



HOSPITAL
SANTA MÔNICA

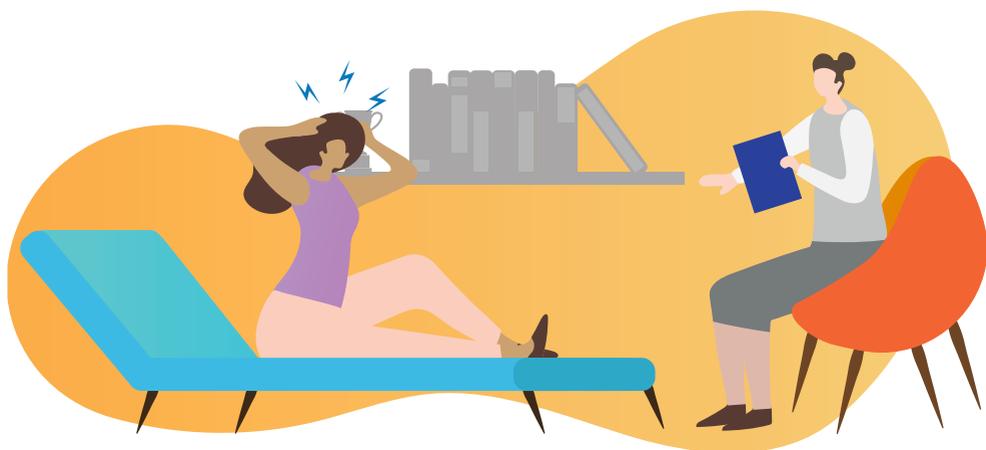


Surtos em saúde mental:

Descubra o que fazer
nessas situações

Introdução	3
O que é surto em saúde mental?	6
O que fazer durante os episódios de surtos?	15
Como é o tratamento para os surtos em saúde mental?	25
Como receber ajuda especializada?	29
Conclusão	31
Sobre o Hospital Santa Mônica	33

Introdução



Uma das maiores preocupações dos familiares e do ciclo social de pessoas que têm [transtornos mentais](#) são **episódios de surto**. Na maioria das vezes, eles acontecem repentinamente e estão associados a sintomas psicóticos com descontrole emocional, sendo difícil prever a evolução e a gravidade em cada caso.

Doenças relacionadas à saúde mental têm ganhado cada vez mais atenção no Brasil. Somente no Sistema Único de Saúde (SUS), a depressão ainda representa [23% dos atendimentos](#) ambulatoriais e hospitalares. Ainda, de acordo com um estudo da Organização Mundial de Saúde ([OMS](#)) realizado com dados de 177 países, os recursos despendidos para a saúde mental não são satisfatórios.

Por esses motivos, é fundamental compreender o que são os surtos em saúde mental e como proceder durante essas situações, **intervindo de maneira adequada e controlando o quadro da melhor maneira possível.**

Pensando nisso, elaboramos este e-book como um material completo que aborda diversos aspectos sobre os episódios de surto. Você verá que atitudes relativamente simples podem auxiliar de maneira significativa o manejo e a prevenção das crises, além da importância de um auxílio especializado. Boa leitura!

O que é surto
em saúde mental?

De acordo com o médico psiquiatra, André Aguiar Wolter, a **definição de surto** se dá por “algum tipo de descompensação aguda comportamental” e o surto psicótico “é aquele que vem acompanhado por sintomas psicóticos”.



Já o termo “psicose” é utilizado para definir esses sintomas, ou seja, os **fenômenos sensoriais** que envolvem os cinco sentidos do organismo do corpo ou um conjunto de pensamentos que **fogem à realidade**.

Os pacientes que desenvolvem [psicose](#) apresentam, individualmente, suas próprias combinações únicas de sintomas e experiências, que variam de acordo com as circunstâncias particulares em que eles estão inseridos.

POR QUE OS SURTOS EM SAÚDE MENTAL OCORREM?

Os surtos podem acontecer devido a vários fatores, seja por abuso de substâncias químicas, descompensação de quadros psicológicos e mentais pré-existentes ou condições médicas e disfunções do organismo.

