

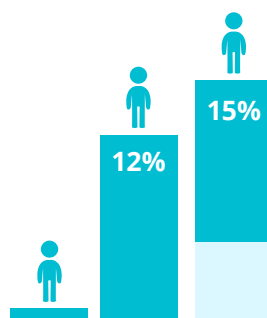
1 Ouvir vozes não significa que se sofra de esquizofrenia ou psicose

Ouvir vozes está associado com vários diagnósticos psiquiátricos, incluindo esquizofrenia, psicose, doença bipolar, transtorno da personalidade borderline, transtorno dissociativo de identidade, SPT, anorexia e depressão aguda. **Mas ouvir vozes não é um sinal de que alguém tem um problema de saúde mental.** Algumas pessoas convivem bem com as suas experiências sem nunca precisarem de ajuda psiquiátrica.

Alguma vez ouviu alguém chamar por si e depois não está lá ninguém? Ou vozes a suspirar enquanto está a adormecer?

Ouvir vozes é muito mais comum do que aquilo que as pessoas pensam. Ocorre em muitas situações diferentes, incluindo:

- Amigos imaginários na infância
- Luto
- Como parte de uma experiência espiritual ou religiosa
- Condições físicas extremas, períodos prolongados de isolamento, impedimento sensorial e falta de sono.



5% a 15% dos adultos vão ouvir vozes durante as suas vidas.

Cerca de 12% das crianças ouvem vozes ou têm alguma experiência fora do comum.

Até 1% das pessoas ouvem vozes com uma frequência de, pelo menos, uma vez por mês sem a necessidade de cuidados psiquiátricos.

50% das pessoas têm experiências incomuns de percepção após vários dias sem dormir ou sem estimular os sentidos.

50%

2 Ouvir vozes pode ser uma experiência positiva

Ouvir vozes é uma experiência muito perturbadora para muitas pessoas. **Mas a ideia de que as vozes são sempre em alto volume, agressivas e que ordenam as pessoas a fazerem coisas perigosas está errada.** Algumas vozes são positivas, encorajam e dão apoio, ou são apenas neutras e sem qualquer carga emocional.

Sabia que?

Ouvir ou ver um ente querido falecido é uma **reação comum durante a licença de luto**, e pode ser uma fonte de consolação e apoio para as pessoas que estão de luto. Um estudo sueco com 50 pessoas que sofreram uma perda recentemente concluiu que:



30% dos participantes ouviam a voz do seu cônjuge falecido até um mês após a morte

6% ainda as ouviam 12 meses depois.

«Desde os três anos que ouço vozes e participo em conversas na minha cabeça. Pensava que acontecia com todas as pessoas. A maioria eram boas amigas internas, mas também haviam algumas vozes assustadoras.»

«A minha voz diz-me coisas positivas e garantia-me que sou capaz de ultrapassar os meus receios. Está sempre a dizer-me que estão ao meu lado.»

3 Ouvir vozes não se trata apenas de ouvir sons

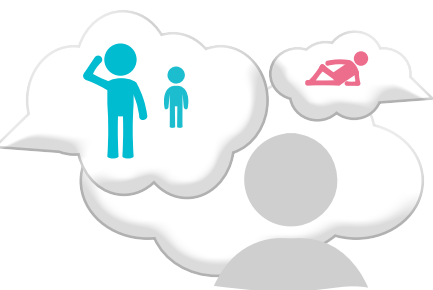
Para algumas pessoas, ouvir vozes assemelha-se a ouvir alguém a falar na mesma sala. Outras pessoas ouvem apenas **vozes em pensamento** ou **sem som**, o que não se assemelha a pessoas a falarem alto. Algumas pessoas veem, cheiram e sentem as suas vozes em partes específicas do corpo. As vozes também podem ser acompanhadas por outras sensações, como calor ou dormência nas mãos e nos pés.

«Não ouvia as vozes oralmente. Eram muito mais íntimas que isso, e inevitáveis...»

