

E S Q U I

Z O F R E

N I A



O QUE É TER A CONDIÇÃO?

A esquizofrenia é uma doença mental que, normalmente, tem início no final da adolescência ou no início da idade adulta. **Afeta o pensamento, a percepção, as emoções e o comportamento, alterando o contacto com a realidade, sendo assim difícil distinguir o que é real do que não é.**

O prognóstico é variável e a experiência de cada pessoa é única. Para algumas os sintomas surgem de forma episódica, para outros são estáveis ao longo do tempo.

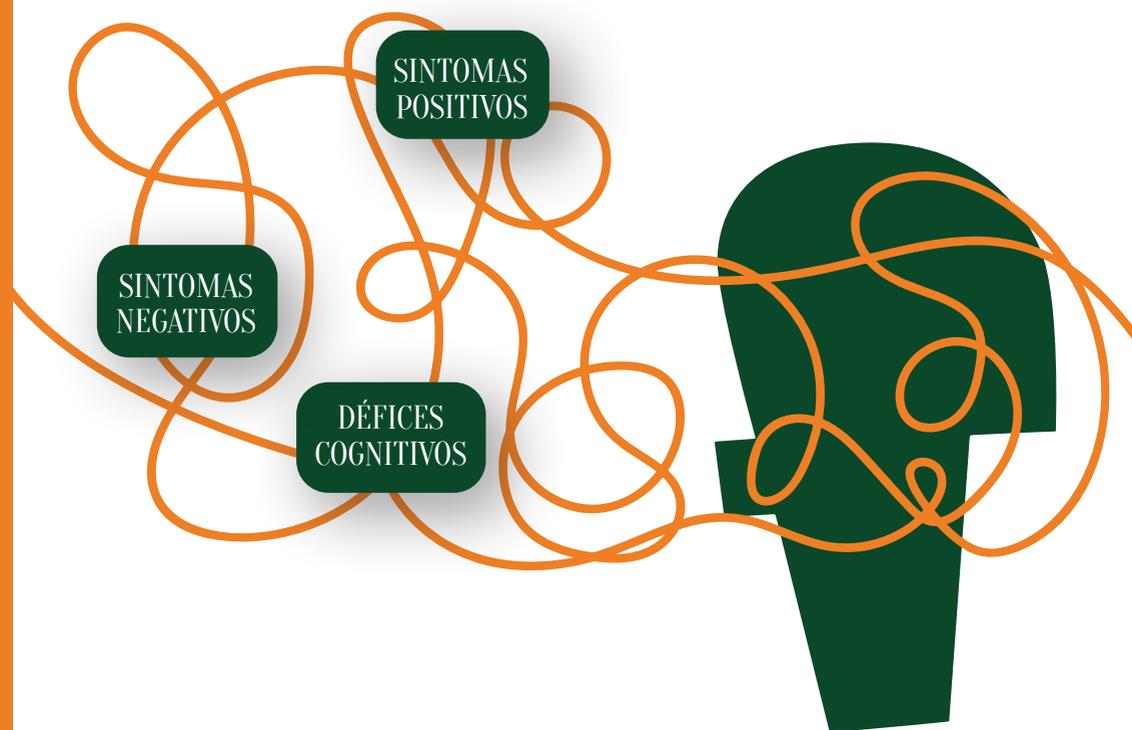
Com a intervenção adequada é possível viver de forma independente e funcional, desfrutando de uma vida plena e gratificante.



VIVER COM A CONDIÇÃO

SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

Existem três principais tipos de sintomas na esquizofrenia ainda que as experiências e comportamentos associados variem de pessoa para pessoa, quer em padrão quer em gravidade.



SINAIS DE ALERTA

Os sintomas podem surgir de forma repentina ou desenvolver-se gradualmente. A experiência de cada pessoa é única, mas mudanças na forma como a pessoa pensa, age e experiencia o mundo são sinais de alerta.