O doutor Wolter ressalta que os surtos em saúde mental são **mais comuns quando associados ao uso de substâncias psicoativas (ilícitas ou lícitas)**. Segundo ele, “a sustentação da sintomatologia psicótica após o término do efeito da substância, ou mesmo na ausência de consumo, é menos comum, porém também ocorre”.

Outros transtornos mentais, como [depressão grave](#), [transtorno afetivo bipolar](#) e [esquizofrenia](#), também podem encadear os surtos. Assim, quando essas condições psiquiátricas sofrem algum tipo de descompensação ou exacerbação, os pacientes podem desenvolver a psicose.

Condições médicas que **não são necessariamente alterações neurológicas** também podem causar surtos. É o caso, por exemplo, de doenças hepáticas, disfunções do hormônio da tireoide, lúpus, sífilis, tumores cerebrais, AIDS e infecções repentinas.

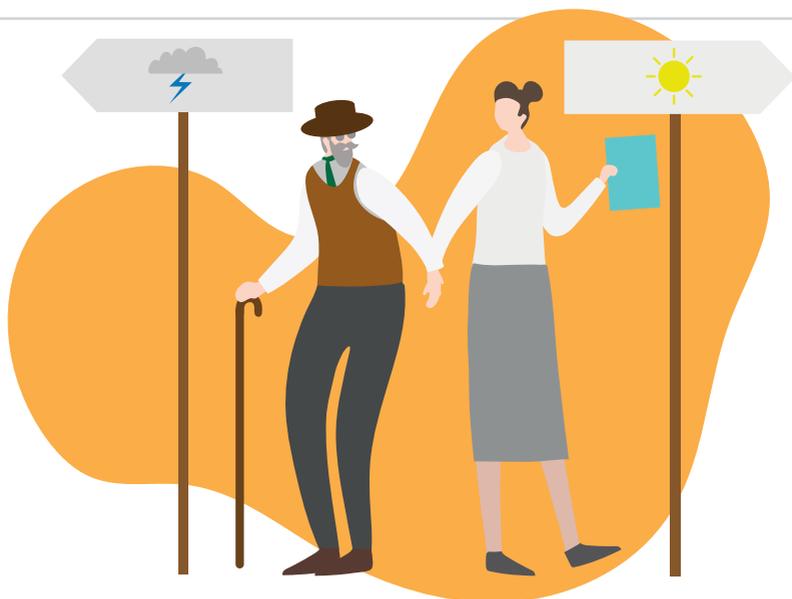


Nesse ponto, é importante salientar que os sintomas dos surtos em saúde mental são cessados assim que as causas das complicações ou doenças primárias são tratadas.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DOS SURTOS EM SAÚDE MENTAL?

Os surtos se caracterizam como **uma das formas mais graves de transtorno mental**. De maneira geral, eles se manifestam repentinamente, sendo que importantes fatores como humor, comportamento, pensamentos e percepção da realidade são drasticamente alterados.

Como mencionamos anteriormente, cada paciente desenvolve episódios de surtos conforme suas particularidades individuais. Segundo Wolter, os sinais e sintomas se baseiam em “alterações comportamentais causadas principalmente por alucinações e delírios”.



As **alucinações** são representadas por um fenômeno conhecido como sensopercepção. Ele sempre envolve algum dos sentidos como audição e olfato, e sinestesia (combinação de sensações internas). E por isso, as pessoas em surto escutam vozes, sentem cheiros, enxergam outras pessoas, vultos ou objetos que não existem.

Os **delírios**, por sua vez, são definidos pela construção de ideias a partir de situações irreais e ausência de lógica nas falas e pensamentos. Esse tipo de comportamento não é compartilhado pelas pessoas mais próximas ao surto e pode ser associado à sensação de perseguição.

Além dos fenômenos de sensopercepção e quadros de delírios que **causam uma ruptura com a realidade**, outros sintomas estão associados de maneira frequente a episódios de surtos em saúde mental. Eles não são, portanto, manifestações isoladas, e sim um conjunto delas. Veja quais são os principais:

- falas muito curtas e desconexas;
- agressividade;
- medo;
- agitação;
- euforia;
- oscilação excessiva de humor;
- insônia;
- perda de apetite;
- comportamento catatônico (estado de apatia geral).

EXISTE PREVENÇÃO?

