

DOENÇA BIPOLAR

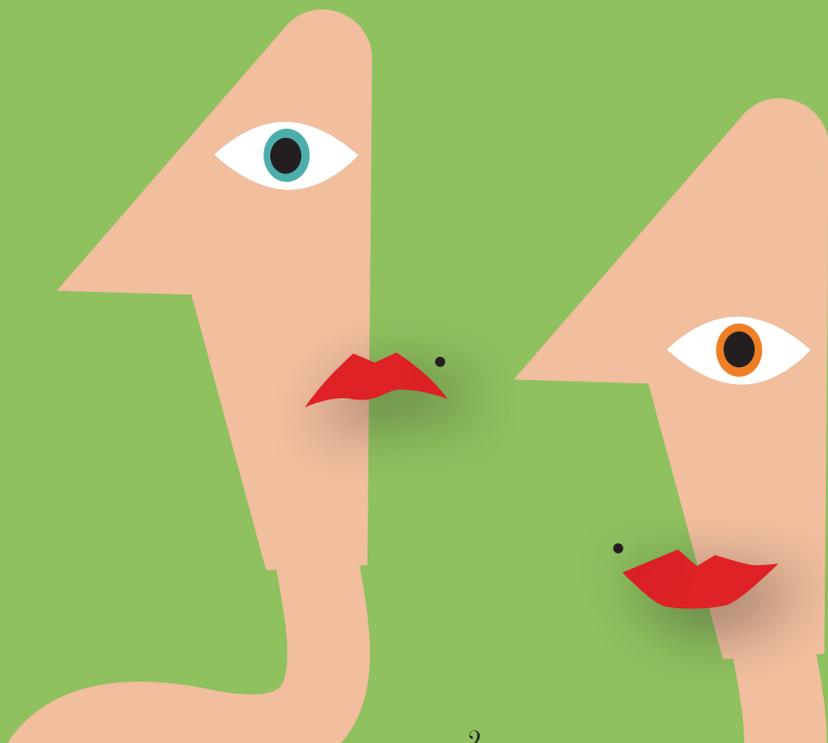


O QUE É TER A CONDIÇÃO?

A perturbação bipolar é uma doença mental que, na maioria dos casos, surge no final da adolescência ou no início da idade adulta.

Todas as pessoas passam por “altos” e “baixos”, mas a perturbação bipolar é diferente. **Caracteriza-se por mudanças de humor que são extremas, persistem durante maior parte do dia e podem durar semanas a meses.** Estas mudanças de humor são conhecidas como episódios de depressão e de mania e alteram as emoções e comportamentos.

Os sintomas são muito variáveis e difíceis de gerir, mas, com a intervenção contínua e adequada é possível reduzir o impacto da condição na vida da pessoa.

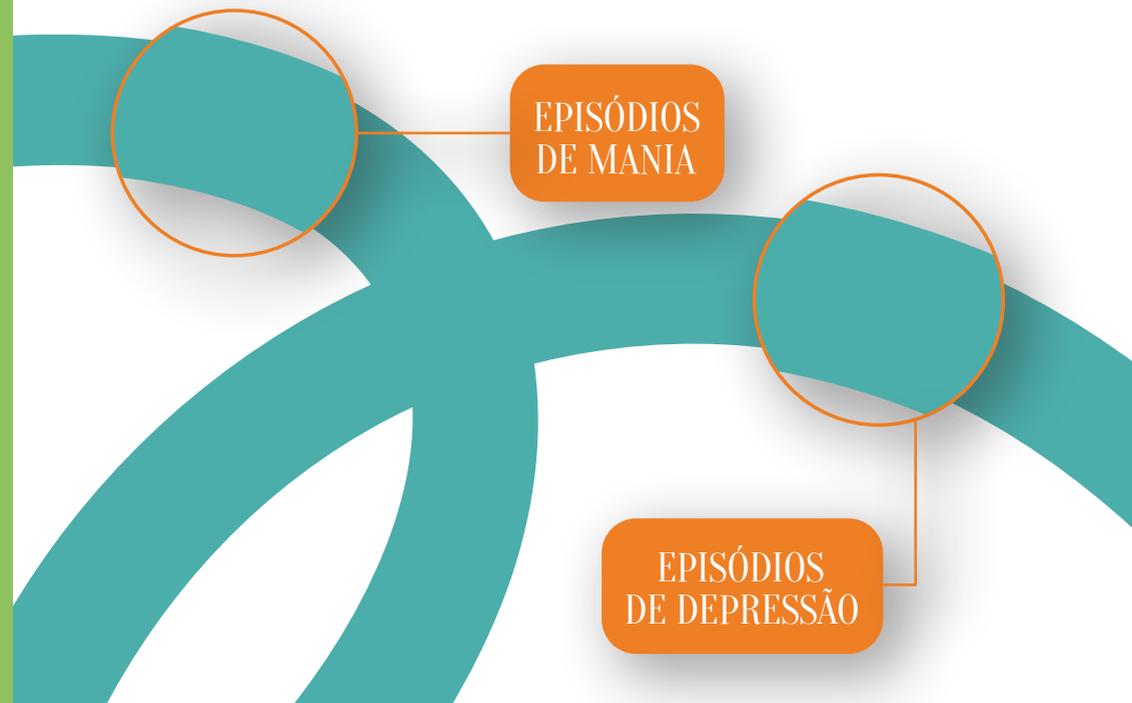


VIVER COM A CONDIÇÃO

SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

Os diferentes episódios de humor têm diversos sintomas associados. Nos **episódios de mania**, a pessoa pode sentir-se muito feliz e tomar decisões impulsivas, envolver-se em atividades de risco e fazer gastos excessivos. Nos **episódios de depressão**, a pessoa pode sentir-se muito triste ou sem esperança, ter dificuldade em fazer as tarefas do dia a dia, continuar a cuidar da sua higiene ou ir ao trabalho.

Os sintomas levam a dificuldades na manutenção da rotina e funcionalidade, tendo um grande impacto na vida pessoal, profissional e social, com perda da autonomia e qualidade de vida.



Episódios de mania Aumento de energia exagerada, com grande agitação e aceleração do pensamento, decisões impulsivas, crenças irrealistas e alucinações.

“
SOU
O MAIOR,
DOMINO
O MUNDO,
NINGUÉM
ME TRAVA

Podem surgir apenas alguns ou mesmo todos os sintomas

“
A ALEGRIA
CORRE-ME
NAS VEIAS

Episódios de hipomania Como os episódios maníacos, mas menos severos. Pode ser difícil identificar uma vez que a pessoa pode sentir-se muito bem e ter um comportamento funcional. Sem tratamento, pode evoluir para um episódio de mania ou de depressão.

“
É UMA
ESCURIDÃO
SEM FIM

Episódios de depressão Diminuição de energia, falta de interesse em quase todas as atividades, tristeza profunda e persistente, sentimentos de inutilidade e culpa. Pode existir ideação suicida.

“
TUDO ESTÁ
DESSIN-
CRONIZADO

Episódios mistos Durante a mesma crise existem sintomas de depressão e de mania; a pessoa pode sentir-se muito triste e sem esperança e ao mesmo tempo sentir-se muito agitada e cheia de energia.

SINAIS DE ALERTA

Como os sintomas são variáveis pode ocorrer manifestações mais ligeiras, difíceis de identificar. As pessoas mais próximas assumem um papel importante na identificação de sinais de alerta, uma vez que podem observar mudanças de humor e dos níveis de atividade, assim como um comportamento diferente do habitual.



ALTERAÇÕES DO NÍVEL DE ENERGIA
(aumento ou diminuição)

ALTERAÇÕES DO NÍVEL DE ATIVIDADE
(aumento ou diminuição)

ALTERAÇÕES DOS PADRÕES DE SONO

Mania

Depressão

↘ sentir-se “ligado à corrente”
↘ com muita energia

↘ querer fazer tudo
↘ mais ativo do que o habitual

↘ dificuldades em dormir
↘ sentir que não precisa de dormir

↘ comportamentos de risco
↘ gastar quantias excessivas de dinheiro
↘ sentir que os pensamentos são muito rápidos

↘ sentir-se muito “em baixo”
↘ sem energia

↘ não querer fazer nada
↘ menos ativo do que o habitual

↘ dormir muito ou não dormir nada

↘ dificuldades de concentração
↘ falhas de memória
↘ sentir-se cansado, “lentificado” ou “vazio”



O QUE PROVOCA “A CONDIÇÃO”

CAUSAS E FATORES DE RISCO

Não existe uma causa objetiva para o desenvolvimento da perturbação bipolar. Vários fatores biológicos e ambientais podem explicar e tornar mais provável o seu desenvolvimento. No entanto, experienciar estes fatores não significa que irá contrair inevitavelmente a doença.

Desequilíbrios químicos na dopamina, a serotonina e noradrenalina. Alterações associadas às conexões dos circuitos reguladores de humor, como sistema límbico, estriado e córtex pré-frontal.


Estrutura e Funcionamento do Cérebro

Eventos traumáticos, como abuso ou a perda de um ente querido, período pós-parto e condição socioeconómica desfavorável;
O consumo de substâncias, as alterações do padrão de sono, os eventos de vida stressantes que a pessoa enfrenta e o final das estações do ano podem desempenhar um papel relevante no desencadear de crises.


Fatores Ambientais


Genética

ter um familiar diagnosticado

OS FATORES DE RISCO ASSENTAM EM:

INTERVENÇÃO

O plano de tratamento varia de pessoa para pessoa e permite gerir a condição e melhorar a qualidade de vida e participação social. De uma forma geral deve incluir uma combinação de diferentes tratamentos e adoção de hábitos promotores de saúde mental, como a prática de exercício físico, padrão de sono regular e alimentação equilibrada.



Intervenção Farmacológica

- ↘ Com o objetivo de estabilizar e/ou aliviar os sintomas recorre-se a medicamentos estabilizadores de humor, anticonvulsionantes e os antipsicóticos atípicos.
- ↘ O lítio é um estabilizador de humor e tem um papel importante na prevenção de crises, redução de intensidade de sintomas e diminuição do risco de suicídio. Podem ainda ser utilizados medicamentos adicionais para auxiliar na regulação do sono ou ansiedade.
- ↘ 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 emoções e padrões de pensamento e comportamento. Permitem 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 de gestão da doença.

ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é contactares 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 / 210 027 669
- 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

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

ADEB - Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

Nesta associação é possível ter informação, acompanhamento individual e frequentar grupos de ajuda. Com delegações em várias cidades.

↳ Sede (Porto) 22 606 64 14 / 93 857 69 00 / 932 713 247
↳ www.adeb.pt
↳ regiao_norte@adeb.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”

Os sintomas de cada pessoa são únicos e aprender a identificar as suas emoções e comportamentos característicos associados a cada episódio permite reconhecer o início de uma mudança de humor.

CONSELHOS PRÁTICOS PARA FAMILIARES E AMIGOS

↳ Evita um comportamento controlador e crítico. Todas as pessoas têm uma variedade de emoções e nem tudo é um sinal de alerta

↳ Convida para fazerem as atividades que faziam juntos

↳ Sê empático e mantém o contacto

↳ Ajuda a procurar ajuda profissional e manter o tratamento. Pode ser necessário marcar a consulta e acompanhar

↳ Sê paciente

↳ Incentiva a prática de hábitos saudáveis

↳ Ajuda a identificar os sinais de alerta e colocar em ação o plano de crise. Durante os períodos de bem-estar podes negociar os limites da sua ajuda

↳ Procura ajuda profissional e prepara a consulta. Faz uma lista de preocupações, sintomas e dificuldades sentidas, medicação atual e dúvidas

↳ Toma a medicação de acordo com o prescrito. 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

↳ Cria um registo diário das emoções e sintomas, incluindo os padrões de sono, toma de medicação e eventos marcantes

↳ 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 para, quando necessário, saberes como agir

↳ Pede ajuda e mantém relações. Familiares e amigos, capazes de te ouvir e dar suporte, podem ajudar-te a ter uma rotina e seguir o tratamento

↳ Sê paciente contigo. O tratamento pode levar algum tempo até fazer efeito

SABIAS QUE...

↳ Estima-se que em Portugal existem cerca 200 mil pessoas diagnosticadas (2% da população) com perturbação bipolar.

↳ A perturbação bipolar afeta cerca de 60 milhões de pessoas em todo o mundo.

↳ Na série norueguesa Skam uma das personagens principais, Even, é diagnosticado com perturbação bipolar.

↳ Patrick Corrigan, diagnosticado com perturbação bipolar, é professor, psicólogo e investigador diagnosticado com perturbação bipolar.

↳ O filme "Guia para um final feliz" nomeado para 8 óscares em 2013 foi elogiado pela sua representação de perturbação bipolar.

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ↳ Mental Health Foundation. (2022, February 16). Bipolar disorder. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/b/bipolar-disorder>
- ↳ Mind. (2022, February). What is bipolar disorder? <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/bipolar-disorder/about-bipolar-disorder/>
- ↳ National Institute of Mental Health. (2018, October). Bipolar Disorder. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder>
- ↳ Corrigan, P. (2019, January 8). I Am a Person with Mental Illness. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-stigma-effect/201901/i-am-person-mental-illness>

DOENÇA BIPOLAR

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

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