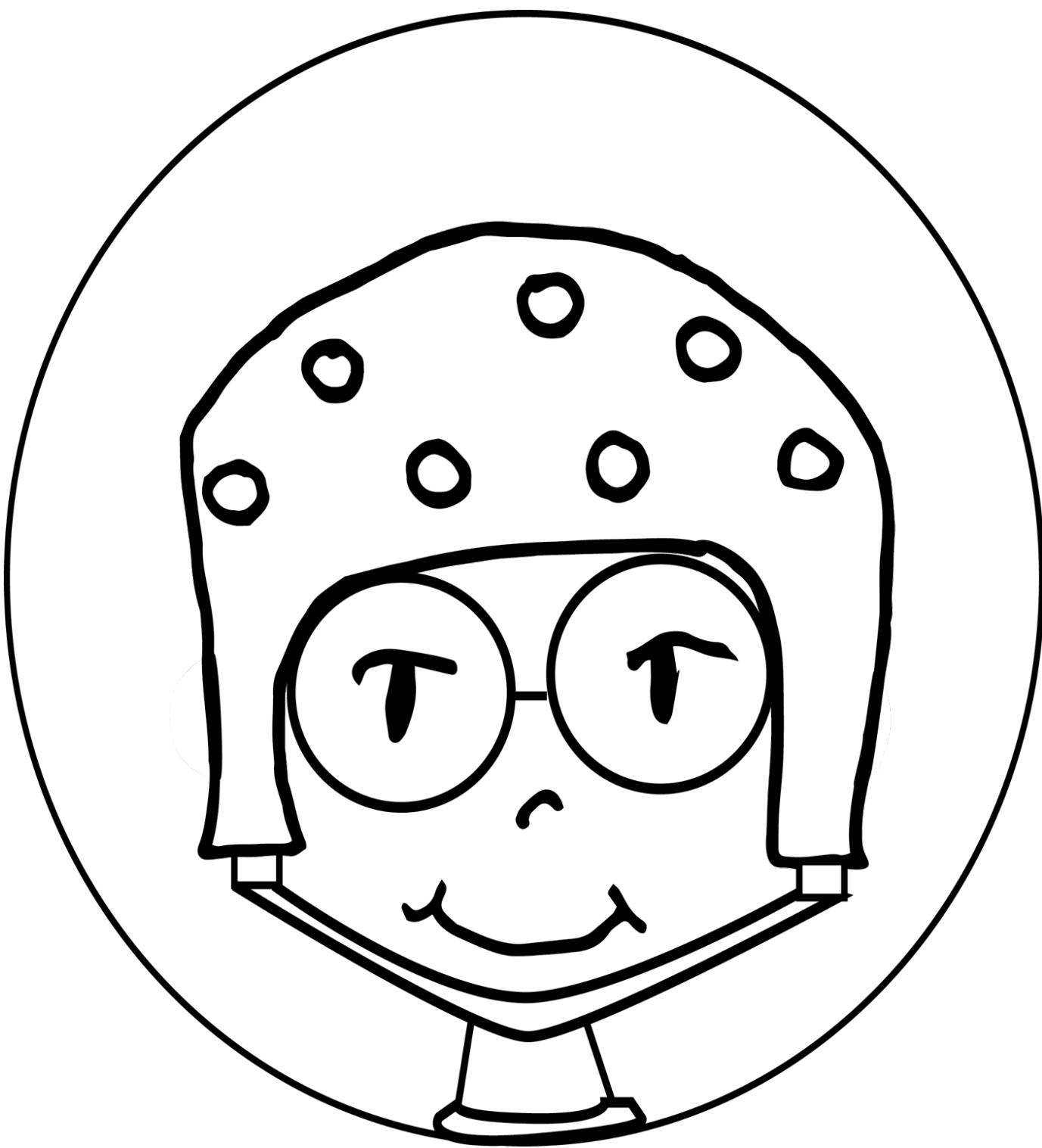


A Ella também tem um boné! Não se preocupe  
— não dói nada.

Olhe para a tela – veja as ondas do cérebro do Jon-Jon. Elas aparecem como linhas todas embaralhadas, mas nos dizem muito. Sabemos quando o Jon-Jon está acordado, comendo, dormindo, ou no meio de uma convulsão quando olhamos para essas ondas.