O único fator de risco que pode ser prevenido em relação aos surtos em saúde mental é o abuso de drogas, sejam elas lícitas ou ilícitas. O doutor Wolter afirma que “todas as demais causas são imprevisíveis”.



A maior gravidade em relação às drogas se deve à fragilização do sistema neurológico em decorrência do uso abusivo dessas substâncias, que podem ser, portanto, **desencadeadoras de perturbações e distúrbios mentais**.

Além disso, algumas pessoas podem ser mais propensas à manifestação dos surtos, e substâncias como maconha, cocaína e crack potencializam as alterações neurológicas. Em alguns casos, apenas a primeira exposição é necessária para a instauração de uma crise psicótica.

O psiquiatra Wolter ainda ressalva que “a substância ilícita que comprovadamente pode induzir uma doença psiquiátrica grave (a esquizofrenia) é a [maconha](#)”.

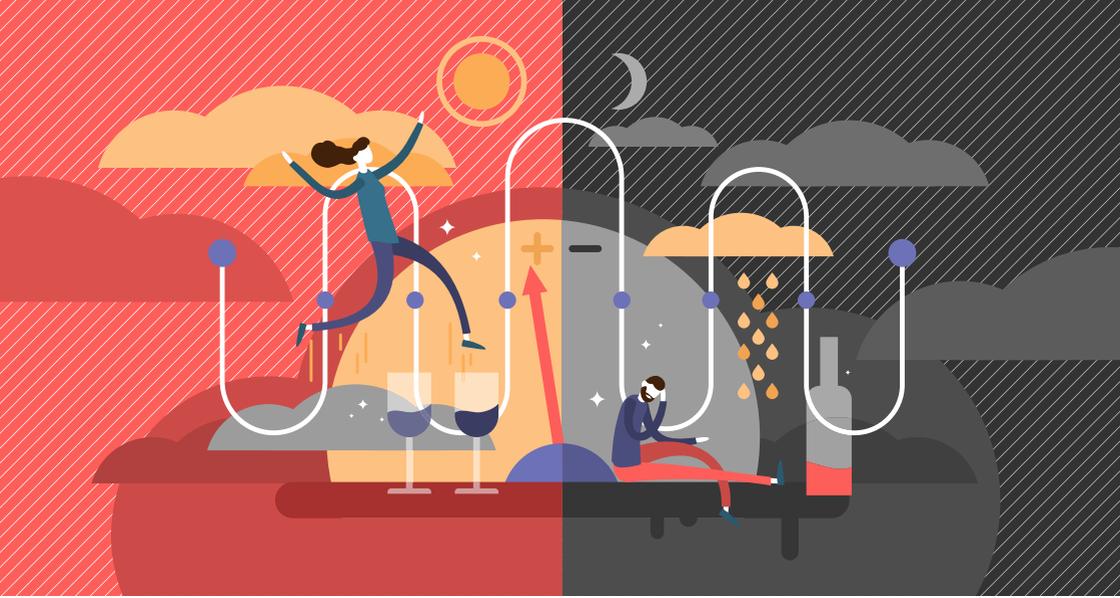
O que fazer durante
os episódios de surtos?

Embora os episódios de surtos em saúde mental sejam imprevisíveis, é possível elencar algumas atitudes e intervenções que podem amenizar a situação causada pela psicose. Entretanto, é preciso **ter cautela** para que o paciente não se sinta ameaçado e o quadro piore.

NÃO CONFRONTE O PACIENTE

Certamente o paciente não manifesta uma crise psicótica por pura e simples vontade própria. Quando um episódio de surto acontece, o indivíduo também sofre muito, e **confrontá-lo pode exacerbar os comportamentos de agressividade e agitação.**

Nesses casos, o mais importante é desenvolver a compreensão, mantendo a calma e uma postura neutra, sem questionar ou ridicularizar seus delírios e alucinações até que o auxílio especializado chegue ou os sintomas se amenizem.



VIGIE A PESSOA E OBSERVE SUAS ATITUDES DURANTE OS SURTOS

Como você já viu, um dos principais sintomas é a sensação de perseguição ou observação por terceiros. E algumas vezes esses pacientes podem cometer atos de violência contra o seu ciclo mais próximo, por acreditarem que outras pessoas estão contra eles.