Desconfiança
e reação extrema
a críticas



Negligência
dos hábitos
de Higiene



Dormir demasiado
ou insónias



Raciocínio e
discurso estranho,
desorganizado
e irracional



**Incapacidade
de expressar
emoções** ou chorar,
assim como riso ou
choro inapropriado



**Isolamento
Social**



Olhar inexpressivo
e parecer distante



**Dificuldades
na concentração**
e falhas de memória



**Falar de situações que
não existem** e/ou são
irracionais



O QUE PROVOCA “A CONDIÇÃO”

CAUSAS E FATORES DE RISCO

As causas da esquizofrenia não são conhecidas. É uma doença complexa e parece resultar de uma combinação de fatores genéticos, que torna a pessoa vulnerável à esquizofrenia, com fatores ambientais, que agem sobre essa vulnerabilidade para desencadear a esquizofrenia. No entanto, experienciar estes fatores não significa que irá desenvolver a doença.

Complicações durante a gravidez e pós-parto, exposição a vírus durante a infância, condição socioeconómica desfavorável e experienciar eventos stressantes e traumáticos, como situações de abuso ou perda dos pais. O consumo de substâncias (canábis) está relacionado com o desencadear de psicose que pode evoluir esquizofrenia.

Desequilíbrios químicos na dopamina e na serotonina. Eventuais alterações no tamanho e ligações em certas áreas do cérebro.

Estrutura e Funcionamento do Cérebro

Genética

ter um familiar diagnosticado

OS FATORES DE RISCO ASENTAM EM:

Fatores Ambientais

INTERVENÇÃO

O plano de intervenção varia de pessoa para pessoa e permite gerir a condição e melhorar a qualidade de vida e participação social. A estratégia mais eficaz passa por combinar medicação, terapia, adoção de um estilo de vida saudável e apoio social.



Intervenção Farmacológica

- Tem por base a utilização de antipsicóticos (sob a forma de injeções ou comprimidos), com o objetivo de reduzir os sintomas da doença. Poderão surgir alguns efeitos secundários, mais ou menos persistentes, como aumento de peso, boca seca, inquietação e sonolência.
- Falar com o médico sobre os riscos e benefícios, possíveis efeitos secundários e preocupações irá permitir avaliar a necessidade de alterar o tratamento. Poderá ser necessário experimentar diferentes tipos de medicação até encontrar a que melhor se adequa.



Intervenção Não Farmacológica

- Pretende ajudar a gerir a doença, através da alteração de padrões de pensamento e comportamento. Com isto, é possível diminuir o risco de recaída, reduzir o número de hospitalizações e promover a adesão ao tratamento.
- Pode ser realizada individualmente ou em grupo e é importante para a pessoa e para a família, uma vez que fornece apoio, informação e estratégias.

ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é solicitar observação por um profissional de saúde. Deves procurar ajuda junto do **médico de família** ou procurar um **profissional de saúde mental** tal como um psiquiatra ou um psicólogo.

Em caso de crise (emocional aguda) ou risco de vida deves recorrer a:

- ↳ Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 (seleccionar 4);
- ↳ Serviço de urgência hospitalar do SNS (com valência de psiquiatria);

Outras entidades as quais podes recorrer:

↳ **Conversa Amiga**
808 237 327 / 210 027 159
- das 15h às 22h;

↳ **SOS estudante**
239 484 020 - das 20h à 1h;

↳ **Linha SOS Voz Amiga**
213 544 545 / 912 802 669
/ 963 524 660 - das 16h às 24h
e/ou 800 209 899 - das 21h às 24h;

↳ **VOADES (Vozes Amigas da Esperança)**
222 030 707 - das 20h às 22h.

↳ **Voz de Apoio**
225 506 070 - das 21h às 24h

↳ **Telefone da Amizade**
228 323 535 - das 16h às 23h

24x7 Esquizofrenia
↳ www.esquizofrenia24x7.pt

AFUA-HML - Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital de Magalhães Lemos

Nesta associação é possível obter apoio não só para as pessoas com doenças mentais, mas também para os seus cuidadores.

