

FrancaMente

Informando sobre a esquizofrenia, vencendo o estigma.

A **ABRE** tem a satisfação de apresentar o primeiro **FrancaMente**, um informativo que traz esclarecimentos sobre a natureza e o tratamento da esquizofrenia, direitos do portador e combate ao estigma. Perseveramos em nosso propósito de alcançar a melhoria da qualidade de vida da pessoa com esquizofrenia, bem como daqueles que a cercam, defendendo o princípio de que o ser humano é muito maior que a doença.

Boa leitura!

Editores: **João Ricardo Dias da Silva e José Orsi**

Colaboração: **Daniela De Piccoli**

ABRE

**Associação Brasileira de Familiares,
Amigos e Pessoas com Esquizofrenia**

Rua Álvaro Rodrigues, 182, cj. 136

CEP 04582-000 - São Paulo/SP

www.abrebrasil.org.br

abre@abrebrasil.org.br

Seja voluntário ou associado!



Como identificar e cuidar de um familiar com esquizofrenia

A esquizofrenia, embora controlável, ainda parece um pesadelo para muita gente. Pode impactar como um tsunami, tanto na vida do portador quanto na de familiares e amigos. E isso acontece principalmente devido à desinformação generalizada sobre a doença.

Segundo pesquisa do Ibope, realizada com cuidadores, em 2011, quando o diagnóstico psiquiátrico aponta para a esquizofrenia, torna-se fundamental que a família trate o paciente com dedicação exclusiva, muitas vezes em tempo integral.

Para identificar os primeiros sinais da doença, atenção aos sintomas:

- Dificuldade para dormir, alternância do dia pela noite, andar pela casa à noite e dormir demais.
- Preocupações não habituais com ocultismo, esoterismo e religião.
- Reações exageradas a reprovações de parentes e amigos.
- Desejo de realizar viagens para lugares sem nenhuma ligação com a situação pessoal e sem propósitos específicos.
- Incapacidade de expressar prazer, de chorar; ou chorar demasiadamente.
- Riso sem motivo.

- Abuso de álcool ou drogas.
- Piora no desempenho escolar e no trabalho.
- Autoisolamento dos amigos e família, pouco interesse em contatos sociais.
- Escrita excessiva ou desenhos infantis, sem objetivo definido.
- Descuido da higiene pessoal.
- Dificuldade de concentração, memória e atenção.
- Pensamentos acelerados ou, ao contrário, muito lentos.
- Discurso desconexo, vago e sem sentido.
- Depressão, ansiedade, tensão, irritabilidade ou raiva.
- Ouve sons ou vozes quando sozinho, ou enxerga coisas que outros não vêem.
- Sensação de ser seguido ou monitorado.
- Crença de que tem poderes especiais ou é muito importante.
- Gastos excessivos por impulso, mesmo sem recursos suficientes.
- Energia aumentada, sentimento de euforia.
- Comportamento de ameaça ou agressão.

Somente um psiquiatra pode estabelecer o diagnóstico da esquizofrenia, por isso, consulte um profissional caso alguns desses sintomas se manifestem em conjunto. Ou quando houver ocorrências graves.

Lembre-se de que a solidariedade da família é indispensável neste momento. •

Novo Manual de Psiquiatria dos EUA causa polêmica

Lançado em maio passado, o novo DSM (Manual de Estatística e Diagnósticos), elaborado pela APA (Associação Psiquiátrica Americana), já provoca polêmica entre os profissionais.

O DSM visa deixar mais coerentes os critérios de definição dos transtornos mentais. Porém, segue baseado mais nos sintomas do paciente e menos na neurobiologia, prejudicando as pesquisas que conectam a prática clínica ao avanço científico da área.

Para reverter o quadro, o Instituto Nacional de Saúde Mental, principal órgão de financiamento à ciência psiquiátrica dos EUA, pretende distanciar do DSM o esforço de pesquisa básica em saúde mental. A ideia é criar um novo sistema de diagnóstico com base em um projeto chamado Critérios de Domínio de Pesquisa. Esse sistema pretende transformar a psiquiatria num ramo da medicina mais científico e objetivo.

O novo DSM parece estar no meio de um fogo cruzado, já que mais de 14 mil profissionais da saúde assinaram um documento pedindo uma abordagem mais humana e menos farmacológica da psiquiatria. Pelo visto, o consenso está difícil de ser alcançado. Novidades serão informadas aqui no **FrancaMente**.

Leitura ajuda a quebrar o estigma

O que é ficar entre a razão e a ilusão? Seria uma experiência sensorial, o efeito de uma droga? Ou uma espécie de prisão, um verdadeiro labirinto de espelhos?

Para ajudar leigos e estudiosos a obter respostas, foi lançado o livro "Entre a razão e a ilusão – desmistificando a esquizofrenia".

Escrito em conjunto, por um portador da doença, uma terapeuta ocupacional e um psiquiatra, o livro fala sobre a experiência de sucumbir ao que muitos chamariam de loucura, mas que na verdade é uma doença controlável.

No livro, o personagem Gabriel apresenta características que, para a maioria das pessoas, não passariam de esquisitices e, no entanto, constituem sintomas da esquizofrenia. A dificuldade de aceitar a doença e o tratamento, além da visão da medicina a respeito, são outros assuntos abordados.

Mais personagens (Francisca e Carlos) são inseridos na história para mostrar a realidade das pessoas com esquizofrenia e seus terapeutas.

Já a relação delicada com a sociedade culmina na questão do estigma, tratada com bastante sobriedade.

Para adquirir seu exemplar, entre em contato com a **ABRE** pelo e-mail: abre@abrebrasil.org.br.

Direito ao transporte gratuito

Você sabia que pessoas com transtorno mental, que se enquadrem nos CIDs F19, F20, F21, F24, F25, F28 e F29, têm direito à gratuidade no transporte público paulistano?

É verdade. Na cidade de São Paulo, pessoas com esquizofrenia (CID F20) e transtorno esquizoafetivo (CID F25) têm acesso gratuito a ônibus, micro-ônibus, metrô e trens da CPTM.

Para obter o bilhete especial que permite o deslocamento sem custo, é necessário apresentar relatório médico, documento de identificação com foto e comprovante de endereço recente. Com esses documentos, basta comparecer a um dos postos de atendimento da SPTrans e solicitar o bilhete especial.

Informações detalhadas podem ser obtidas ligando para 156 ou no site:

www.sptrans.com.br/bilhete_unico/comoObterDeficiente.aspx.

Mexa-se! Biblioteca também é opção de passeio

Você já pensou no que está perdendo enquanto passa horas em frente à televisão ou ao computador? Existem por aí passeios divertidos, culturais, baratos e até mesmo gratuitos. Um exemplo são as atividades disponíveis nas bibliotecas públicas da cidade de São Paulo.

Para quem gosta de poesia, a dica é a Biblioteca Alceu Amoroso Lima. No local, além do grande acervo de literatura poética, é possível assistir a saraus e teatro, admirar poemas visuais e participar de cursos e oficinas, como a de mitologia grega. Já para apaixonados por música, o destino é a Biblioteca Cassiano Ricardo, que oferece cursos, shows e atividades relacionadas a música e literatura. Você pode até mesmo visitar uma biblioteca especializada em folclore e cultura popular, há opções para todos os gostos.

Mexa-se! Acesse a programação de cada biblioteca no site www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas e bom divertimento!