Assim, como não é possível prever a gravidade do comportamento e evolução dos surtos, é importante evitar qualquer fuga, autoagressão ou quaisquer atos impulsivos, lidando de maneira tranquila e empática **sob vigilância constante.**

RETIRE DO ALCANCE QUALQUER TIPO DE OBJETO QUE POSSA OFERECER RISCO

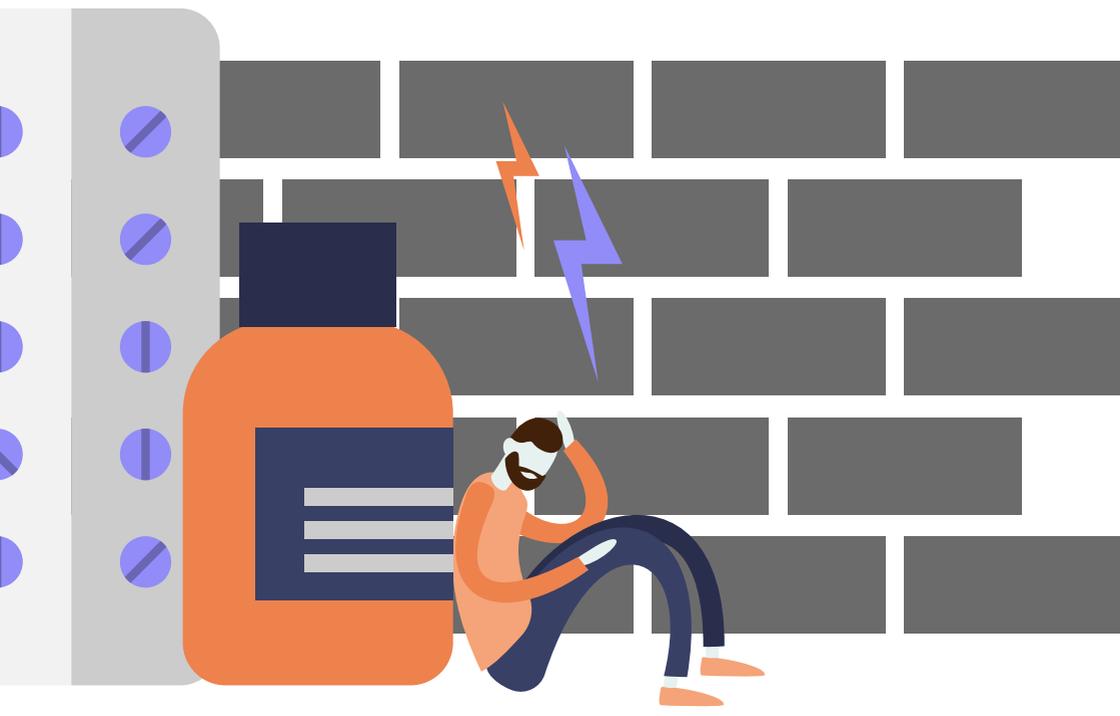
Durante os surtos em saúde mental, os pacientes não têm uma perspectiva de crítica ou bom senso condizente com as outras pessoas, uma vez que o que eles estão sentindo sofre uma ruptura com a realidade.

Devido ao comprometimento do juízo e possíveis atitudes impulsivas como forma de defesa, é imprescindível **proteger o paciente e pessoas mais próximas**, retirando objetos que possam ser utilizados para [automutilação](#) ou agressão a terceiros.

Para tanto, atente-se à proximidade de facas, utensílios pontiagudos, armas e quaisquer outros tipos de objetos que possam oferecer risco, agindo com rapidez.

CONSIDERE A UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS

Muitas vezes o **tratamento medicamentoso** é fundamental durante os surtos em saúde mental com o objetivo de controlar os sintomas. A primeira coisa a se fazer é observar se o surto não é consequência do uso incorreto de alguma medicação atual, sendo necessário administrá-la imediatamente caso isso seja identificado.



