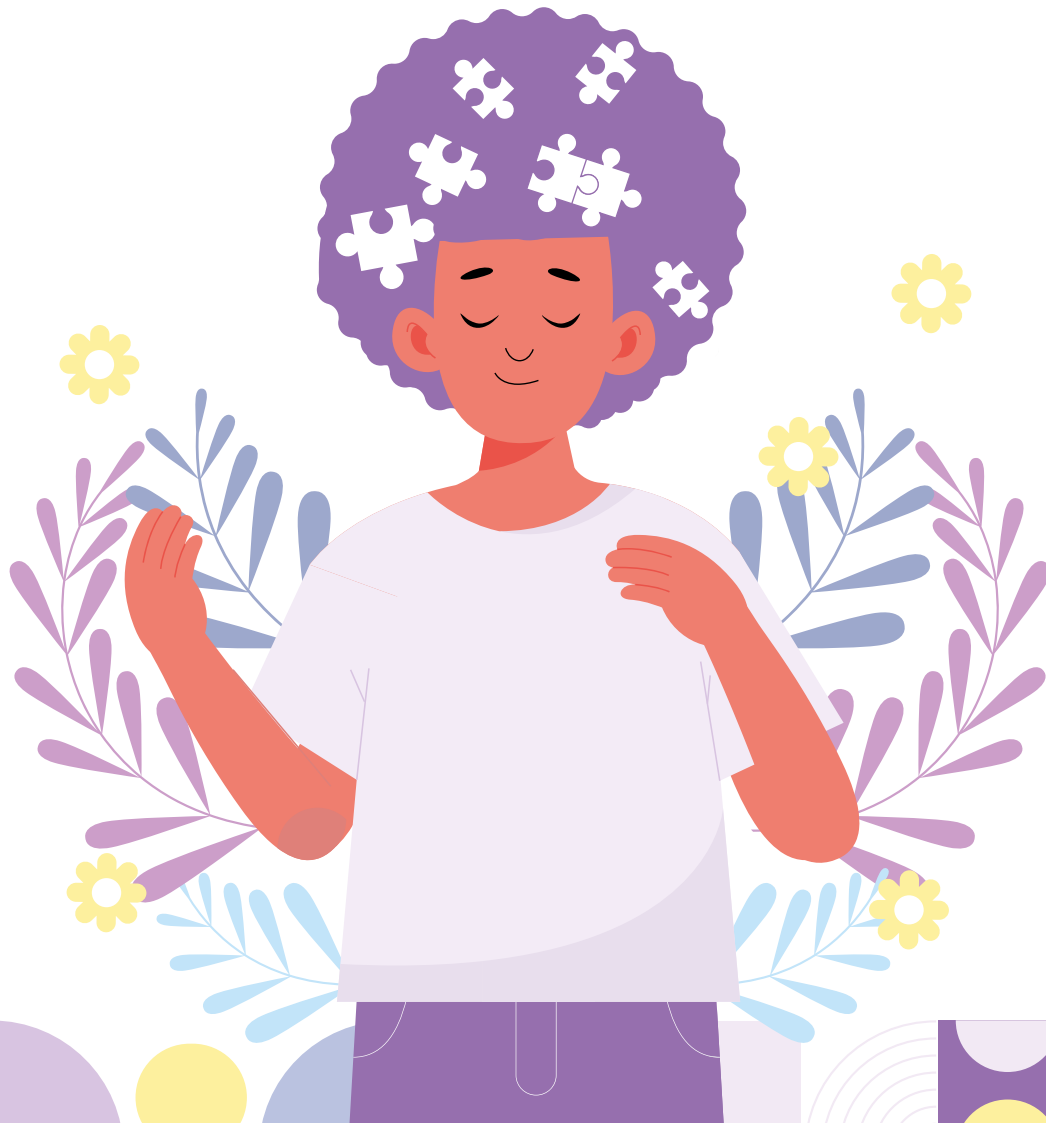


Larissa Amorim de Freitas / Amanda Heloisa Santana da Silva  
Isabela dos Santos Martin / Kelly Graziani Giacchero Vedana  
Ana Carolina Guidorizzi Zanetti

# Entendendo a psicose:

prevenção e cuidados  
em saúde mental





# Entendendo a psicose: prevenção e cuidados em saúde mental

Este livro eletrônico (ebook) foi desenvolvido pelo Centro de Ciência, Cuidado e Apoio na Psicose (CiCAP), do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Este centro tem como objetivo desenvolver atividades de ensino, pesquisa e extensão relacionadas ao cuidado em saúde mental para pessoas com transtornos psicóticos e seus familiares.

*Você pode entrar em contato conosco por meio de nosso endereço de e-mail: [cicap@eerp.usp.br](mailto:cicap@eerp.usp.br)*

## Autoras

### Larissa Amorim de Freitas

Bacharela e Licenciada em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Mestranda em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

### Amanda Heloisa Santana da Silva

Bacharela e Licenciada em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Mestre e Doutoranda em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

### Isabela dos Santos Martin

Bacharela em Enfermagem e Especialista em Saúde Mental pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Mestra em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

### Kelly Graziani Giacchero Vedana

Bacharela em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Pós-Doutorado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC) - Portugal.

### Ana Carolina Guidorizzi Zanetti

Bacharela em Enfermagem e Especialista em Enfermagem Psiquiátrica e Saúde Mental pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Mestra e Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Pós-Doutorado pelo Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) - Canadá.

**Revisão:** Agência Latino-Americana de Traduções.

**Diagramação:** Agência Três Criativos. **Ilustrações:** Freepik

**Apoio:** Centro de Ciência, Cuidado e Apoio na Psicose;  
Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da Universidade de São Paulo;

Comissão de Cultura e Extensão da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo;

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

# Para você que quer saber mais sobre a psicose...

Este ebook foi elaborado para toda a comunidade, desde as pessoas que já vivenciam algum transtorno psicótico, seus familiares, e também para aqueles que possuem o interesse de entender melhor sobre a psicose e cuidados em saúde mental.

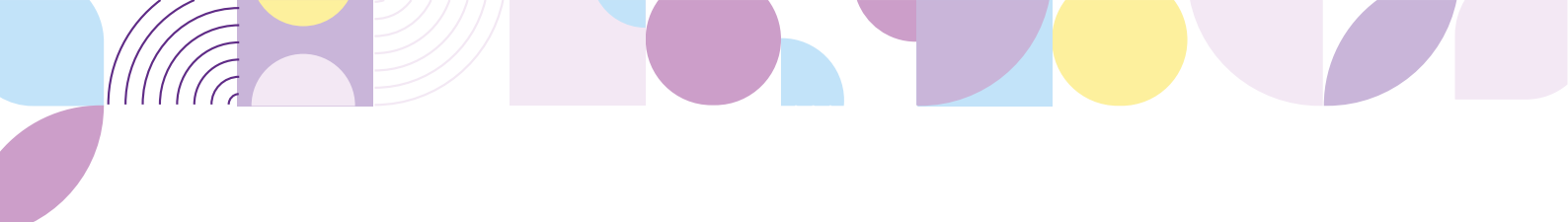
É muito importante conhecer as formas de prevenção dos transtornos psicóticos. Além disso, saber identificar, o mais rápido possível, quando “algo não está bem”, seja com você ou com outra pessoa e iniciar o tratamento adequado é fundamental para alcançar a recuperação e ter uma melhor qualidade de vida.

Para lhe ajudar nesta tarefa, esse material tem como objetivo informar sobre:

- ➔ O que é a psicose e os diferentes tipos de transtornos psicóticos;
- ➔ Quais são os fatores e/ou situações que podem aumentar a chance de uma pessoa desenvolver um episódio psicótico;
- ➔ Quais são os sinais de alerta para psicose;
- ➔ Orientações para cuidados em saúde mental;
- ➔ Estigma e mitos sobre a psicose;
- ➔ Como ajudar alguém que está vivenciando um episódio psicótico;
- ➔ Onde buscar ajuda, tipos de tratamento e orientações para evitar um novo episódio psicótico.

A leitura deste ebook e o conhecimento sobre esse assunto poderá auxiliar:

- ➔ No aumento do conhecimento da comunidade sobre o que fazer para prevenir os episódios psicóticos e sobre onde devem buscar ajuda se esse episódio ocorrer;
- ➔ Na identificação mais rápida de pessoas que estão com risco aumentado para o desenvolvimento de um transtorno psicótico. A busca




mais rápida por tratamento é importante para evitar a piora do transtorno e para melhorar a qualidade de vida da pessoa que está adoecida e seus familiares;

- ⇒ Na redução do estigma, preconceito e discriminação relacionados aos transtornos mentais;
- ⇒ Na diminuição do sofrimento e sentimentos de medo, angústia e preocupações que atingem as pessoas e famílias que vivenciam esta condição de saúde.