Quando o Jon-Jon caiu, ele teve uma convulsão, e os sinais elétricos no seu cérebro embaralharam-se. Muitas vezes, a convulsão faz a pessoa começar a tremer e fazer movimentos involuntários, como fez o Jon-Jon. A equipe do Dr. Syd pode estudar aquelas linhas embaralhadas para decidir se o Jon-Jon tem, ou não, epilepsia e se terá mais convulsões no futuro.



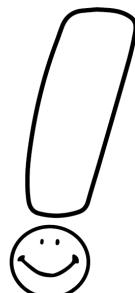


Depois de alguns dias, o Dr. Syd telefonou para dizer ao Jon-Jon que ele tem epilepsia. O Dr. Syd tranquilizou-o, dizendo que ele pode continuar a brincar e fazer todas as coisas que sempre fez! A pessoa com epilepsia é igual a qualquer outra pessoa. De fato, existem 50 milhões de pessoas no mundo que tem epilepsia!

Jon-Jon está em boas mãos, com o time médico cuidando dele. Os amigos e familiares também podem ajudar sabendo o que fazer quando o Jon-Jon tiver uma convulsão.

Assim por exemplo:

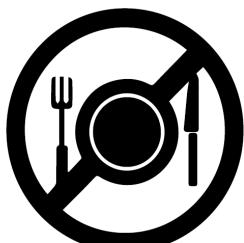
As convulsões acontecem inesperadamente!  
Mantenha a calma



Ofereça ajuda e apoio



Não coloque nada nem dentro nem perto de sua boca



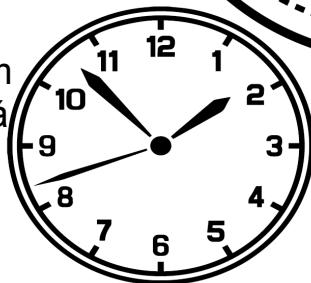
Coloque seu amigo em posição confortável, de lado



Seja um bom amigo



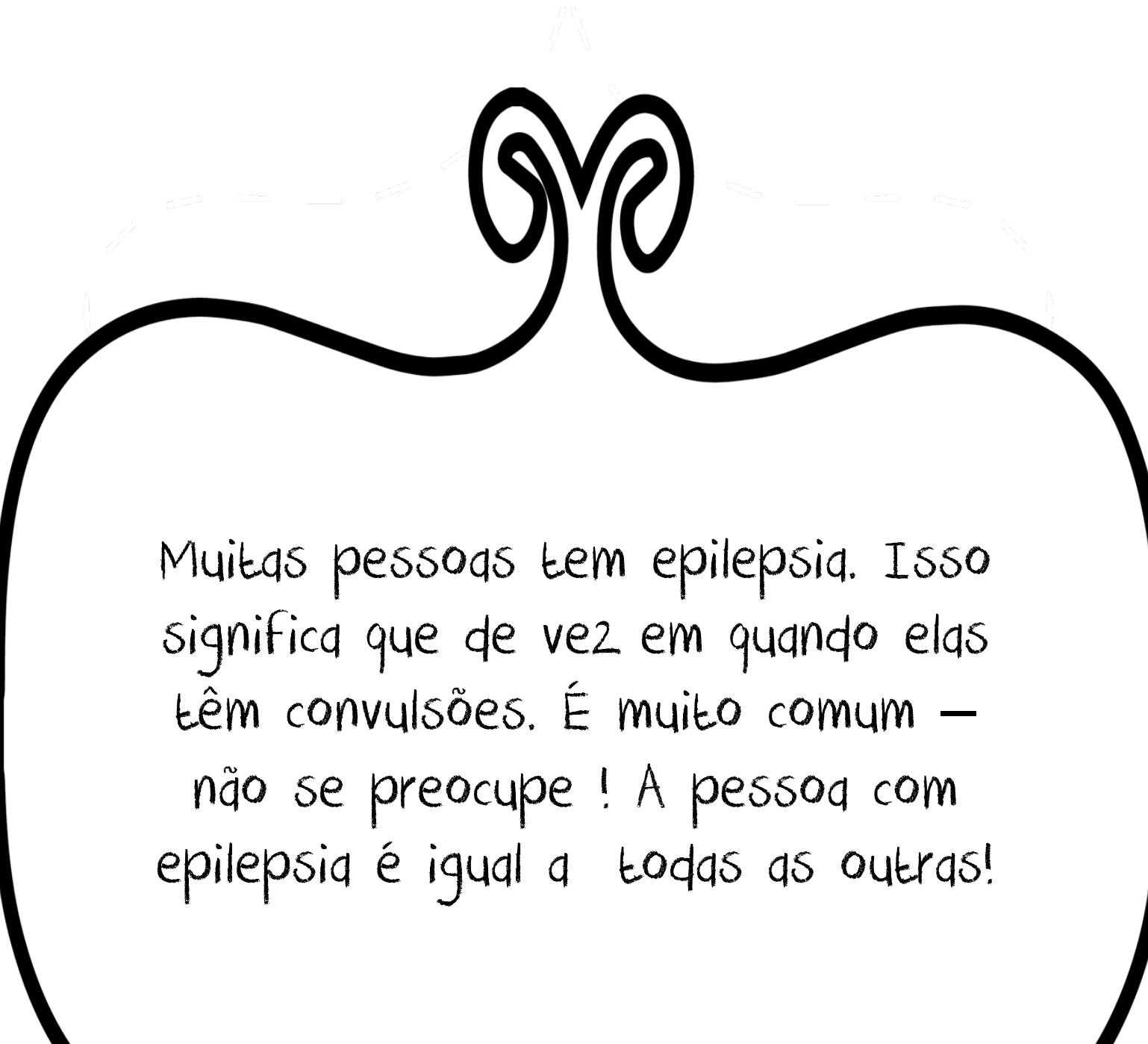
Preste atenção em quanto tempo está durando a convulsão