RETIRE A PESSOA DE AMBIENTES CONTURBADOS

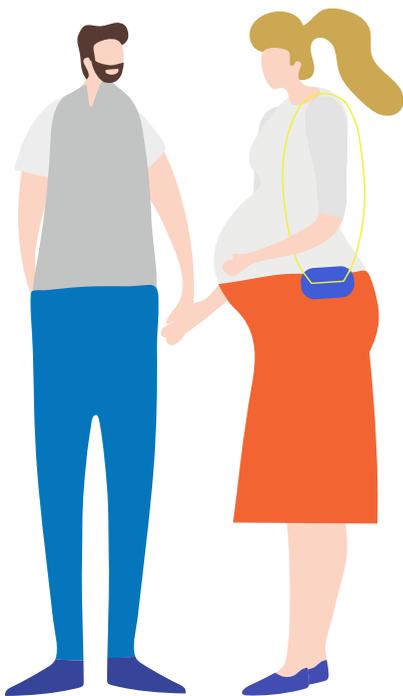
Quando o indivíduo entra em surto, pode ser assustador ou até mesmo perigoso para as outras pessoas ao redor. E sob os olhares de espanto, o paciente se sente ainda mais incomodado, o que leva à exacerbação do descontrole emocional.

Se o ambiente estiver muito cheio, com barulhos desagradáveis ou não for confortável o suficiente, pense rapidamente em um local onde ele possa se sentir mais acolhido e sereno.

As interferências do meio externo, quando somadas às inquietudes internas, **têm o potencial de agravar os surtos** e, por isso, a busca por um ambiente mais isolado e tranquilo oferece menos riscos e evita transtornos maiores.

CRIE SINERGIA CORPORAL

Essa orientação é interessante e eficaz em várias circunstâncias, pois normalmente quem está em surto gesticula e se movimenta excessivamente. **Tente encontrar uma sinergia com esses movimentos** como se fosse uma dança, de forma a acalmar a pessoa à medida que a agitação é diminuída.



Essa técnica pode ser um pouco difícil no começo, mas, quando executada, tem o potencial de fazer o indivíduo se sentir mais acolhido e calmo por intermédio da empatia corporal estabelecida.

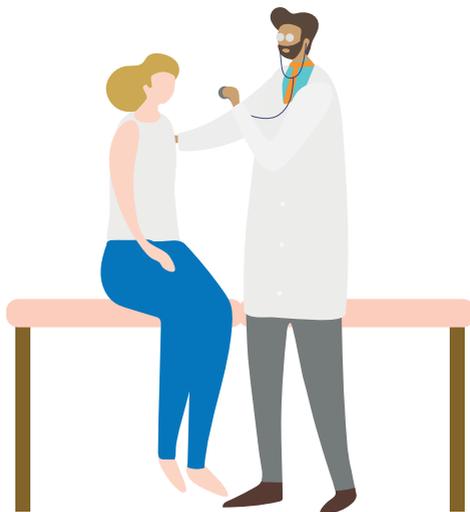
OLHE NOS OLHOS E REGULE SEU TOM DE VOZ

Sabe aquela tática de falar mais baixo que a outra pessoa quando ela está alterada e nervosa? A dica também é válida para lidar com crises psicóticas e ajuda a fazer com que você seja escutado, **aproximando o indivíduo da realidade.**

E além do tom de voz, olho no olho é essencial. Permita que o outro também se sinta ouvido de verdade, demonstrando compreensão e empatia. Essa prática cria uma conexão mais confiável e o diálogo flui mais facilmente.

ESTIMULE A RESPIRAÇÃO DO PACIENTE

Agitação e euforia provocam naturalmente uma respiração mais ofegante, o que contribui para a piora das sensações e desconforto em lidar com alucinações e delírios.



Inspire e expire junto com a pessoa em surto e estimule a percepção do ritmo respiratório como uma maneira de situá-la na conjuntura do tempo e espaço. Dessa forma, com a respiração mais calma, você também consegue raciocinar melhor e enxergar a situação mais claramente.