Além disso, neste material você também vai encontrar exercícios que te ajudarão a se conhecer melhor por meio da reflexão sobre suas vivências e sentimentos.

Está com dúvidas se pode confiar neste material? Saiba que todas as informações e conteúdos apresentados neste ebook foram obtidos a partir de pesquisas científicas e com apoio de profissionais da área de enfermagem e medicina em saúde mental e psiquiátrica, psicologia, terapia educacional, educação física e educação. Portanto, você pode confiar! Esperamos que tenha uma boa leitura!



## Neste ebook você irá encontrar as seguintes informações:

O que é psicose? .....	08
O que é o primeiro episódio psicótico? .....	14
Quais são os transtornos psicóticos? .....	17
É possível prevenir a psicose? .....	22
Quais são os fatores de risco para psicose? .....	25
Sinais de alerta para psicose .....	29
Entendendo a psicose: a história de Marcelo .....	33
Onde buscar ajuda? .....	37
Como ajudar alguém que está vivenciando um episódio psicótico? .....	41
Como é feito o diagnóstico e quais os tipos de tratamento? .....	44
Caminhos para recuperação .....	48
Estigma e mitos sobre a psicose .....	52
Anote suas dúvidas .....	57
Considerações finais .....	59
Agradecimentos .....	59
Recursos úteis .....	60
Glossário .....	61



**O que é psicose?**



# O que é psicose?

A psicose é um conjunto de sinais e sintomas que causam alterações na saúde mental. Essas alterações podem trazer prejuízos para a vida da pessoa, da sua família e de toda a sociedade. A vivência da psicose pode atrapalhar as atividades do dia a dia e causar dificuldades no trabalho ou na escola, nas tarefas de casa e atividades de autocuidado (por exemplo: tomar banho, escovar os dentes, entre outros).

Muitas pessoas no mundo apresentam psicose. Aproximadamente uma em cada 150 pessoas recebe o diagnóstico de transtorno psicótico em algum momento de sua vida.

Pessoas que têm sintomas psicóticos podem ter mudanças no humor, no modo de pensar e até mesmo no jeito de se comportar. É comum que a pessoa com sintomas psicóticos não perceba que seu comportamento está diferente.

Os principais sintomas presentes na psicose são: **alucinações**; **delírios**; **desorganização do pensamento, fala e comportamento**; e **sintomas negativos**.

*Que tal conhecer um pouco sobre os sintomas psicóticos? Vamos te explicar cada um deles!*

A seguir selecionamos alguns exemplos para facilitar o entendimento de como pode ser cada sintoma psicótico. Vale destacar que são apenas exemplos, nem todas as pessoas que apresentam a psicose vão apresentar os sintomas do mesmo jeito, eles podem ser bem diferentes.

Nas **alucinações**, a pessoa apresenta alterações na percepção de um ou mais dos sentidos como: visão (ver as coisas), audição (ouvir), olfato (sentir o cheiro), paladar (sentir o gosto) e tato (sentir o corpo).

Essas alterações são internas, ou seja, ocorrem na mente da pessoa e por esse motivo, a pessoa acha que o que está acontecendo com ela é real. As pessoas que apresentam alucinações podem:

- Ouvir, ver ou sentir coisas que não existem, por exemplo - sentir que alguém está lhe tocando quando ninguém está por perto;
- Ouvir vozes quando ninguém está falando;
- Sentir cheiros que não são reais, esses cheiros geralmente são desagradáveis.

Você ou alguém que conhece já apresentou alguma **alucinação**? Se sim, anote no espaço abaixo quais foram essas alucinações.

---

---

---

---

Os **delírios** são alterações do pensamento, que ocorrem internamente, dentro da cabeça de quem está apresentando esse sintoma. Assim, esse sintoma faz a pessoa acreditar fortemente em coisas que não são reais. No delírio, a pessoa pode:

- Acreditar que está sendo perseguido (a), que tem alguém espionando e/ou querendo lhe fazer algum mal, sem que isto seja verdade;
- Acreditar ser superior às outras pessoas e que possui superpoderes ou alguma missão grandiosa, como ser Deus ou o presidente da república, por exemplo;
- Acreditar que tem o poder de curar toda a humanidade;
- Acreditar que suas ações e/ou pensamentos são controlados por outra pessoa ou forças externas (exemplo: acreditar que um chip foi implantado em seu corpo para controlar o que faz ou pensa).

Você ou alguém que conhece já apresentou algum **delírio**? Se sim, anote no espaço abaixo quais foram esses delírios.

---

---

---

---

Durante o **pensamento e/ou fala desorganizados**, a pessoa pode apresentar:

- ➔ Dificuldade para organizar o pensamento e compreender coisas que antes pareciam simples;
- ➔ Dificuldades em falar sobre o que está pensando ou sentindo (exemplo: quando é perguntado o que está sentindo, a pessoa responde apenas sim ou não);
- ➔ Ideias confusas e sem sentido para quem está ouvindo;
- ➔ Mudanças no jeito de falar: a pessoa pode falar mais rapidamente ou muito mais devagar do que o costume;
- ➔ Dificuldade para se concentrar e problemas de esquecimento.

Em relação ao **comportamento desorganizado**, a pessoa pode apresentar mudanças em seu modo de agir/fazer as coisas. As principais alterações no comportamento podem ser:

- ➔ Alterações no seu autocuidado: deixar de tomar banho, não escovar os dentes diariamente e apresentar uma aparência mais descuidada;
- ➔ Ficar mais ativa que o habitual ou, ao contrário, com falta de energia (se sentindo mais cansado) e sem interesse em realizar suas atividades do dia a dia;
- ➔ Aumento da dificuldade para realizar atividades do trabalho e/ou da escola;

- Comportamento bizarro (como gestos que parecem esquisitos, expressões faciais impróprias ou caretas, e apresentar comportamentos que parecem sem sentido).

Você ou alguém que conhece já apresentou **desorganização do pensamento, fala e/ou comportamento**? Se sim, anote no espaço abaixo quais foram essas alterações.

---

---

---

---

Os **sintomas negativos** fazem com que a pessoa apresente mudanças no interesse em realizar suas atividades e dificuldades de expressar seus sentimentos. Assim, as pessoas com sintomas negativos podem apresentar:

- Dificuldade em sentir ou mostrar suas emoções (não consegue mostrar ou sentir que está triste ou feliz);
- Falta de interesse e vontade em realizar atividades do dia a dia;
- Não consegue sentir prazer (ver graça) nas atividades que gostava de fazer;
- Pessoas que antes eram comunicativas podem começar a não querer mais conversar, preferindo ficar sozinhas e isolar-se de outras pessoas.

Você ou alguém que conhece já apresentou **sintomas negativos**? Se sim, anote no espaço abaixo quais foram esses sintomas negativos.

---

---

---

---

### Você sabia?

Quando uma pessoa está apresentando sintomas psicóticos, ela pode não perceber que seu comportamento está diferente e ter a forte sensação que está vivendo algo verdadeiro. Por isso, a ajuda de familiares e amigos nesse momento é muito valiosa. Os familiares e amigos, ao identificar que algo está errado, **não** devem ficar tentando explicar para a pessoa que aquilo **não** é real, mas sim contribuir na busca por ajuda profissional.

## Referências

American Psychiatry Association (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5*. 5a ed. Porto Alegre: Artes Médicas.

Arciniegas D. B. (2015). Psychosis. *Continuum (Minneapolis, Minn.)*, 21(3 Behavioral Neurology and Neuropsychiatry), 715-736. <https://doi.org/10.1212/01.CON.0000466662.89908.e7>

Gaebel, W., & Zielasek, J. (2015). Focus on psychosis. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(1), 9-18. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.1/wgaebel>

Moreno-Küstner, B., Martín, C., & Pastor, L. (2018). Prevalence of psychotic disorders and its association with methodological issues. A systematic review and meta-analyses. *PloS one*, 13(4), e0195687. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195687>



**O que é o primeiro episódio psicótico?**

# O que é o primeiro episódio psicótico?

O primeiro episódio psicótico é quando a pessoa apresenta os sintomas psicóticos pela primeira vez em sua vida.

Esse primeiro episódio pode acontecer com homens e mulheres, em qualquer idade, embora geralmente ocorra entre o final da adolescência e o início da vida adulta, entre os 15 e 35 anos de idade, sendo mais comum em homens do que em mulheres.

Na maioria das vezes, o primeiro episódio psicótico pode ser confuso e angustiante para a pessoa e seus familiares, principalmente por ser uma experiência desconhecida. No entanto, é importante pensar que a psicose tem tratamento!