## Primeiros Socorros na Convulsão

Se durar mais de cinco minutos ou se houver uma emergência, telefone para o serviço de emergência, como 911



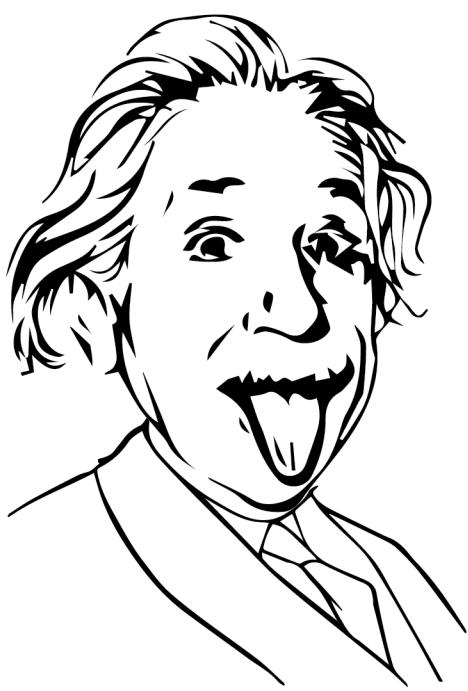


Muitas pessoas tem epilepsia. ISSO significa que de vez em quando elas têm convulsões. É muito comum — não se preocupe ! A pessoa com epilepsia é igual a todas as outras!

De fato, a epilepsia é uma das doenças mais antigas. Muitas pessoas que deixaram seus nomes na história, autores, músicos, e cientistas já padeceram da epilepsia e realizaram grandes feitos! As convulsões não impediram essas realizações e no seu caso também não impedirão!



Lil Wayne  
(1982 - presente)  
rapper americano



Albert Einstein  
(1879-1955)  
físico alemão



Charles Dickens  
(1812-1870)  
autor inglês

A convulsão não o impede de pular corda com os amigos!



A convulsão não o impede de tocar sua música favorita!





A convulsão não o impede de jogar futebol,  
nem de passar o tempo com os amigos!  
Certamente não o impede de se divertir!

Agora, você sabe mais sobre a epilepsia, o seu cérebro, e como cuidar dos amigos se algum deles tiver uma convulsão!



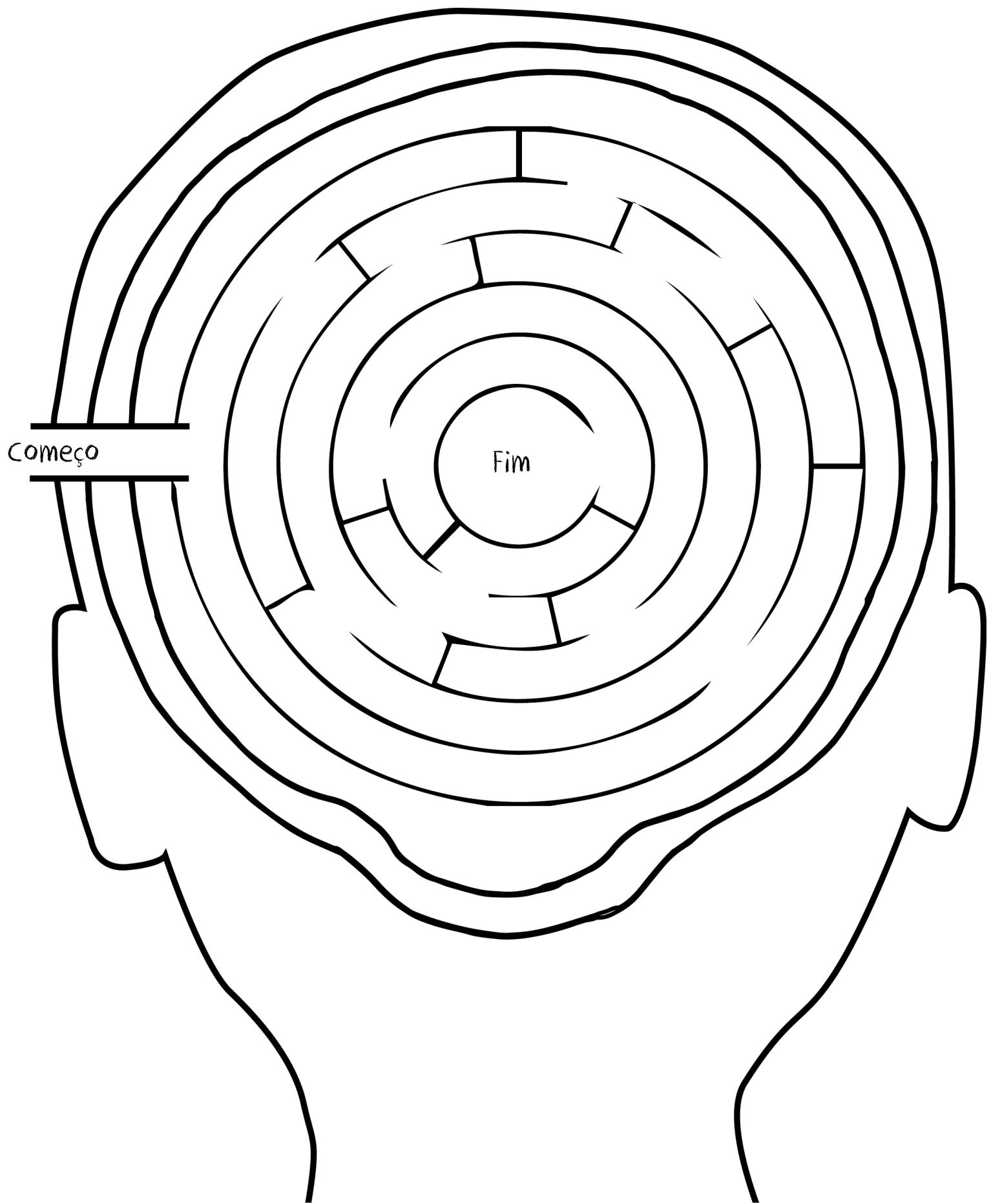
O nosso cérebro é o máximo!



No mundo, existem muitos mitos e desentendimentos sobre a epilepsia. Por exemplo, algumas pessoas acreditam que você pode engolir sua própria língua durante uma convulsão. Isso não é verdade.

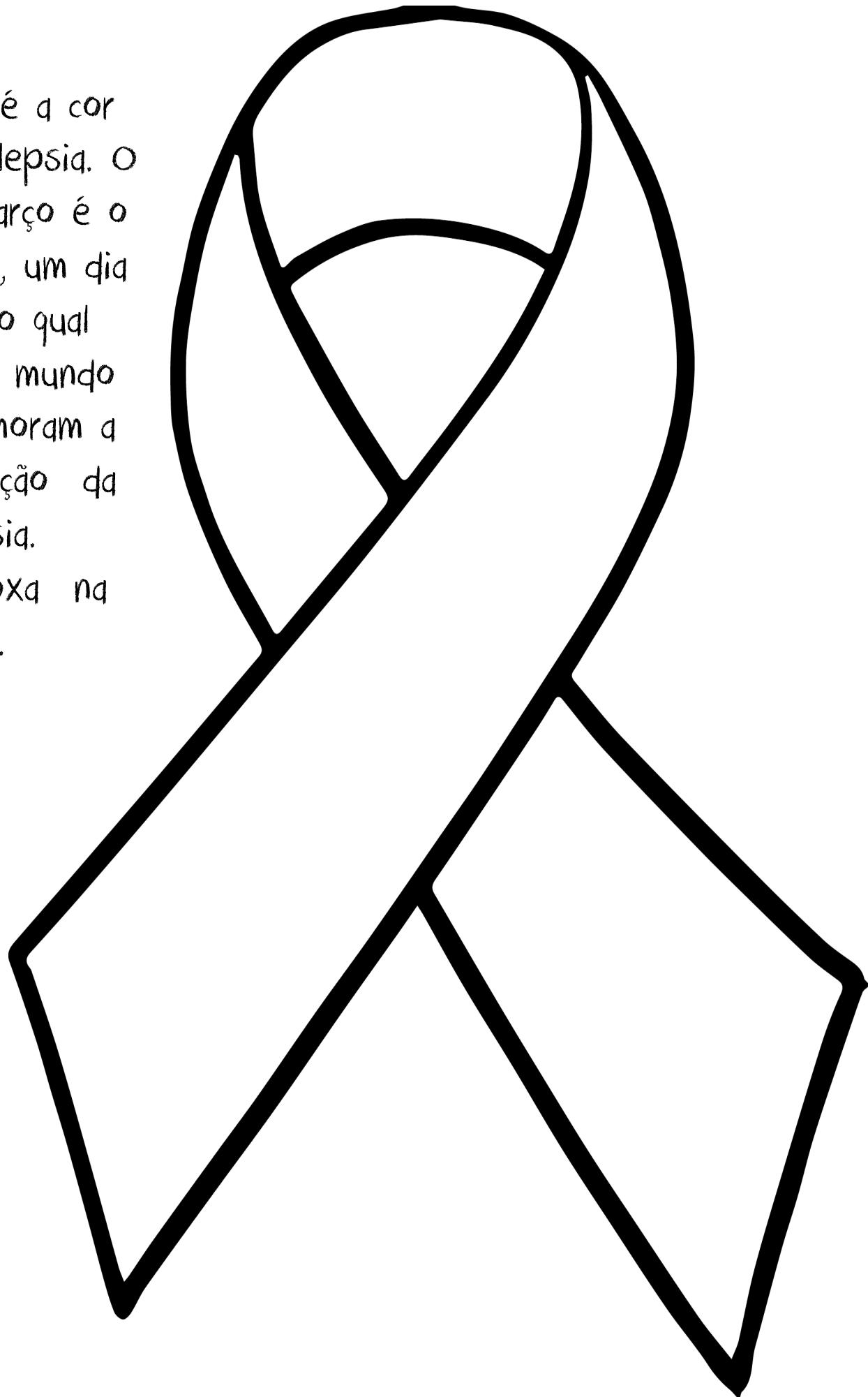
Muitas pessoas também acreditam que a epilepsia é causada por demônios. Isso também não é verdade.