OTIMIZE A COMUNICAÇÃO VERBAL

Por fim, utilize a comunicação verbal como uma aliada para estabelecer a confiança e evitar gatilhos para maiores transtornos mentais. Separamos algumas dicas interessantes durante a abordagem:

- **fale frases curtas e faça perguntas objetivas:** durante os surtos, o cérebro não consegue assimilar muito bem as situações. Portanto, sentenças simples e objetivas auxiliam a comunicação consideravelmente;
- **evite sermões e assuntos longos:** não tente explicar a lógica dos fatos e a análise dos acontecimentos em um momento em que os pensamentos do paciente estão confusos;
- **concorde inicialmente:** às vezes, o melhor a se fazer é concordar com o indivíduo no início do diálogo para que ele sinta segurança na conexão. A partir disso é possível conduzir a pessoa mais facilmente para a realidade;
- **ofereça apoio emocional e aconchego:** tente entender verdadeiramente sua dor e compreenda que por trás dos delírios e [alucinações](#) existe um paciente que sofre por estar fora de si e do mundo real.

Como é o tratamento
para os surtos em
saúde mental?

Quanto mais cedo o tratamento começar, melhor.

O diagnóstico do primeiro surto em saúde mental deve ser detalhado e uma investigação minuciosa precisa ser realizada. Desde o histórico familiar aos distúrbios emocionais mais recentes: todos os aspectos devem ser considerados.

Existem medicamentos que podem ser fundamentais para evitar o surgimento das crises ou mesmo amenizar os sintomas. Eles são conhecidos como **antipsicóticos** e requerem que um médico especializado prescreva o tratamento adequado e acompanhe a utilização durante o tempo necessário.



Se a psicose for desencadeada pelo **abuso de substâncias**, seja de maneira temporária ou sustentada, na maioria das vezes o afastamento já causa uma melhora significativa e a introdução de medicamentos não se faz necessária.

No entanto, **todo e qualquer tratamento dependerá da situação clínica do paciente**, da gravidade dos surtos e da forma como ele encara a situação. Em alguns casos, as intervenções não serão muito bem aceitas inicialmente e o melhor a se fazer é procurar uma equipe de excelência que prezarão pelo bem-estar e satisfação do indivíduo em primeiro lugar.

Nesse ponto, sessões de psicoterapia e [apoio familiar](#) são imprescindíveis. Como já dissemos, a sensação de ser compreendido e acolhido — por mais que os pensamentos sejam confusos e fora da realidade — pode fazer toda a diferença na efetividade do tratamento.

Por fim, dependendo do nível dos surtos e da gravidade de atitudes de autoagressão, violência às pessoas ao redor, desejo de fuga ou recusa ao tratamento, a [internação](#) é uma alternativa a ser considerada.

Como receber ajuda
especializada?

De acordo com Wolter, “qualquer tipo de alteração comportamental é suficiente para justificar uma avaliação médica. Na dúvida, esse profissional pode auxiliar a direcionar a um diagnóstico e tratamento corretos”.

Dentro desse contexto, muitos pacientes requerem atendimento especializado com profissionais de excelência e, sobretudo, com uma equipe multidisciplinar para que um cuidado humano e individual seja oferecido.

O [Hospital Santa Mônica](#) é **referência em saúde mental infantojuvenil e adulto**, proporcionando uma estrutura completa de bem-estar e aconchego para seus pacientes e familiares.

Conclusão

Os **surtos em saúde mental** são episódios agudos considerados uma emergência psiquiátrica. Esse quadro clínico afeta não somente o indivíduo em crise, mas também familiares e pessoas mais próximas.

Como é uma situação imprevisível, é muito importante buscar as orientações mais adequadas com o objetivo de manejar o momento dos surtos de maneira tranquila até que se consiga o atendimento psiquiátrico apropriado.





O **Hospital Santa Mônica** é uma instituição de saúde de alta complexidade que apresenta como diferenciais o foco no atendimento eficaz e humanizado, além de uma extensa e rica área verde de 80.000 m².

Referência em saúde mental, o Hospital tem a missão de prestar cuidados médicos de excelência por meio de profissionais que enxergam a vida e o bem-estar dos pacientes em primeiro lugar. Afinal, não basta tratar, é preciso acolher e cuidar.

Responsável Técnico

Dr. Fernando Alfieri Jr.

CRM: 45385-SP

Psiquiatra

Dr. André de Aguiar Wolter

CRM: 136580-SP

Hospital Santa Mônica

Est. Santa Mônica, 864

CEP 06863-210

Itapeverica da Serra – SP

hospitalsantamonica.com.br

contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-7455

 (11) 99534-4287