Ao seguir as orientações dos profissionais de saúde e fazer o tratamento corretamente, é possível que a pessoa se recupere, apresentando sintomas mais leves ou, em alguns casos, ausência deles.

Ainda, vale destacar, que a psicose não é um transtorno em si, mas sim um conjunto de sinais e sintomas. Desse modo, a pessoa pode ter a psicose em diferentes condições de saúde, ou quando tem um **transtorno mental**. Existem vários tipos de transtornos mentais, os **transtornos psicóticos** fazem parte desse grupo. Em cada situação ou para cada pessoa a psicose pode se apresentar de forma diferente.

Você se lembra de quando foi a primeira vez que você ou alguém que você conhece apresentou os sintomas psicóticos? Se sim, anote no espaço a seguir como foi essa experiência.

---

---

---

---



## Referências

Breitborde, N. J., Srihari, V. H., & Woods, S. W. (2009). Review of the operational definition for first-episode psychosis. *Early intervention in psychiatry*, 3(4), 259–265. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2009.00148.x>

Radua, J., Ramella-Cravaro, V., Ioannidis, J., Reichenberg, A., Phiphophathsanee, N., Amir, T., Yenn Thoo, H., Oliver, D., Davies, C., Morgan, C., McGuire, P., Murray, R. M., & Fusar-Poli, P. (2018). What causes psychosis? An umbrella review of risk and protective factors. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association* (WPA), 17(1), 49–66. <https://doi.org/10.1002/wps.20490>





**Quais são os  
transtornos psicóticos?**

# Quais são os transtornos psicóticos?

*Você conhece os diferentes tipos de condições de saúde em que uma pessoa pode apresentar sintomas psicóticos?*

Aqui apresentamos eles:

## Esquizofrenia

Transtorno mental crônico, que tem como principais sintomas os delírios, alucinações, desorganização do pensamento, fala e/ou comportamento, e sintomas negativos. Esses sintomas devem durar mais de seis meses. Apesar de a esquizofrenia ser crônica, ou seja, não ter cura, é possível que os sintomas da pessoa sejam controlados e que ela tenha uma vida de qualidade.

## Transtorno psicótico breve

Nesse transtorno, os sintomas psicóticos iniciam de forma rápida e repentina, podendo ser causados por uma situação importante na vida da pessoa ou momentos de muito estresse, como morte na família ou após o parto. Os sintomas psicóticos duram pouco tempo (de um dia a um mês - 30 dias), mas **recaídas**, ou seja, voltar a apresentar sintomas psicóticos depois de um tempo em que eles estavam controlados, podem ocorrer no futuro, então é muito importante cuidar da saúde mental.

## Transtorno delirante

Nesse transtorno, ocorrem apenas sintomas de delírios, ou seja, alterações do pensamento, em que a pessoa acredita fortemente em coisas que não são reais. Nesta condição, geralmente não há presença de outros sintomas psicóticos como alucinações, desorganização do pensamento, fala ou comportamento.

## Transtorno afetivo bipolar com sintomas psicóticos

No transtorno afetivo bipolar com sintomas psicóticos existe uma combinação entre sintomas psicóticos e alterações relacionadas ao humor. Assim, a pessoa pode apresentar psicose, tanto no episódio de mania, quanto no episódio de depressão. Esses sintomas psicóticos podem ser diferentes durante cada fase da doença.

Na fase de depressão a pessoa apresenta:	Na fase de mania, a pessoa apresenta:
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Humor deprimido</li><li>➤ Falta de esperança, tristeza e desânimo;</li><li>➤ Falta de energia e cansaço excessivo;</li><li>➤ Falta de interesse ou prazer em atividades que antes considerava como agradáveis;</li><li>➤ Necessidade de dormir mais que o costume, e de forma frequente;</li><li>➤ Dificuldade em se concentrar e em tomar decisões;</li><li>➤ Sentimento constante de que é inútil ou culpada por algo;</li><li>➤ Ansiedade;</li><li>➤ Desejo de fazer mal a si mesmo ou pensamentos de que é melhor estar morto;</li><li>➤ Redução ou aumento do apetite (perder ou ganhar muito peso sem fazer dieta);</li><li>➤ Alucinações e delírios.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Irritação;</li><li>➤ Agitação ou inquietude (não conseguir parar quieta, ficar andando de um lado para o outro);</li><li>➤ A autoestima muito alta;</li><li>➤ Diminuição da necessidade de sono ou descanso;</li><li>➤ Sensação de estar com muita energia;</li><li>➤ Fala mais do que o costume e de forma acelerada;</li><li>➤ Pensamento acelerado;</li><li>➤ Dificuldade em se concentrar (fica distraída facilmente e não consegue focar em nenhuma atividade).</li><li>➤ Alucinações e delírios.</li></ul>

## Depressão com sintomas psicóticos

Nesse transtorno, além dos sintomas depressivos (como por exemplo: sentir-se sem esperanças, muito triste, desanimado, com falta de energia e/ou de interesse ou prazer em realizar suas atividades, entre outros), há também a presença de sintomas psicóticos.

## Transtorno esquizoafetivo

No transtorno esquizoafetivo, a pessoa apresenta sintomas da **esquizofrenia** e sintomas do **transtorno afetivo bipolar**. Estes sintomas podem ocorrer ao mesmo tempo ou em períodos diferentes.

## Psicose devido ao uso de substâncias

O uso de algumas drogas, como, por exemplo, a maconha, o álcool, cigarro, cocaína, crack, entre outros, podem levar ao surgimento de sintomas psicóticos. Esses sintomas podem ocorrer devido à intoxicação ou abstinência causada pelo uso dessas drogas. Os sintomas psicóticos podem desaparecer assim que o efeito da droga termina. Caso esses sintomas não desapareçam, é importante buscar ajuda em um serviço de saúde para entender o que pode estar acontecendo e avaliar a necessidade de um acompanhamento profissional para o diagnóstico e tratamento.

## Psicose devido a outras causas médicas

Algumas doenças físicas, danos ou comprometimento no cérebro também podem causar sintomas psicóticos. Apenas um profissional de saúde pode definir se os sintomas psicóticos são causados por doenças psiquiátricas ou por outras condições de saúde.

A seguir, trouxemos alguns exemplos de condições de saúde em que a pessoa pode apresentar sintomas psicóticos:

- Demência (por exemplo, Alzheimer);
- Lesões ou traumas na cabeça;
- Acidentes vasculares cerebrais (AVC);
- Efeitos adversos a medicamentos;
- Doenças hepáticas;
- Desequilíbrio hormonal (por exemplo, devido a alterações na tireoide);
- Lúpus;
- Infecções (HIV, sífilis, entre outras);
- Procedimentos pós-cirúrgicos;
- Outros.

*Você sabe identificar qual tipo de condição de saúde está relacionada à sua situação ou a de alguém que você conhece?*

Esse ebook tem como foco os **transtornos psicóticos relacionados a causas psiquiátricas**, como esquizofrenia, transtorno esquizofreniforme, transtorno psicótico breve, transtorno delirante, transtorno afetivo bipolar, transtorno esquizoafetivo, e depressão com sintomas psicóticos. Porém, o conteúdo que trabalhamos nesse material educativo também pode auxiliar a identificar a psicose relacionada a outros problemas de saúde.

## Referências

American Psychiatry Association (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5*. 5a ed. Porto Alegre: Artes Médicas.

Arciniegas D. B. (2015). Psychosis. *Continuum (Minneapolis, Minn.)*, 21(3 Behavioral Neurology and Neuropsychiatry), 715-736.

Lieberman, J. A., & First, M. B. (2018). Psychotic Disorders. *The New England journal of medicine*, 379(3), 270-280. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1801490>



**É possível  
prevenir a psicose?**

# É possível prevenir a psicose?

Ainda não se tem claro se existe uma maneira de prevenir totalmente a psicose. No entanto, alguns cuidados são essenciais para promover o desenvolvimento saudável do nosso cérebro e de nossa mente.

*Vamos entender um pouco sobre os cuidados que podemos ter para uma boa saúde mental?*

- Apresentar boas relações com a família e amigos;
- Ter uma boa rotina de sono;
- Praticar atividades físicas;
- Cuidar da alimentação;
- Realizar atividades que auxiliam no desenvolvimento da capacidade de aprendizagem, atenção e memória, por exemplo, atividades que estimulam o raciocínio e concentração (jogo da memória, jogos de tabuleiro, cartas, entre outros), e a prática de leitura;
- Evitar o uso de drogas;
- Identificar, o mais cedo possível, comportamentos que possam indicar algum transtorno mental, seja na criança ou adolescente, e buscar ajuda profissional;
- Buscar rapidamente a ajuda profissional para avaliar se o indivíduo está em **estado mental de risco** para desenvolver o transtorno ou se ele já teve o primeiro episódio psicótico.