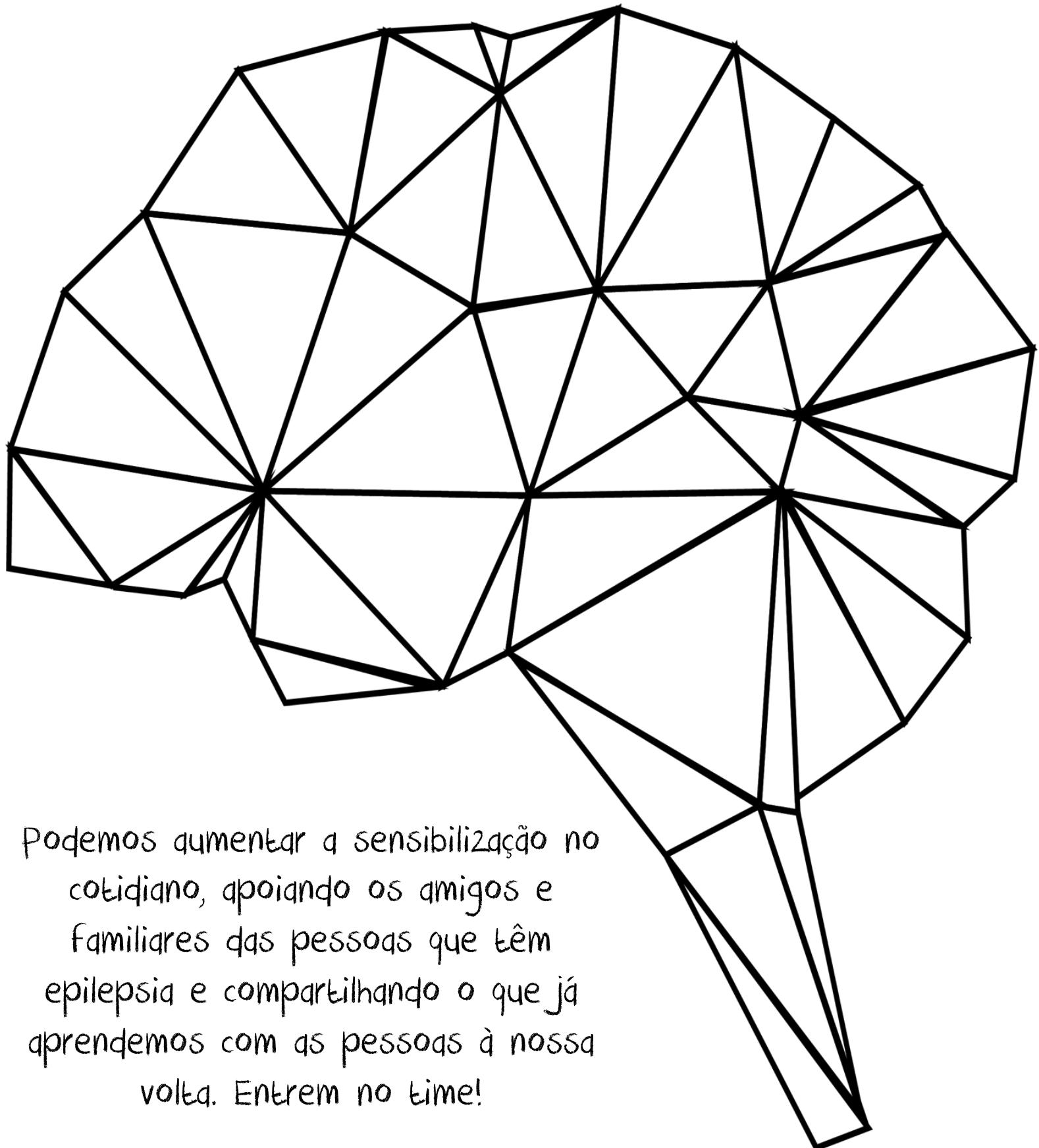
Ajude-nos a substituir mitos com fatos, compartilhando o que você sabe com os seus amigos.



A cor roxa é a cor oficial da epilepsia. O dia 26 de março é o Dia do Roxo, um dia especial no qual pessoas no mundo todo comemoram a conscientização da epilepsia.

Dê a cor roxa na faixa.





Podemos aumentar a sensibilização no cotidiano, apoiando os amigos e familiares das pessoas que têm epilepsia e compartilhando o que já aprendemos com as pessoas à nossa volta. Entrem no time!



Massachusetts  
General Hospital