«Sentia que o meu corpo e o meu cérebro estavam em chamas quando ouvia as vozes. Tinha sensações constantes de dormência nas extremidades do corpo e de choque no plexo solar.»



As vozes têm normalmente as suas próprias **personalidades**. Algumas pessoas ouvem vozes que soam como as de pessoas que conhecem ou conheceram. Outras ouvem vozes de pessoas, animais ou entidades completamente desconhecidos.



«Ouço vozes diferentes. Cada voz tem a sua própria personalidade. Tentam muitas vezes diziam-me o que fazer ou tentam impor os seus próprios pensamentos ou sentimentos em relação a certos assuntos ou questões... As minhas variam muito na idade e na maturidade. Muitas delas identificaram-se e assumiram um nome. Tenho muitas conversas com elas. Algumas vezes são agradáveis, outras vezes não.»

4 Existem muitas formas diferentes de encontrar significado nas vozes

As pessoas têm muitas formas diferentes de entender as vozes ou dar-lhes sentido. Embora muitas pessoas encarem as suas vozes como sintoma de uma doença, outras encaram-nas como fora do comum, mas também como uma **experiência com significado** que tem as suas raízes em acontecimentos traumáticos das suas vidas. Para outras pessoas, as vozes são ainda parte de uma **experiência espiritual ou religiosa**, ou estão ligadas a **processos criativos** como na escrita, na arte e na música.

5 Se as suas vozes são perturbadoras, existe apoio disponível

Se estiver em dificuldades com as suas vozes e considerar que são a difíceis de gerir, os seguintes websites poderão ser úteis:

The Hearing Voices Network: hearing-voices.org

Uma organização inglesa que oferece informações, apoio e compreensão a pessoas que ouvem vozes e aos que as apoiam.

MIND: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/hearing-voices/#.XXJo7GbTWUI>

Informações sobre ouvir vozes numa das principais organizações de caridade em saúde mental no Reino Unido.

Também pode consultar a secção de estratégias para lidar com a situação da Understanding Voices:

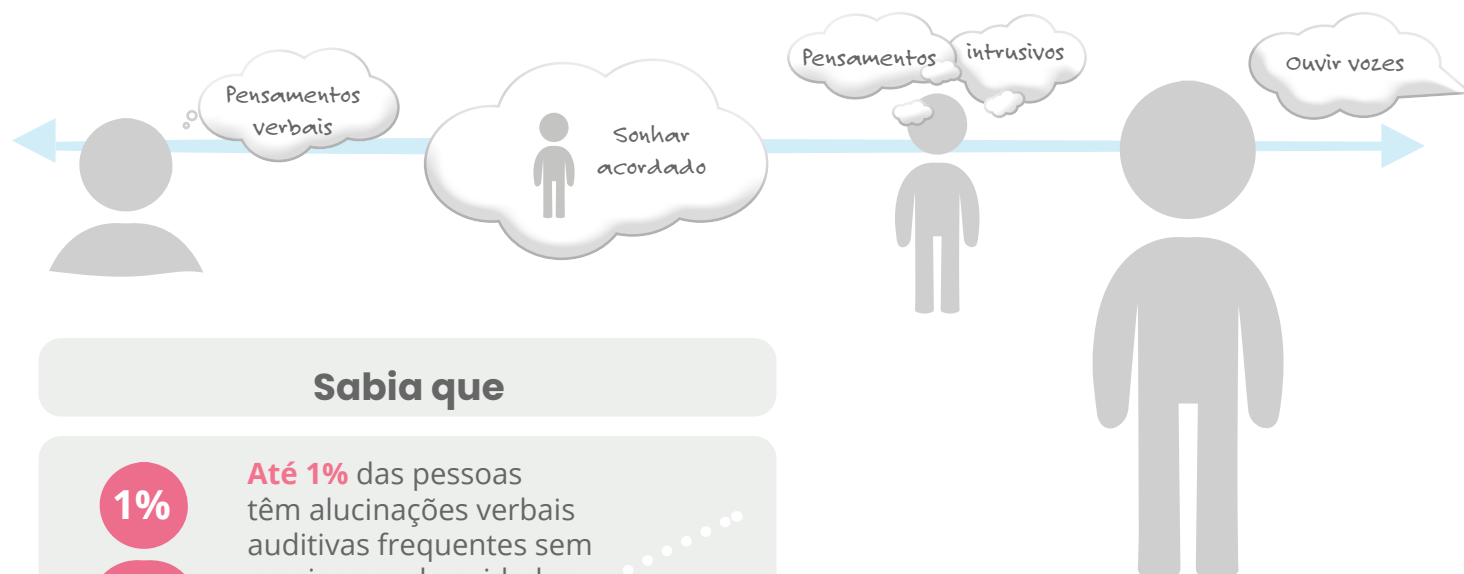
www.understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org