Os pesquisadores que estudam os transtornos psicóticos, descobriram que é muito importante ficar de olho e observar indivíduos que apresentam grandes mudanças em seu jeito de se comportar. Existem alguns sinais e sintomas que podem aparecer antes de a pessoa entrar em crise, que não costumam ser tão graves. Essa situação indica que o indivíduo pode estar em um **estado mental de risco**. **Taremos um pouco desses sinais no tópico Sinais de Alerta** .

Identificar que a pessoa apresenta um **estado mental de risco** para psicose e buscar ajuda profissional o mais rápido possível, pode ajudar a pensar em alternativas que possam atrasar ou evitar o desenvolvimento do transtorno psicótico.

Ao buscar ajuda profissional, caso as mudanças de comportamento identificadas não estejam associadas à presença de um transtorno psicológico, é importante destacar que essas alterações no comportamento precisam ser acompanhadas e avaliadas profissionalmente, para evitar que o indivíduo possa ter algum problema em sua qualidade de vida e bem-estar.

*Você cuida da sua saúde mental? O que você gosta de fazer para cuidar da sua mente?*

---

---

---

---

## Referências

Fusar-Poli, P., Bonoldi, I., Yung, A. R., Borgwardt, S., Kempton, M. J., Valmaggia, L., Barale, F., Caverzasi, E., & McGuire, P. (2012). Predicting psychosis: meta-analysis of transition outcomes in individuals at high clinical risk. *Archives of general psychiatry*, 69(3), 220–229. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.1472>

Yung, A. R., & Nelson, B. (2011). Young people at ultra high risk for psychosis: research from the PACE clinic. *Revista brasileira de psiquiatria* (Sao Paulo, Brazil : 1999), 33 Suppl 2, s143–s160. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462011000600003>





**Quais são os fatores de risco para a psicose?**

# Quais são os fatores de risco para a psicose?

*Você sabia que existem fatores que podem contribuir para aumentar o risco de uma pessoa desenvolver um episódio psicótico?*

Existem diversos fatores que podem aumentar o risco de uma pessoa apresentar um transtorno psicótico. Alguns desses fatores são possíveis de serem modificados, outros não. Por exemplo, uma pessoa pode parar de usar drogas, mas não consegue mudar a história familiar de transtorno psicótico.

Conhecer as situações e os fatores que podem contribuir para que uma pessoa apresente maior risco para desenvolver sintomas psicóticos, é importante para que seja possível **modificar comportamentos de risco** e, assim, **evitar e/ou adiar a ocorrência de um episódio psicótico**.

A seguir, vamos apresentar os principais fatores que aumentam o risco para o desenvolvimento da psicose.

Histórico familiar de transtornos psicóticos	Quando há um familiar, principalmente de primeiro grau (mãe ou pai, por exemplo), que apresenta um transtorno psicótico.
Complicações durante a gestação e nascimento	Desnutrição materna (quando a mulher não tem uma alimentação adequada quando está grávida), quando a mãe faz uso de drogas tem infecções, ou estresse e outras complicações durante o parto.
Exposição ao trauma na infância	Vivenciar situações traumáticas, como: negligência; violência; abuso psicológico, físico ou sexual; morte dos pais; e/ou <i>bullying</i> (sofrer violência física e psicológica, como humilhação, xingamento e agressão física, por uma pessoa ou um grupo de pessoas).
Crescer e viver em grandes centros urbanos	Áreas com número alto de habitantes podem aumentar as chances de vivenciar situações de estresse, desemprego, violência e maior exposição a infecções e poluentes.

Uso de drogas	O uso de drogas, por exemplo, cigarros e maconha, é um fator de risco para desenvolver psicose, principalmente se consumido durante a fase de desenvolvimento da criança ou do adolescente.
Eventos de vida estressantes	Vivenciar eventos estressantes, como morte de um ente querido; doenças na família; problemas em relacionamentos amorosos; conflitos familiares; mudança de cidade/país (migração); situações de discriminação e preconceito, como racismo, homofobia e exclusão social devido à pobreza; e preocupações com o trabalho.

Existem muitos fatores que podem aumentar o risco de uma pessoa desenvolver um episódio psicótico. Ou seja, não podemos dizer que apenas um único fator é capaz de causar o transtorno psicótico.

Agora que você conhece os principais fatores de risco que podem aumentar a chance de desenvolver um episódio psicótico, pense e escreva:

*Você, seu familiar ou amigo apresenta ou já apresentou algum desses fatores ou situações de risco?*

Caso afirmativo, analise o que escreveu e pense em uma maneira de como você pode mudar isso e cuidar da sua saúde mental ou da de seu familiar/amigo. Lembre-se que alguns fatores não podem ser mudados, mas outros dependem de você(s)!

Fator ou comportamento de risco:	Como posso mudar isso?
<b>Exemplo:</b> <i>Fui a uma festa e fiz uso de diferentes drogas, que me deixaram bastante agitado. E quando cheguei em casa tive uma briga com meus pais, porque eles estavam fazendo muitas perguntas sobre a festa, o que eu tinha feito e porque eu estava estranho daquele jeito.</i>	<b>Exemplo:</b> <i>Posso mudar isso aproveitando as festas sem o uso de drogas. Mesmo que eu tenha muita vontade de usar essas drogas, eu devo cuidar da minha saúde e evitar brigas com meus pais, que se preocupam comigo.</i>

## Referências

Beards, S., Gayer-Anderson, C., Borges, S., Dewey, M. E., Fisher, H. L., & Morgan, C. (2013). Life events and psychosis: a review and meta-analysis. *Schizophrenia bulletin*, 39(4), 740–747. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbt065>

Dean, K., & Murray, R. M. (2005). Environmental risk factors for psychosis. *Dialogues in clinical neuroscience*, 7(1), 69–80. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2005.7.1/kdean>

Radua, J., Ramella-Cravaro, V., Ioannidis, J., Reichenberg, A., Phiphophatsanee, N., Amir, T., Yenn Thoo, H., Oliver, D., Davies, C., Morgan, C., McGuire, P., Murray, R. M., & Fusar-Poli, P. (2018). What causes psychosis? An umbrella review of risk and protective factors. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 17(1), 49–66. <https://doi.org/10.1002/wps.20490>



# **Sinais de alerta para psicose**

# Sinais de alerta para psicose

Antes da ocorrência do primeiro episódio psicótico, a pessoa pode apresentar alguns **sinais** de alerta e **mudanças em seu comportamento**, que podem indicar que ela pode estar adoecendo. O **estado mental de risco** é uma forma de classificar as pessoas que estão apresentando alguns desses sinais de alerta. Compreender e ficar atento a esses sinais, pode ajudar a identificar mais rápido se aquela pessoa está em risco de vivenciar um episódio psicótico.

Além disso, é comum que a pessoa que está passando pelo primeiro episódio psicótico não saiba explicar direito o que está acontecendo ou não consiga entender que está passando por um problema de saúde. Por isso, a ajuda da família e amigos é tão importante nesse momento.

É importante destacar que qualquer um desses sinais, se apresentados de forma isolada, ou seja, se a pessoa apresenta apenas um único sinal de alerta, não significa que esteja em risco de desenvolver o episódio psicótico. Por outro lado, caso você, ou alguém que você conheça, apresente vários desses sinais de alerta, e se eles começarem a ficar mais frequentes, mais fortes, ou não desaparecerem, é importante buscar ajuda de um profissional de saúde qualificado.

Veja a seguir quais são os principais sinais de alerta que podem indicar que uma pessoa está em risco de desenvolver a psicose. Marque um “x” na caixa se você ou alguém que você conhece estiver apresentando algum desses sinais. Você também pode usar um caderno ou seu celular para anotar os sinais de alerta.

- Redução preocupante no rendimento escolar ou no desempenho no trabalho;
- Dificuldade em se concentrar: se distrair facilmente e não conseguir focar em suas atividades;
- Apresentar ideias ou pensamentos confusos e incomuns;

- Dificuldade em expressar o que está sentindo, e falar de forma confusa;
- Apresentar problemas de memória;
- Acreditar que está sendo perseguido, que tem alguém espionando e/ou querendo lhe fazer algum mal;
- Dificuldade em diferenciar o que é real e o que é fantasia - acreditar em situações que outras pessoas não percebem; ver ou ouvir coisas que outros desconhecem;
- Vontade de ficar o dia todo sozinho: sente menos necessidade de conversar ou sair de casa;
- Alteração no autocuidado ou higiene pessoal: deixar de tomar banho, não escovar os dentes, não pentear os cabelos, entre outros;
- Falta de interesse ou prazer em realizar suas atividades que antes considerava agradáveis;
- Ansiedade: apresentar agitação, não conseguir ficar parado;
- Mudanças no padrão de sono: insônia, dificuldade para dormir ou necessidade de dormir mais do que o habitual;
- Baixa tolerância ao estresse: sentir-se pressionado ou irritado ao realizar suas tarefas.