↳ Sede (Porto) 220 138 244
↳ www.afua.pt
↳ geral@afua.pt

ENCONTRAR+SE

Esta associação contribui para a promoção da saúde mental e para o acesso às melhores práticas no tratamento da doença mental.

↳ Sede (Porto)
935 591 507 / 220 101 417
↳ www.encontrarse.pt
↳ geral@encontrarse.pt

ANARP - Associação Nova Aurora na Reabilitação e Reintegração Psicossocial

Nesta associação é possível ter acesso a vários serviços que pretendem informar e ajudar as pessoas com doenças mentais a ter um estilo de vida saudável e agradável.

↳ Sede (Porto) 225 504 394
↳ anarp.org.pt
↳ ass.anarp1@gmail.com



COMO LIDAR COM “A CONDIÇÃO”

CONSELHOS PRÁTICOS PARA FAMILIARES E AMIGOS

↳ Informa-te sobre a esquizofrenia. Procura grupos de apoio e programas educativos

↳ Ajuda a procurar ajuda e acompanha durante o processo de reabilitação

↳ Incentiva a manter o plano de tratamento

↳ Facilita e encoraja a rotina diária

↳ Sê empático e mantém o contacto

↳ Lembra-te que os delírios e alucinações parecem extremamente reais para quem tem esquizofrenia

↳ Procura ajuda profissional. Podes levar alguém de confiança às consultas

↳ Adota estratégias para gerir o stress, como exercícios de respiração e relaxamento. Níveis altos de stress podem desencadear episódios de crise

↳ Toma a medicação de acordo com as recomendações médicas. Não mudes nem deixes de tomar a medicação sem antes falar com o médico

↳ Evita o consumo de álcool, tabaco ou drogas, incluindo medicamentos não prescritos

↳ Mantém rotinas equilibradas de exercício físico, trabalho, sono e lazer. É importante manter um horário das refeições e sono

CONSELHOS PRÁTICOS PARA A PESSOA COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL

↳ Faz um plano para situações de crise. Está atento às mudanças de pensamento e comportamento e, quando notares uma mudança, deves ativar o plano

↳ Mantém o contacto com outras pessoas. Conversa com alguém de confiança e procura um grupo de suporte

↳ Participa em atividades que gostes

SABIAS QUE...

→ Existiram várias personalidades influentes com esquizofrenia, tais como Vaslav Nijinsky (Bailarino e coreógrafo), Lionel Aldridge (Jogador de Futebol), Roger Barrett (Músico dos Pink Floyd), Peter Green (Músico dos Fleetwood Mac) John Forbes Nash Jr. (Matemático e Prémio nobel em Ciências Económicas em 1994)

→ Ter esquizofrenia não significa ter a personalidade dividida nem significa que alguém é perigoso ou violento.

→ Estima-se que cerca de 1% das pessoas irá desenvolver esquizofrenia.

→ Vários problemas, incluindo doenças da tiroide e tumores cerebrais, podem causar sintomas semelhantes aos da esquizofrenia.

→ Em 2018, em Portugal, existiam 48 mil pessoas diagnosticadas com esquizofrenia.

→ A esquizofrenia é mais frequente em homens do que em mulheres.

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Mental Health Foundation. (2021, November 11). Schizophrenia. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/schizophrenia>
- Mind. (2020, November). What is schizophrenia? <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/schizophrenia/about-schizophrenia/>
- National Institute of Mental Health. (2021). Schizophrenia. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia>
- Smith, Robinson, Segal, M. L. J. (2022, February 8). Schizophrenia Symptoms and Coping Tips. HelpGuide.Org. <https://www.helpguide.org/articles/mental-disorders/schizophrenia-signs-and-symptoms.htm>

ESQUIZOFRENIA

As doenças mentais não têm
de ser um bicho de sete cabeças!

Laboratório de Reabilitação Psicossocial. (2022). Esquizofrenia. A Doença Mental não é um Bicho de Sete Cabeças – Projeto de Literacia em Saúde Mental. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP.