




Um folheto para o ajudar  
a compreender as suas  
experiências e o que o  
serviço “Early Intervention”  
tem para oferecer





## Compreender as experiências perturbadoras e não usuais

As experiências perturbadoras não usuais incluem situações como paranoia, ou medo de que alguém o esteja a seguir ou o queira apanhar, ter pensamentos estranhos ou perturbadores, ou ver, ouvir, sentir, cheirar ou ter paladar de coisas que as outras pessoas não experienciam.

As pessoas podem ter experiências perturbadoras não usuais por razões muito diferentes. Estas experiências podem estar associadas a experiências espirituais. Podem também acontecer quando não dorme durante muito tempo, se consumir drogas, se tiver epilepsia ou quando está sob muito stress ou possui um trauma.

Estas experiências são muito comuns. Podem começar na adolescência ou no início dos vinte anos mas, para algumas pessoas, podem ocorrer muito mais tarde.

Quando estas experiências são assustadoras e têm um grande impacto na vida de uma pessoa, são por vezes chamadas de psicoses, mas outras pessoas encaram estas experiências como uma extensão das ansiedades normais. A psicose é apenas uma palavra que descreve experiências.

Estas experiências podem ser terríveis num determinado momento, mas pode recuperar, ter uma vida normal, um bom emprego, um relacionamento e uma família.

Existem duas fases principais das experiências perturbadoras não usuais. Na fase aguda, pode sentir paranoia, ouvir ou ver coisas, e ter pensamentos confusos, mas depois começa a recuperar. Na fase de recuperação, pode ter pensamentos ou experiências similares, mas podem ser menos incomodativos e afetá-lo menos.

O que vai fazer a seguir é importante! Se acha que está a passar por estas experiências, optar por trabalhar com os serviços de intervenção precoce é um passo importante para eliminar essas experiências.

As evidências sugerem que o que faz e o apoio que recebe numa fase precoce, ou seja, nos primeiros meses e anos críticos com estas experiências, é particularmente importante.

# O que são os serviços “Early Intervention” e o que fazem?

Os serviços “Early intervention (EI)” são especialmente desenvolvidos para ajudar as pessoas que passam por experiências perturbadoras não usuais na gestão e recuperação das suas experiências, a sentirem-se mais positivas, a continuarem com as suas vidas e a reduzirem as hipóteses de isso voltar a acontecer.

Os serviços “EI” focam-se em todos os aspetos da saúde mental e física e trabalham em várias áreas: médica, psicológica, social e física, ajuda profissional, escola e universidade, família e amigos, relacionamentos, habitação, dinheiro, drogas, álcool e saúde. O seu objetivo é fornecer tratamentos úteis e um amplo apoio a todos os níveis que também se adequem ao seu contexto espiritual, religioso, cultural ou familiar.

Como a “EI” trabalha de uma forma polivalente, existem profissionais muito diversificados a trabalhar no serviço. Todos estão habituados a trabalhar com pessoas com aquelas experiências. Esses profissionais incluem coordenadores de cuidados, psiquiatras, psicólogos, farmacêuticos, enfermeiros, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais e colaboradores de apoio à recuperação.

Pode saber mais sobre estas pessoas especializadas e o que podem oferecer no nosso sítio Web: [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk).

Todos os indivíduos são diferentes em termos de cultura, sexo, religião, etnia, sexualidade, e de muitas outras formas. Muitas pessoas que utilizam os serviços de saúde mental afirmaram que consideram a religião ou a espiritualidade úteis para gerirem os seus problemas de saúde mental — mas por vezes acham difícil falar sobre isto com os seus profissionais de cuidados de saúde. O seu coordenador de cuidados do serviço “EI” poderá não saber tudo sobre os seus antecedentes culturais ou espirituais particulares, mas está disposto a ouvi-lo, compreendê-lo e a respeitar os seus pontos de vista.

O seu serviço e coordenador de cuidados vai ajudá-lo a encontrar o apoio ou tratamento mais útil e pode adaptar a abordagem à sua situação particular. Pode perguntar-lhes como podem incluir no seu apoio aspetos das suas crenças espirituais ou pessoas dos seus círculos religiosos/espirituais. Com a sua autorização, podem procurar aconselhamento junto de um líder espiritual ou familiar.