A vivência desses sintomas pode trazer mudanças negativas na vida da pessoa. Por isso, é muito importante identificar o mais cedo possível quando algo não estiver bem. Busque ajuda caso não esteja se sentindo bem ou perceba que alguém próximo a você está apresentando esses sinais!

### **Você sabia que a busca rápida por tratamento adequado pode trazer vários benefícios?**

- Contribui para o controle dos sintomas psicóticos;
- Ajuda a identificar qual o tipo de condição de saúde está relacionada aos sintomas apresentados;
- Diminui o sofrimento da pessoa e sua família, que na maioria das vezes não entendem o que está acontecendo e ficam muito preocupados;

- Reduz a necessidade de internação;
- Colabora para uma boa recuperação;
- Promove melhor qualidade de vida e reduz o risco de desenvolver outros problemas para a saúde.

***Por isso, não tenha vergonha ou medo de buscar ajuda de um profissional de saúde e realizar o tratamento de maneira adequada!***

## Referências

Byrne P. (2007). Managing the acute psychotic episode. *BMJ (Clinical research ed.)*, 334(7595), 686–692. <https://doi.org/10.1136/bmj.39148.668160.80>

Goulding, S. M., Holtzman, C. W., Trotman, H. D., Ryan, A. T., Macdonald, A. N., Shapiro, D. I., Brasfield, J. L., & Walker, E. F. (2013). The prodrome and clinical risk for psychotic disorders. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 22(4), 557–567. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2013.04.002>

Larson, M. K., Walker, E. F., & Compton, M. T. (2010). Early signs, diagnosis and therapeutics of the prodromal phase of schizophrenia and related psychotic disorders. *Expert review of neurotherapeutics*, 10(8), 1347–1359. <https://doi.org/10.1586/ern.10.93>





## **Entendendo a psicose: a história de Marcelo**

# Entendendo a psicose: a história de Marcelo

*Para ajudar você a entender melhor sobre a psicose apresentamos a seguir o exemplo de um caso fictício que ilustra algumas características da vivência de um transtorno psicótico:*

Marcelo é um jovem de 22 anos, que mora com os seus pais e seu irmão, e é estudante de Administração. Marcelo gosta muito de estudar, praticar esportes, sair com os seus amigos e viajar. Há algumas semanas, ele começou a apresentar **mudanças de comportamento**, como falta de interesse e de prazer em realizar suas atividades, dificuldade em se concentrar nas aulas da faculdade, e passar a maior parte do tempo sozinho em seu quarto, sem querer conversar com sua família e amigos. Ele também aumentou o seu consumo de cigarro e álcool.

Depois de alguns dias, esses sintomas começaram a piorar e Marcelo começou a se sentir **ansioso**, **ouvir vozes** (alucinações) e **acreditar que seus pensamentos estavam sendo controlados por outras pessoas** (delírio). Seus familiares perceberam que Marcelo estava conversando e rindo sozinho, como se tivesse alguém no quarto com ele. Os familiares de Marcelo tentaram conversar com ele, e explicar que não havia ninguém em seu quarto e que ninguém estava controlando seus pensamentos, porém Marcelo ficou cada vez mais **irritado**, por sua família não acreditar nele e chegou a quebrar alguns objetos em sua casa.

Os pais de Marcelo ficaram **muito preocupados**, com medo e sem saber como poderiam ajudá-lo. Assim, entraram em contato com o seu médico clínico geral, que recomendou que o levassem ao Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), para que pudesse ser avaliado pela equipe de saúde mental. No CAPS a equipe de saúde identificou que Marcelo estava apresentando um **episódio psicótico** e que seria necessário que ele iniciasse um tratamento com o uso de medicamentos para controlar os seus sintomas psicóticos, esse medicamento é conhecido como **antipsicótico**.

Depois de algumas semanas fazendo o uso correto do **medicamento**, Marcelo apresentou melhora, com controle dos sintomas psicóticos. Além disso, ele também iniciou acompanhamento com o **psicólogo** e a participar do **grupo de família**, com seus pais. Neste grupo de apoio familiar, Marcelo e seus pais conheceram outras pessoas que também vivenciam algum tipo de transtorno psicótico, como João que possui depressão com sintomas psicóticos e Fabiana que possui transtorno delirante.

Durante todo o tratamento, Marcelo precisou muito do apoio dos seus familiares, amigos e da equipe de saúde. Aos poucos foi possível retomar a prática de esportes, estudar e voltar a sair com seus amigos.

Após alguns meses, Marcelo foi diagnosticado com **esquizofrenia**, sendo informado de que este transtorno não tem cura, mas que era possível **controlar os sintomas** por meio do **tratamento adequado, uso correto dos medicamentos** e cuidados como, **evitar o uso de cigarro, álcool e outras drogas**.

Os enfermeiros do serviço de saúde orientaram aos seus **familiares, dizendo que eles também teriam que se cuidar** para conseguirem lidar melhor com sentimentos como medos, angústias e preocupações. Além disso, os profissionais de saúde aconselharam Marcelo e sua família a **sempre perguntar quando tivessem dúvidas** e buscar aprender mais sobre o transtorno psicótico.

A recuperação de Marcelo foi possível, pois a busca por tratamento foi bastante rápida e porque ele realizou o tratamento de forma adequada, participando de psicoterapia, grupo de família e utilizando os medicamentos. Marcelo conseguiu terminar a sua faculdade de Administração, atualmente está trabalhando, mas segue em acompanhamento no CAPS, mesmo após cinco anos de seu diagnóstico.

### Pontos importantes

- ⇒ Marcelo teve o seu primeiro episódio psicótico quando era jovem.
- ⇒ O início dos sintomas ocorreu com mudanças em seu comportamento, como falta de interesse em realizar atividades que antes

considerava agradáveis, dificuldade em se concentrar nos estudos, isolar-se de família e amigos. Esses sintomas podem acontecer com qualquer pessoa, mas devemos prestar bastante atenção. Se os sintomas começarem a ficar mais frequentes, mais fortes, ou não desaparecerem, é importante buscar ajuda de um profissional de saúde qualificado.

- ➔ Marcelo fez uso, em grande quantidade, de cigarro e álcool, o que pode ter contribuído para a piora dos seus sintomas psicóticos.
- ➔ A família de Marcelo foi muito importante para que ele conseguisse buscar ajuda e realizar o tratamento.
- ➔ O tratamento de Marcelo foi realizado por meio de medicamentos, psicoterapia e terapia em grupo. A psicoterapia pode ser muito positiva para que ele possa entender melhor sobre o transtorno, lidar com os sintomas e com as dificuldades que possam surgir devido ao adoecimento.
- ➔ Apesar de a esquizofrenia não ter cura, realizando o tratamento corretamente, foi possível controlar os sintomas, Marcelo conseguiu terminar a faculdade, arrumar um emprego e ter uma vida de qualidade.

*Você se identificou em algum momento com a história de Marcelo? Use esse espaço para dizer quem você é, sua história de vida, sonhos, objetivos e tudo que achar importante!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Onde buscar ajuda?**

# Onde buscar ajuda?

*Você já pensou sobre onde deveria procurar ajuda se você, ou alguém que você conheça, apresentar sintomas psicóticos?*

Procure alguém que você confie e peça ajuda, para que juntos possam buscar apoio profissional e tratamento adequado.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece diferentes serviços gratuitos que poderão lhe ajudar. Procure esses serviços em sua cidade para obter mais informações sobre como são realizados os atendimentos.

## Serviços de Saúde

**Centros de Atenção Psicossocial (CAPS):** O CAPS é um serviço de saúde aberto à comunidade, ou seja, é possível acessar o serviço sem necessidade de agendamento prévio ou encaminhamento. Além disso, é um serviço voltado para o tratamento de transtornos mentais, em que são oferecidos acolhimento e tratamento multiprofissional.

**Unidades Básicas de Saúde (UBS):** Esses serviços têm o objetivo de atender as necessidades de saúde da população. Você pode buscar esse serviço para realizar acompanhamento em saúde.

**Disque Saúde (Ligue 136):** Oferece informações e esclarecimentos relacionados à saúde; e ainda é possível relatar suas insatisfações sobre o atendimento em algum serviço de saúde e/ou dar sugestões para a melhoria da assistência de saúde.