Grimby, A. (1993). Bereavement among elderly people: grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 87(1), 72-80.

Maijer, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018). Auditory hallucinations across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 48(6), 879-888.

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). Experiences of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey. *The Lancet Psychiatry*, 2(4), 323-331.

É cada vez mais reconhecido que as alucinações verbais auditivas (ouvir vozes) existem no final de um 'contínuo' ou de um 'espectro' que inclui pensamentos verbais comuns, sonhar acordado e pensamentos intrusivos. Todos temos a capacidade para ouvir vozes, mas algumas pessoas têm mais probabilidade do que outras para ouvirem vozes mais intensas, ou para ouvi-las com mais frequência.



Sabia que

1%



Até 1% das pessoas têm alucinações verbais auditivas frequentes sem precisarem de cuidados psiquiátricos...

1%



...Um grupo separado de 1% está diagnosticado com esquizofrenia. Cerca de 75% das pessoas deste grupo ouvem vozes.

Qual é a diferença entre ouvir vozes e ouvir a minha própria voz interior?

Ao contrário das ocorrências com a nossa própria voz interior, que nos pertence claramente, a maioria das pessoas indica que ouvir uma voz na ausência de qualquer locutor não dá a sensação de vir de nós próprios.

O volume e a direção da voz - independentemente se é percebida como vindo de 'dentro' ou de 'fora' da cabeça - parecem ser irrelevantes. Algumas pessoas ouvem vozes que soam como se viessem do ambiente exterior, mas muitas ouvem vozes como se fossem internas, da mesma forma que a nossa voz interior.

Vozes em pessoas diagnosticadas com esquizofrenia ou psicose	Vozes em pessoas não diagnosticadas
Podem ser ouvidas fora ou dentro da cabeça	Podem ser ouvidas fora ou dentro da cabeça
O volume é variável	O volume é variável
Fazem comentários ou participam em conversas	Fazem comentários ou participam em conversas
São normalmente difíceis de controlar	São normalmente mais fáceis de controlar
Ocorrem pela primeira vez entre os 16 e os 25 anos (em média)	Ocorrem pela primeira vez entre os 5 e os 15 anos (em média)
Tendem a ocorrer muitas vezes por dia	Tendem a ocorrer algumas vezes por Dia, no máximo

As vozes nas pessoas que não necessitam de cuidados psiquiátricos também têm mais propensão a serem positivas e a ajudarem mais do que nas pessoas com psicose. Têm tendência para prestar apoio e orientação e assumem muitas vezes uma vertente espiritual.

Se é assim tão comum ouvir vozes, porque é que é perturbador apenas para algumas pessoas e não para outras?

1 Controlo e contenção

Um aspeto em que as pessoas sentem dificuldades é não conseguir controlar o momento em que as vozes falam – chegam normalmente de surpresa e podem durar muito tempo. Para outras pessoas, não se trata tanto de quando as vozes falam mas sim o que dizem. Estas pessoas acham o conteúdo do que as vozes dizem perturbador - talvez por ser interrogatório, ofensivo, ou por exprimir opiniões, pensamentos ou intenções muito distintos das da própria pessoa.