Se existem pessoas com as quais não quer que os serviços “EI” falem, não tem problema, informe-os sobre isso. Os serviços “EI” trabalham geralmente com os familiares e os amigos, e também os vão apoiar. Isto é conduzido desta forma porque as pessoas têm mais probabilidades de recuperar de qualquer angústia mais rapidamente se possuírem familiares e amigos à sua volta que os apoiam.

Os serviços “EI” oferecem apoio até três anos, mesmo se a situação melhorar em algumas semanas. Isto porque muitas pessoas podem debater-se com estas experiências perturbadoras não usuais durante um período de tempo mais longo. Obter o apoio certo é realmente importante para que tenha as melhores hipóteses de recuperação.



## Os serviços “Early Intervention” funcionam?

A investigação demonstrou que os serviços “EI” são mais capazes de reduzir as experiências perturbadoras e não usuais, e que são melhores a prevenir o regresso dessas experiências do que os serviços de saúde comunitários normais.

As pessoas que utilizam os serviços “EI” tendem também a estar mais envolvidas e satisfeitas e possuem uma melhor qualidade de vida do que as pessoas que utilizam os serviços de saúde comunitária mais tradicionais.

Os serviços “EI” conduzem a melhores resultados uma vez que oferecem um vasto conjunto de apoio, incluindo medicina, terapias psicológicas que envolvem a conversação e compreensão das experiências (por exemplo, terapia cognitivo-comportamental e terapia familiar), apoio profissional (por exemplo, apoio para conseguir e manter um emprego) e apoio em questões relacionadas com a saúde física e o bem-estar geral (por exemplo, dieta, exercício físico, apoio de colegas, acesso a espaços verdes ao ar livre). Sem dúvida que um dos principais tratamentos para a psicose é a medicação, mas, de um modo geral, não tem necessariamente de tomar medicamentos, e existem outros tratamentos que também são

úteis — os serviços “EI” não querem colocar as pessoas no hospital. De facto, foram criados para reduzir o número de pessoas que necessitam de tratamento hospitalar. A nossa brochura “Opções de tratamento” e o nosso sítio Web [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) fornecem-lhe mais informações sobre todo o tipo de aspetos que podem ser úteis.

O seu coordenador de cuidados pode ajudá-lo a escolher e a adaptar os tratamentos e o apoio de forma a que se adequem às suas (e às da sua família) crenças e práticas culturais, religiosas ou espirituais.



## Onde posso encontrar mais informações?

O conteúdo deste folheto baseia-se na brochura “Intervenção precoce na psicose”, que foi desenvolvida com base nos comentários de pessoas (14–35 anos) que utilizam os serviços “EI”.

Visite o nosso sítio Web, [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk), para mais informações, incluindo cópias da brochura “Intervenção precoce na psicose”, e de outras brochuras, informações sobre locais onde pode obter ajuda, e consultar opiniões e conselhos de outras pessoas que tiveram experiências semelhantes. Embora as traduções não sejam perfeitas, poderá traduzir o conteúdo do sítio Web para a sua própria língua, clicando na sua língua na secção “Língua” no lado esquerdo.



# Comentários sobre este folheto

Rasgue aqui

Diga-nos em que medida considerou útil ter estas informações na sua língua materna, respondendo às seguintes perguntas. As suas respostas serão anónimas e vão ajudar-nos a desenvolver novos e melhores recursos para si e a melhorar os serviços de intervenção precoce.

1. Eu sou (assinale com um círculo uma opção):

a) Uma pessoa que utiliza os serviços de intervenção precoce

b) Um amigo ou familiar de alguém que está a utilizar os serviços de intervenção precoce

2. Idade em anos: \_\_\_\_\_ anos

3. Sexo: Masculino / Feminino / Prefere não dizer / Outro (especifique)

4. Indique em que medida é útil ter este folheto redigido na sua língua materna, fazendo um círculo à volta de um dos números abaixo na escala de 1 (nada útil) a 5 (muito útil):

1      2      3      4      5

5. Escreva aqui outros comentários que possa ter, por exemplo, quais as informações que considerou mais úteis e sobre o que gostaria de saber mais:

.....  
.....  
.....

Obrigado por ter respondido a estas perguntas. Rasgue esta secção do folheto e entregue-a a um funcionário da “EI”. Pode também enviar-nos esta secção pelo correio utilizando o envelope selado e endereçado fornecido.