**CRAS (Centro de Referência da Assistência Social):** Local público onde são oferecidos os serviços de Assistência Social: orientações sobre benefícios sociais; orientação sobre o que fazer em casos de violência doméstica; acesso a serviços, benefícios e projetos de assistência social; entre outros.

## Emergência

**SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - 192):** O SAMU pode ser contatado em caso de risco muito grave e necessidade de atendimento imediato para garantir a segurança da pessoa com diagnóstico de transtorno psicótico e outras condições de saúde.

**Unidade de Pronto Atendimento (UPA):** A UPA é um estabelecimento de saúde que atende grande parte das urgências e emergências de saúde da população. Esse serviço funciona 24 horas por dia, sete dias por semana.

## Serviços de acolhimento em saúde mental:

**CVV (Centro de Valorização da Vida - 188):** O CVV oferece apoio emocional gratuito, 24 horas/dia, todos os dias, por meio de ligação telefônica e pelo chat online: <https://www.cvv.org.br>

**A partir deste website, é possível encontrar os serviços de saúde e outros recursos disponíveis na sua cidade e próximos a você:**  
<https://aplicacoes.mds.gov.br/sagi/mops/index.php?e=1#>

Agora que você sabe que é muito importante buscar ajuda profissional, caso algo não esteja bem, seja com você ou com alguém próximo, aproveite esse espaço e anote aqui os contatos úteis. Você também pode usar um caderno ou o seu celular para anotar esses contatos.

Ter essas informações e esses contatos em mãos, pode te ajudar a se organizar com antecedência, caso você ou alguém próximo não esteja se sentindo bem e precise de ajuda profissional!

Parente ou amigo próximo	Nome: Telefone: Telefone alternativo:
Serviço de saúde	Nome: Telefone: Telefone alternativo:
Médico	Nome: Telefone: Telefone alternativo:
Serviço de emergência	Nome: Telefone: Telefone alternativo:
Outros contatos	Nome: Telefone: Telefone alternativo:





**Como ajudar alguém que  
está vivenciando um  
episódio psicótico?**

# Como ajudar alguém que está vivenciando um episódio psicótico?

A família, amigos e comunidade têm um papel importante no cuidado das pessoas que vivem com transtorno psicótico. Na maioria das vezes, pode ser difícil saber como ajudar alguém que está passando por um episódio psicótico. Por isso, listamos algumas orientações sobre o que você pode fazer para ajudar:

- ➔ Locais barulhentos ou muito cheios podem agravar os sintomas psicóticos. Por isso, durante o episódio psicótico, tente levar a pessoa para um ambiente tranquilo e aconchegante, que ofereça silêncio e comodidade para a pessoa conseguir, dentro do possível, ficar mais tranquila;
- ➔ Auxilie-o a buscar ajuda em um serviço de saúde ou com um profissional de saúde, para que seja possível fazer o tratamento adequadamente;
- ➔ Ofereça apoio e seja gentil;
- ➔ Para as pessoas que já apresentam algum transtorno psiquiátrico, observe se os medicamentos estão sendo tomados da maneira correta;
- ➔ Incentive-o a realizar o tratamento corretamente para controle dos sintomas e para evitar um novo episódio psicótico;
- ➔ Procure grupos de apoio e serviços que ofereçam educação em saúde e cuidado para a família;
- ➔ Lembre-se, durante os delírios e alucinações, a pessoa acredita fortemente que está vivenciando algo real! Por isso ao identificar que algo está errado, **não** fique tentando explicar para a pessoa que aquilo **não** é real, mas sim ajude na busca por ajuda profissional;
- ➔ Durante o episódio psicótico, retire do caminho objetos que possam ser perigosos, como facas e objetos que podem machucar, pois a pessoa que está vivenciando o episódio psicótico pode apresentar atitudes impulsivas, ou seja, agir sem pensar no que está fazendo;

- Busque garantir a segurança da pessoa que está apresentando um episódio psicótico;
- Busque ajuda sempre que considerar necessário. Você não precisa lidar com tudo sozinho, é sempre muito bom dividir tarefas e responsabilidades.

Caso você seja familiar ou amigo de alguém que possui um transtorno psicótico, é muito importante que você também **cuide da sua saúde física e mental!** Veja algumas dicas para lhe ajudar a cuidar de si mesmo e do seu bem-estar:

- Mantenha o contato com pessoas que lhe causam bem-estar;
- Converse com pessoas em que você confia;
- Procure realizar atividades que lhe façam bem, como, por exemplo, ler livros, assistir televisão, ouvir música;
- Divida as tarefas de casa com outros familiares;
- Cuide da saúde do seu sono. Dormir bem é muito importante!
- Realize atividade física;
- Mantenha uma alimentação saudável.

Escreva aqui quais são as atitudes e cuidados que você pode ter para ajudar alguém que está vivenciando um episódio psicótico, ou como você gostaria de ser ajudado (a):

---

---

---

---

## Referências

Widiyawati, W. et al. Family support and adaptation mechanisms of adults outpatients with schizophrenia. J Public Health Res. 2020 Jul 3; 9(2): 1848. doi: 10.4081/jphr.2020.1848



**Como é feito o diagnóstico e quais os tipos de tratamento?**

# Como é feito o diagnóstico e quais os tipos de tratamento?

O diagnóstico costuma ser realizado por meio de uma consulta psiquiátrica, onde é avaliado se a pessoa apresenta sinais e sintomas que indicam um transtorno psicótico. Após a confirmação do diagnóstico, é necessário que a pessoa com transtorno psicótico realize o tratamento.

Os principais objetivos do tratamento são:

- ➔ Reduzir os sintomas psicóticos;
- ➔ Evitar a ocorrência de recaídas;
- ➔ Auxiliar no desempenho das atividades do dia a dia;
- ➔ Promover uma melhor recuperação da doença;
- ➔ Melhorar a qualidade de vida.

Os estudiosos no tema falam sempre da importância de identificar e buscar o tratamento, logo no início dos sintomas, para a pessoa poder se recuperar mais rápido e seguir sua vida da melhor maneira possível.

Existem diferentes recursos para o tratamento dos transtornos psicóticos, dentre eles:

**Tratamento medicamentoso:** Os medicamentos são indicados para diminuir os sintomas psicóticos. Os principais medicamentos utilizados são os antipsicóticos. A dosagem e os medicamentos adequados são prescritos pelo médico, de acordo com a necessidade de cada pessoa.

## Orientações para o tratamento medicamentoso

- ➔ Os medicamentos podem trazer muitos benefícios, mas também podem causar efeitos adversos, ou seja, efeitos desagradáveis. É importante conversar com o médico sempre que perceber efeitos negativos relacionados ao uso de medicamentos. Anote em uma folha ou no bloco de notas do seu celular tudo o que está sentindo com o uso dos medicamentos para poder falar para o médico durante a consulta;
- ➔ **Nunca pare de tomar os medicamentos sem antes conversar com o médico!**
- ➔ Não se esqueça de tomar os medicamentos no horário correto. Coloque um lembrete na porta da geladeira e um alarme no celular com o horário do medicamento.

**Psicoterapia/acompanhamento com psicólogo:** Junto com o medicamento, a psicoterapia pode ser muito positiva para o paciente. O acompanhamento pode ser sozinho ou em grupo. Esse tratamento é realizado de acordo com as necessidades de cada pessoa e ajuda a:

- ➔ Entender melhor a doença e como lidar com os sintomas;
- ➔ Superar as dificuldades que podem surgir devido ao adoecimento;
- ➔ Promover o autoconhecimento, ou seja, possibilitar que a pessoa se conheça melhor.

**Intervenção familiar:** Envolver a família no cuidado é fundamental e pode proporcionar resultados positivos no tratamento da pessoa que está vivenciando o episódio psicótico. As principais intervenções familiares são os grupos de apoio e a psicoeducação. Na maioria das vezes, os familiares e amigos das pessoas que estão vivenciando a psicose, se sentem confusos, preocupados e sem saber como ajudar. Desse modo, a orientação e o apoio são essenciais para que estes estejam mais preparados para auxiliar o seu ente querido. A intervenção familiar consiste em:

- ➔ Fornecimento de informações sobre o transtorno psicótico;
- ➔ Preparo para lidar com os problemas e as dificuldades que podem surgir durante o tratamento;
- ➔ Reduzir o estresse do familiar e auxiliá-lo a lidar com os seus sentimentos e preocupações;

- Desenvolvimento de habilidades de comunicação, promovendo uma melhoria da relação e diálogo entre a pessoa com psicose e a sua família;
- Ajudar no autocuidado e bem-estar da família e da pessoa que está vivenciando o episódio psicótico.

É muito importante que a pessoa que está vivendo o episódio psicótico e seus familiares estejam envolvidos no tratamento e cuidem de sua saúde mental para que tenham uma boa qualidade de vida e bem-estar!

## Referências

Arciniegas D. B. (2015). Psychosis. *Continuum (Minneapolis, Minn.)*, 21(3 *Behavioral Neurology and Neuropsychiatry*), 715–736. <https://doi.org/10.1212/01.CON.0000466662.89908.e7>

Lieberman, J. A., & First, M. B. (2018). Psychotic Disorders. *The New England journal of medicine*, 379(3), 270–280. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1801490>

Zanetti, A.C.G., Carmo, M.A., Tressoldi, L.S., Vedana, K.G.G., Giacon, B.C.C., & Martin, I.S. (2017). Family interventions in patients in the first psychotic episode: evidence of literature. *Rev enferm*, 11(Supl. 7), 2971-8. DOI: 10.5205/revuol.11007-98133-3-SM.1107sup201719



# **Caminhos para recuperação**



# Caminhos para recuperação

Como mencionamos ao longo deste ebook, ao realizar o tratamento adequado, é possível controlar os sintomas dos transtornos psicóticos.

Cada pessoa vai se recuperar no seu próprio tempo. Assim, não fique se comparando com outras pessoas, seja paciente, e continue cuidando da sua saúde mental e bem estar!

Você sabia que mesmo após a redução ou ausência dos sintomas psicóticos pode ser necessário continuar realizando o tratamento?

A continuidade do tratamento é um dos principais cuidados para reduzir os riscos de um novo episódio psicótico. O reaparecimento ou a piora dos sintomas psicóticos é conhecido como: **recaída**.

Muitas vezes é a família ou um amigo próximo que pode perceber e alertar de que o paciente não está bem e precisa entrar em contato novamente com os profissionais de saúde com quem faz acompanhamento!

É muito importante identificar a recaída o mais cedo possível, e o tratamento rápido pode ajudar a prevenir grandes prejuízos e evitar uma internação psiquiátrica.

Veja alguns cuidados necessários para **evitar** uma recaída psicótica e auxiliar na recuperação:

- ➔ Utilizar os medicamentos prescritos pelo médico adequadamente, na dose e horário certo;
- ➔ Não deixar de tomar os medicamentos e continuar o tratamento, mesmo ao se sentir melhor;
- ➔ Não parar de tomar os medicamentos, sem conversar com o médico que lhe acompanha, por achar que o tratamento não está fazendo efeito - às vezes pode demorar um pouco para que a pessoa perceba o resultado do tratamento e apresente melhora dos sintomas;

- Informar o médico e a equipe de saúde, caso a pessoa não esteja se sentindo bem com os efeitos do medicamento;
- Evitar o uso de drogas, como bebidas alcoólicas, cigarro, maconha, crack, cocaína, entre outras;
- Evitar brigas e situações estressantes;
- Realizar atividade física (caminhada, corrida, futebol, entre outras);
- Cuidar da alimentação, apresentando uma alimentação saudável;
- Realizar atividades de lazer que proporcionem prazer (assistir televisão, ouvir música, conversar com amigos/família, ler livros ou fazer algo que goste);
- Manter o contato com amigos que despertam sentimentos positivos, como felicidade, confiança, amor e apoio;
- Identificar o mais cedo possível que pode estar apresentando uma recaída psicótica e que precisa de ajuda profissional. Busque ajuda o mais rápido possível!

Você pode encontrar mais informações sobre o que são as **recaídas**, fatores que aumentam os riscos de recaída, sinais de alerta, cuidados para evitar a recaída, e como agir quando os sintomas piorarem no ebook: ***Prevenindo recaídas e promovendo o cuidado nos transtornos psicóticos.***

### Momento para refletir...

Caso você ou seu familiar/amigo já tenha vivenciado o primeiro episódio psicótico, o que é possível fazer para evitar uma recaída e para que seja possível alcançar a recuperação?

---

---

---

---

---

---

---

## Referências

Alvarez-Jimenez, M., Priede, A., Hetrick, S. E., Bendall, S., Killackey, E., Parker, A. G., McGorry, P. D., & Gleeson, J. F. (2012). Risk factors for relapse following treatment for first episode psychosis: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Schizophrenia research*, 139(1-3), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2012.05.007>

Dauwan, M., Begemann, M. J., Heringa, S. M., & Sommer, I. E. (2016). Exercise Improves Clinical Symptoms, Quality of Life, Global Functioning, and Depression in Schizophrenia: A Systematic Review and Meta-analysis. *Schizophrenia bulletin*, 42(3), 588-599. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbv164>

Hasan, A., von Keller, R., Friemel, C. M., Hall, W., Schneider, M., Koethe, D., Leweke, F. M., Strube, W., & Hoch, E. (2020). Cannabis use and psychosis: a review of reviews. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 270(4), 403-412. <https://doi.org/10.1007/s00406-019-01068-z>

Hui, C. L., Tang, J. Y., Leung, C. M., Wong, G. H., Chang, W. C., Chan, S. K., Lee, E. H., & Chen, E. Y. (2013). A 3-year retrospective cohort study of predictors of relapse in first-episode psychosis in Hong Kong. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 47(8), 746-753. <https://doi.org/10.1177/0004867413487229>

Martland, N., Martland, R., Cullen, A. E., & Bhattacharyya, S. (2020). Are adult stressful life events associated with psychotic relapse? A systematic review of 23 studies. *Psychological medicine*, 50(14), 2302-2316. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003554>



# Estigma e mitos sobre a psicose

# Estigma e mitos sobre a psicose

Agora que você está aprendendo um pouco mais sobre a psicose, outro tema muito importante e diretamente relacionado é o **estigma!**

O estigma em saúde mental está relacionado à visão negativa e o preconceito existente em relação às pessoas que vivem com algum transtorno, incluindo os transtornos psicóticos.

O estigma pode, muitas vezes, diminuir a autoestima da pessoa que está vivenciando o episódio psicótico, e faz com que ela se sinta envergonhada, desvalorizada e incapaz.

Além disso, a vergonha e o medo de receber um diagnóstico podem fazer com que a pessoa demore a procurar ajuda nos serviços de saúde e não realize o tratamento corretamente, influenciando negativamente na sua recuperação.

No entanto, devemos entender que as pessoas que vivem com o transtorno psicótico, ao realizar o tratamento adequadamente, podem deixar de apresentar sintomas, ou apresentá-los de forma leve, e ter uma vida de qualidade. Algumas pessoas conseguem retomar as atividades que realizavam antes de apresentar o episódio psicótico.

Em nossa sociedade, ainda existem algumas crenças muito erradas sobre os transtornos mentais, chamamos essas crenças de **mitos**. Esses mitos acabam reforçando o estigma e o preconceito sobre as pessoas que vivem com os transtornos psicóticos.

A seguir, separamos alguns dos mitos mais comuns sobre os transtornos mentais e sobre a psicose:

**Mito:** “Ter um transtorno psicótico é sinônimo de loucura”.

**Verdade:** Apresentar um diagnóstico de transtorno psicótico não significa ser louco. Significa que a pessoa possui uma condição de saúde que precisa de tratamento, e que se esse tratamento for

realizado de maneira adequada, é possível ficar sem nenhum sintoma psicótico ou então, deixar os sintomas muito mais fracos.

**Mito:** “**Buscar ajuda e tratamento psiquiátrico é sinal de fraqueza**”.

**Verdade:** Buscar ajuda e o tratamento em saúde mental não são sinais de fraqueza. O tratamento efetivo é a principal forma para diminuir os sintomas e ter qualidade de vida.

**Mito:** “**As pessoas que possuem transtornos psicóticos são violentas e agressivas**”.

**Verdade:** Apresentar um diagnóstico de transtorno mental não significa que a pessoa seja violenta ou apresente risco para os outros, significa apenas que essa pessoa tem uma condição de saúde que precisa de tratamento.

**Mito:** “**Quem possui transtorno mental não consegue trabalhar, estudar ou fazer as atividades do dia a dia**”.

**Verdade:** Os sintomas psicóticos podem atrapalhar o rendimento e desempenho nas atividades do dia a dia. Porém, ao realizar o tratamento de maneira adequada é possível que a pessoa deixe de apresentar sintomas ou os apresente de forma leve, podendo retomar as atividades que realizava antes de apresentar o episódio psicótico.