2 Trauma

A investigação indica que, para algumas pessoas, ouvir vozes é uma resposta a acontecimentos traumáticos na sua vida, particularmente durante a infância. Os vários exemplos incluem bullying, negligência e abusos físicos, sexuais e emocionais. Grandes alterações na vida, tais como o fim de uma relação, perder o trabalho, perder a casa ou entrar para uma nova escola ou universidade também foram relacionadas com o início de alucinações verbais auditivas (ouvir vozes).



Pessoas com um historico de infância difícil têm aproximadamente **3 vezes mais probabilidade de desenvolverem psicose.**



3 Outros gatilhos

Outras coisas que podem ter mais probabilidade de causar vozes perturbadoras incluem:

- Falta de sono
- Fome extrema
- Drogas e álcool
- Sentimento de perigo ou ameaça
- Stress e pressão



Referências:

Kråkvik et al (2015). Prevalence of auditory verbal hallucinations in a general population: A group comparison study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 508– 515.

Powers et al (2017). Varieties of Voice-Hearing: Psychics and the Psychosis Continuum, *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 1, 84–98.

Daalman et al (2011). The same or different? A phenomenological comparison of auditory verbal hallucinations in healthy and psychotic individuals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3):320-5.

Peters et al (2016). Clinical, socio-demographic and psychological characteristics in individuals with persistent psychotic experiences with and without a "need for care". *World Psychiatry*, 15(1), 41–52.

Baumeister et al (2017). Auditory verbal hallucinations and continuum models of psychosis: A systematic review of the healthy voice-hearer literature. *Clinical Psychology Review*, 51: 125–141.

Johns et al (2014). Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care, *Schizophrenia Bulletin*, Volume 40, Issue Suppl_4, July 2014, Pages S255–S264, <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu005>.

Existem muitas formas diferentes de gerir vozes e experiências perturbadoras. Aqui, reunimos as seis coping estratégias que as pessoas parecem preferir para lidar com a situação.

1 Ouvir música, podcasts ou audiobooks

Ouvir música, podcasts ou audio books pode ser uma forma de nos distrairmos das vozes. É uma estratégia conveniente, já que é algo que pode ser feito em casa ou em qualquer lado, com auscultadores.

«A música tem sido uma grande ajuda. Abafa o ruído com um som melhor e mais bonito.»

«Se estiver em casa e começar a ouvir muitas vozes a falarem comigo, costumo pôr um audiobook para poder ouvir as palavras do livro em vez das vozes.»

«Tenho listas de reprodução preparadas no meu telemóvel. Metal para quando preciso de força para aguentar as vozes ou para sair à rua quando sinto ansiedade. Música animada para quando quero combatê-las. Música triste para quando quero sentir que alguém me entende. O tipo errado de música pode piorar as vozes, de modo que aprendi a me-preparar.»

2 Técnicas e objetos de foco na realidade

As **técnicas de foco na realidade** ajudam a desviar o foco das vozes perturbadoras e de outras informações sensoriais, seja no interior ou no exterior do nosso corpo. Existem coisas que podemos fazer para nos voltarmos a focar na realidade do presente e nos voltarmos a concentrar no mundo.

Objetos de foco na realidade são coisas em que as pessoas podem tocar ou segurar e nas quais se podem focar. Algumas pessoas escolhem objetos com um significado ou uma memória associados, ou objetos com superfícies relaxantes ou interessantes.

«Levo sempre comigo uma pequena pedra no bolso para quando 'apago'. Ajuda-me muito segurá-la e movê-la entre os dedos quando as vozes começam. Quando estou em casa costumo experimentar métodos de autodescontração, como segurar um brinquedo e usar uma manta confortável.»

Eis alguns exemplos que poderá gostar de experimentar:

Técnica 5-4-3-2-1. Nomeie 5 coisas que consegue ver, 4 coisas que consegue ouvir, 3 coisas que consegue cheirar, 2 coisas que consegue sentir, e uma coisa que consiga saborear.

Inspirar e expirar com calma 10 vezes. Foque toda a atenção na sua respiração, a inspirar e a expirar. Conte para si o número de vezes Cada vez que expirar.

Dar um passeio. Concentre-se totalmente na forma como sente os pés no chão.

3 Exercício físico

O exercício físico pode ser uma forma útil de nos distrairmos das vozes, de gastarmos energia acumulada e nos sentirmos mais ligados ao nosso corpo. Algumas pessoas consideram que atividades como kick-box ou 'shadow boxing' são eficazes como forma de exprimir sentimentos fortes. Não é necessário que seja intenso – muitas pessoas consideram alongamentos suaves ou andar boas formas de se concentrarem noutra coisa.

«A rotina de fazer exercício físico, mesmo que seja apenas duas vezes por semana, ajudou-me imenso. As pessoas devem encontrar algo de que gostam – para mim, foram as aulas de 'body balance', com um toque de ioga.»

«O saco de boxe tem várias utilidades para quem ouve vozes. Não só me permite exprimir a minha raiva, como também me recorda de que tenho um corpo adulto e que sou forte.»



4 Desafiar as vozes

Dizer 'não' às ordens das vozes pode representar uma fonte de poder e controlo. Se dizer 'não' for demasiado difícil, dizer 'agora não' de modo a retardar a resposta ou a reação às ordens pode ser mais fácil. Eis outras coisas que poderão ser úteis ao lidar com vozes:

- **'Teste de realidade'.** Isto envolve refletir sobre a realidade do que a voz nos está a dizer, por exemplo, ao perguntar a um amigo ou pessoa de confiança o que acha.
- **Marcar alturas específicas ou chegar a acordo com as vozes.** Dizer coisas como «Só te vou dar ouvidos durante uma hora, à noite» ou «Posso te-dar o meu tempo e a minha atenção de manhã, antes do trabalho, mas quando estou no trabalho, tem de me dar espaço.»
- **Diminuir a frequência.** Diminuir gradualmente o tempo e a atenção que as vozes recebem a cada dia/semana.



5 Puxar pela criatividade

Muitas pessoas recorrem às artes, ao artesanato e a outras atividades criativas como meios de expressarem o aspeto das vozes, assim como o que dizem, sentem ou pensam, e também os pensamentos, sentimentos, ideias e sensações que provocam.

«Às vezes, quando as vozes estavam no seu pior, eu costumava desenhar ou pintar. Ou tentava refletir nos meus desenhos o aspeto delas.»

«Escrever sobre as minhas experiências tem sido uma forma eficaz de processar e refletir.»

«As minhas vozes se-acalmam muito quando estou a costurar... É apenas outra forma de estabelecer limites e libertar as minhas emoções (e as delas).»

6 Entrar em contato

Entrar em contato e partilhar experiências com outras pessoas com alucinações auditivas verbais através de comunidades de apoio, conversas cara a cara ou num fórum online pode ajudar bastante e ser uma importante fonte de apoio.

«Os grupos presenciais podem ser úteis e ajudar a reduzir o isolamento... Não têm necessariamente de ser um espaço para falar apenas de saúde mental.»

«Acho que tentar estar com pessoas que estão a passar por situações semelhantes ajuda a não nos sentirmos tão solitários. Também acho que é importante que as pessoas percebam que todos lidam com as suas vozes de forma diferente - não existe apenas uma solução universal, de modo que, se algo não a ajuda, não há problema. Isto não significa que nada ajudará, trata-se de encontrar aquilo que funciona para nós individualmente.»

Para mais informações sobre grupos de apoio a pessoas com alucinações auditivas verbais (ouvir vozes) na sua área e comunidades de apoio online, poderá querer entrar em contato:

UK Hearing Voices Network:
hearing-voices.org

Voice Collective:
voicecollective.co.uk

Mais ideias sobre como lidar com vozes difíceis disponíveis aqui:
understandingvoices.com/coping-with-voices

Porque é que as pessoas ouvem vozes?

A ciência sugere muitas causas e explicações diferentes para as alucinações verbais auditivas (ouvir vozes). Estas explicações não se encontram em nenhuma ordem específica, não se excluem umas às outras, e todas têm prós e contras.

1 As vozes estão ligadas ao 'discurso interior'

A maioria das pessoas fala consigo mesma dentro das suas cabeças. Por exemplo, podem dizer a si próprias 'Lembra-te de comprar leite' quando saem de casa pela manhã. A isto chama-se 'discurso interior', e alguns cientistas pensam que está relacionado com as alucinações verbais auditivas. A teoria sugere que uma pessoa ouve vozes quando fala consigo mesma com um discurso interior, mas, por alguma razão, não reconhecem estes pensamentos como sendo seus. O resultado é que parte do discurso interior produzido passa a ser atribuído a outra pessoa ou voz.

Argumentos a favor da teoria do discurso interior:

- Estudos com recurso a exames neurológicos demonstram que ouvir vozes, incluindo falar consigo mesmo dentro da cabeça, ativa a mesma parte do cérebro que usamos para falar.
- Foi observado que os músculos em volta da cara se movem quando uma pessoa ouve vozes. O mesmo acontece quando uma pessoa recorre ao discurso interior.

Se as vozes são o discurso interior, como é que as pessoas não o reconhecem como sendo seu?

- **Às vezes, o discurso interior de uma pessoa não soa como ela.** Quando isto ocorre, é mais fácil perceber como pode ter sido percecionado como vindo de outro lado.
- **Stress ou constrangimento.** Falta de sono, drogas ou álcool, ou grandes situações de stress na vida podem despoletar erros de pensamento.
- **O discurso interior pode ser intrusivo.** Quando pensamentos simplesmente 'invadem as nossas cabeças', é mais provável que sejam atribuídas a outra pessoa.
- **Ideias inaceitáveis.** Às vezes, as pessoas consideram o conteúdo dos seus pensamentos tão inaceitável que têm a certeza de que 'não são elas mesmas'.

2 As vozes são uma resposta ao trauma

«As provas da ligação entre uma infância difícil e transtornos psicológicos futuros são tão claras em termos estatísticos quanto a ligação entre fumar e o cancro do pulmão.»

Richard Bentall, Professor de Psicologia Clínica na Universidade de Sheffield

Alguns tipos de vozes têm as suas raízes em **memórias de experiências de vida traumáticas**, particularmente as que ocorrem durante a infância.

Algumas pessoas relatam vozes e outras experiências fora do comum semelhantes a flashbacks ou memórias que reproduzam diretamente ou recordem o acontecimento traumático. Para outras, a ligação é mais complicada. Por exemplo, uma pessoa sobrevivente a abusos na infância com dificuldades em lidar com a vergonha e outros sentimentos negativos poderá ouvir a voz da pessoa que abusou dela a dizer-lhe que é uma inútil ou a lhe dar ordens perigosas ou inaceitáveis.

«Achei que era grave porque as vozes chamaram-me todo o tipo de nomes. Mais tarde, eu percebi que as vozes estavam relacionadas com o abuso físico que sofri porque tinham as características daqueles que abusaram de mim.»

Pessoas com um historial de trauma de infância, incluindo negligência, bullying, e abusos físicos, sexuais e emocionais, têm aproximadamente

3
vezes

mais probabilidade de desenvolverem psicose.

3 Os fatores sociais e contextuais também influenciam

As alucinações verbais auditivas também estão ligadas a muitas situações de stress e constrangimento no dia a dia. Estas incluem com dinheiro, acesso à escola ou ao trabalho, e problemas na comunidade.

Um estudo recente em Londres concluiu que **a pobreza e a exclusão** podem aumentar o risco de uma pessoa desenvolver psicose, tal como **viver numa cidade em vez de numa área rural**. A desigualdade também é um fator relevante.

As pessoas de grupos étnicos minoritários a viverem no Reino Unido têm muito mais probabilidade de serem diagnosticadas com psicose ou esquizofrenia do que os britânicos.

Exclusão social, discriminação, racismo social e institucional contribuem todos para o problema.

4.6

vezes
mais provável

Negro
Caraibas

4.1

vezes
mais provável

Negro
Africa

2.3

vezes
mais provável

Paquistânês

4 O que acontece no cérebro também é relevante

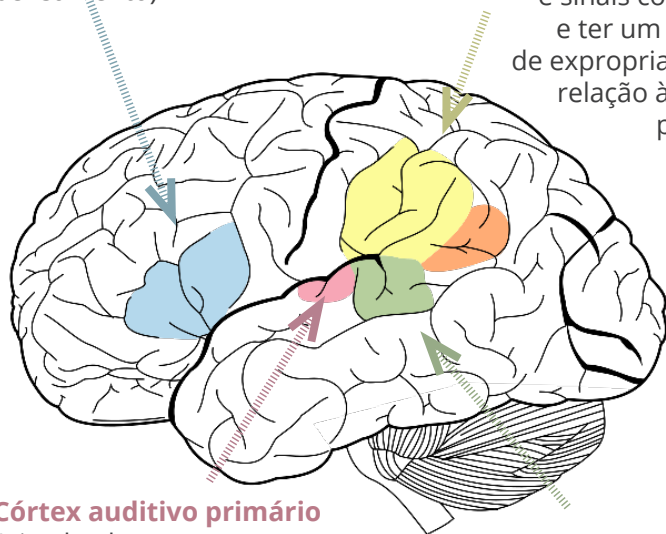
Estudos com recurso a exames neurológicos (através de uma técnica chamada ressonância magnética funcional, ou fMRI) revelam que algumas áreas específicas do cérebro aparentam estar mais ativas quando alguém ouve vozes. Estas incluem:

Área de Broca

Relacionada com a produção de discurso e falar sozinho com discurso interior (falar sozinho em pensamento)

Junção temporoparietal

Relacionada com a integração dos sentidos e sinais corporais, e ter um sentido de expropriação em relação às ações próprias



Córtex auditivo primário

Ativado algumas vezes, mas nem sempre, quando as pessoas ouvem vozes

Área de Wernicke

Importante na compreensão do discurso

Sabia que?

Alguns cientistas consideram o cérebro uma **'máquina de previsões'**, cujo principal trabalho não é processar informações do exterior, mas sim prever o que está a acontecer no mundo e ajustar essas previsões com base em novas informações.

A teoria sugere que normalmente normalmente existe demasiadas informações para o cérebro absorver, de modo que este 'faz atalhos' ou 'preenche as lacunas'. A forma como preenchemos as lacunas pode ser baseada em experiências do passado e nas expectativas que aprendemos a ter do mundo.

Isto significa que, se a pessoa estiver habituada a que existam ameaças à sua volta - p. ex. comentários pejorativos, sussurros ou abuso direto - o seu cérebro pode começar a **'preencher as lacunas' com essas expectativas**. Nalguns casos, isto pode resultar na audição de vozes desagradáveis, em outros, pode resultar na visualização de uma sombra negra ou na sensação de se estar a ser tocado ou empurrado.

Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931-965. doi: 10.1037/bul0000021.

Alderson-Day et al (2016). The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, Vol. 11, Issue 1. doi: 10.1093/scan/nsv094.

Varese et al (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia bulletin*, Vol. 38, Issue 4, 661-71. doi:10.1093/schbul/sbs050.

Kirkbride et al (2017). Ethnic Minority Status, Age-at-Immigration and Psychosis Risk in Rural Environments: Evidence From the SEPEA Study. *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 6. doi:10.1093/schbul/sbx010.