**Mito:** “**Pessoas que apresentam algum transtorno psicótico são preguiçosas**”.

**Verdade:** Não é adequado dizer que pessoas que vivem com o transtorno psicótico são preguiçosas. Alguns sintomas, quando presentes, podem deixar a pessoa com humor deprimido, falta de energia, cansaço excessivo e com falta de interesse. O tratamento pode ajudar a reduzir esses sintomas e possibilitar que a pessoa realize todas as suas atividades do dia a dia, com qualidade de vida e bem-estar.

**Mito:** “Pessoas com transtorno psicótico não devem viver na sociedade, mas sim internadas em hospitais psiquiátricos”.

**Verdade:** Acreditar que a pessoa que apresenta um transtorno psicótico deve ser isolada da sociedade e internada em hospitais psiquiátricos é preconceituoso e não corresponde a nossa realidade nos dias de hoje. Uma pessoa que vive com um transtorno mental, pode sim precisar de internações ao longo de sua vida, no entanto por curtos períodos de tempo, para o seu próprio cuidado e ajuste do tratamento medicamentoso. Pessoas que apresentam psicose são capazes e devem participar da vida em sociedade, e podem trabalhar, namorar, se divertir, e realizar suas atividades diárias.

O principal aliado no combate ao estigma é a **informação**, por isso é muito importante que você divulgue e compartilhe esse material com outras pessoas. Juntos nós podemos combater o preconceito existente em relação à psicose.

Outras dicas que poderão ajudar no combate ao estigma:

- ➔ Informe os seus conhecidos sobre os transtornos psicóticos. Compartilhe os seus conhecimentos e eduque sobre os mitos que citamos anteriormente;
- ➔ Seja gentil e respeitoso ao conversar ou falar sobre/com a pessoa que apresenta um transtorno psicótico;
- ➔ Tenha cuidado quando for escolher palavras para se referir a uma pessoa que vive com sintomas psicóticos: não chame a pessoa de “louca” ou “doida”. Isso pode machucar!
- ➔ Valorize os pequenos esforços e conquistas da pessoa que está vivenciando o episódio psicótico;
- ➔ Lembre-se, a pessoa que apresenta um transtorno mental não é apenas a sua doença, mas alguém que possui sentimentos, medos e sonhos!

Você, seu familiar ou amigo já vivenciou alguma situação de preconceito relacionado à saúde mental? Caso tenha vivenciado ou presenciado, como você se sentiu nessa situação?

---

---

---

---

## Referências

Gaiha, S. M., Taylor Salisbury, T., Koschorke, M., Raman, U., & Petticrew, M. (2020). Stigma associated with mental health problems among young people in India: a systematic review of magnitude, manifestations and recommendations. *BMC psychiatry*, 20(1), 538. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02937-x>

Rössler W. (2016). The stigma of mental disorders: A millennia-long history of social exclusion and prejudices. *EMBO reports*, 17(9), 1250-1253. <https://doi.org/10.15252/embr.201643041>





**Anote suas dúvidas**

# Anote suas dúvidas

Agora que você leu este material e teve a oportunidade de entender um pouco mais sobre a psicose e os cuidados em saúde mental, que tal anotar suas dúvidas para não se esquecer de perguntar durante a consulta com o profissional de saúde?

Aproveite o espaço a seguir para anotar qualquer dúvida que acredite ser importante:

Data da consulta	Dúvidas
__/__/__	
__/__/__	
__/__/__	
__/__/__	
__/__/__	
__/__/__	
__/__/__	

É muito importante que você não fique com nenhuma dúvida sobre o transtorno psicótico, o tratamento adequado, sobre os recursos para lidar com a doença, e os possíveis cuidados para melhorar a saúde.

## Considerações finais

Esperamos que esse material possa lhe ajudar a entender sobre os cuidados na psicose e a importância de manter a saúde mental sempre preservada, para uma boa qualidade de vida e bem-estar. O conhecimento sobre o que pode estar acontecendo com você, ou com alguém que você conheça, pode auxiliar na busca rápida por ajuda e facilitar a recuperação.

Apresentar um episódio psicótico pode ser bastante difícil para a pessoa que tem os sintomas e para a sua família. Por isso, ter informações sobre o que é a psicose, o que poder ser feito e refletir sobre o que está acontecendo poderá lhe ajudar bastante!

Consulte este material sempre que tiver dúvidas e sentir necessidade de entender melhor sobre a psicose e os cuidados em saúde mental. Mostre esse material para seus amigos, familiares e pessoas que podem estar precisando de ajuda. Além disso, converse com pessoas de sua confiança e profissionais da saúde, compartilhe o que está vivenciando e busque ajuda, você não está sozinho!

## Agradecimentos

Agradecemos todos os profissionais de saúde, pacientes e familiares que colaboraram para o desenvolvimento deste material, e ao apoio financeiro da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da Universidade de São Paulo - EDITAL 01/2020 - Fomento às Iniciativas de Cultura e Extensão Ligada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas.

## Recursos úteis

**ABRATA** (Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos) - <https://www.abrata.org.br>

**ABRE** (Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Esquizofrenia) - <http://abrebrasil.org.br>

**AMME** (Associação Mãos de Mães de Pessoas com Esquizofrenia) - <http://www.maosdemaes.org.br>

**Plataforma InspirAção** (Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio) - <https://inspiracao-leps.com.br>

**Projesq IPq** (Programa de Esquizofrenia do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) - <https://www.facebook.com/projesq.ipq.3> e <https://www.instagram.com/projesq/>

**10 passos para uma alimentação saudável** (Ministério da Saúde) - [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez\\_passos\\_cartao.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_cartao.pdf)

**Guia de atividade física para a população brasileira** (Ministério da Saúde) - [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)

# Glossário

**Primeiro episódio psicótico:** consiste na primeira vez em que uma pessoa apresenta sintomas psicóticos, como delírios e alucinações, na sua vida.

**Psicose (sintomas psicóticos ou sintomas positivos):** conjunto de sintomas que alteram o pensamento e a percepção da pessoa. A pessoa pode ter dificuldade de diferenciar o que é real e o que não é, e apresentar alucinações (ouvir vozes ou ver coisas que não existem) e delírios (crenças fixas e falsas sobre a realidade). É comum que a pessoa apresente uma mudança no comportamento, como agitação e fala confusa (incoerente).

**Estado mental de risco para psicose:** antes do desenvolvimento do transtorno psicótico, a pessoa geralmente apresenta alguns sintomas psiquiátricos, como por exemplo, mudanças em seu comportamento e piora do rendimento em suas atividades do dia a dia (em casa, na escola ou no trabalho). Essas alterações podem indicar que a pessoa está em um estado mental de risco para ter psicose. Por isso, é muito importante buscar ajuda profissional para avaliar os cuidados necessários.

**Antipsicótico:** medicamentos utilizados para controlar os sintomas psicóticos e outros transtornos psiquiátricos.

**Efeitos adversos:** efeitos indesejáveis que ocorrem com o uso de um medicamento ou tratamento. É importante utilizar o medicamento de forma adequada, perguntar para o médico quais são os efeitos adversos de cada tratamento e falar para o médico se vivenciar algum efeito indesejado e desagradável.

**Estigma:** o estigma em saúde mental está relacionado à visão negativa, o preconceito e um conjunto de falsas crenças em relação às pessoas que vivem com algum transtorno mental, incluindo os transtornos psicóticos. Geralmente, esse preconceito está relacionado à falta de conhecimento e compreensão sobre os transtornos mentais.

**Tratamento dos transtornos psiquiátricos:** o tratamento pode variar de acordo com o tipo de transtorno mental, mas quase sempre envolve acompanhamento com o médico psiquiatra. Além disso, o tratamento pode envolver a indicação do uso de medicamentos (como os antipsicóticos, por exemplo), psicoterapia/acompanhamento com psicólogo (sozinho ou em grupo), intervenção familiar (grupos de apoio e a psicoeducação), entre outros.

**Recaída:** a recaída ocorre quando os sintomas dos transtornos psicóticos aparecem novamente ou ficam mais graves.

**Recuperação:** a recuperação em saúde mental ocorre quando a pessoa que apresenta um transtorno mental volta a ter o controle de sua vida e aprende a lidar com os sintomas e limitações da doença.

**Saúde mental:** estado de bem-estar em que a pessoa consegue lidar com problemas e situações da vida normal, e realizar atividades do cotidiano, como trabalho, estudo e outras tarefas.

# Entendendo a psicose:

prevenção e cuidados  
em saúde mental



*Nós, autoras, queremos saber sobre a sua experiência com a leitura desse material. Fique a vontade para escrever para nós sobre como se sentiu ao ler este ebook e suas possíveis sugestões em nosso e-mail:*

*[cicap@eerp.usp.br](mailto:cicap@eerp.usp.br)*

**2022**

