



Tenho uma Perturbação Bipolar ... E agora?



Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

É característico das pessoas em episódio maníaco falarem muito rápido, saltando de tema em tema sem deixarem que as interrompam; sentirem os pensamentos acelerados ou surgirem muitos pensamentos em simultâneo; por vezes podem ter ideias exageradas de grandeza ou de perseguição, ou mesmo verem ou ouvirem coisas que outros não vêem nem ouvem.

QUE SINTOMAS ESTÃO PRESENTES NA DEPRESSÃO?

A depressão na Doença Bipolar pode ser semelhante a uma **Depressão Major**.

Os principais sintomas são tristeza, que se prolonga no tempo, com diminuição da energia, cansaço, falta de concentração e dificuldade em realizar as atividades habituais. Os pensamentos correm de forma lenta. O pessimismo invade todas as esferas da vida, fazendo com que o doente se sinta inútil, inseguro e sem esperança no futuro. Podem surgir sentimentos de culpa e de ruína exagerados, que ultrapassam a realidade.

Torna-se difícil o relacionamento social, havendo tendência a evitar o convívio com outras pessoas. Associam-se com frequência alterações do sono e do apetite e diminuição do desejo sexual. Podem ocorrer ideias de autodes-truição e ideação suicida.

TRATAMENTO

Existem tratamentos eficazes que controlam os sintomas e promovem a qualidade de vida das pessoas com Perturbação Bipolar. Perante o diagnóstico, o seu médico irá fazer um plano de tratamento com o objetivo de estabilizar o humor e prevenir as recaídas. Este plano pode incluir medicamentos, psicoterapia, psicoeducação, entre outros.

Os medicamentos capazes de controlar a doença bipolar são designados de estabilizadores do humor, visto que conseguem evitar os extremos da depressão e da mania, permitindo uma diminuição de sintomas e que as pessoas sintam maior qualidade de vida. Os mais utilizados são: **Lítio** (Priadel®), **Valproato de Sódio** (Depakine®, Diplexil®), **Lamotrigina** (Lamictal®) e **Carbamazepina** (Tegretol®)

No entanto, nem sempre é possível estabilizar a doença apenas com este grupo farmacológico, podendo haver necessidade de acrescentar outros medicamentos.

Para otimização terapêutica deverá sempre consultar o seu médico!

PERTURBAÇÃO AFETIVA BIPOLAR

As emoções e o humor

Todos nós sentimos mudanças de humor, geralmente a par de situações ou eventos mais positivos ou negativos. Por vezes estamos contentes, sentimo-nos felizes e confiantes com o mundo que nos rodeia. Outras vezes, ficamos tristes e o mundo parece pesado e sem graça. Podemos experienciar estes diferentes sentimentos no espaço de um dia, de forma não patológica.

Quando o humor oscila de forma extrema e interfere no normal funcionamento da pessoa, alterando a sua forma de estar, sentir ou pensar, ao ponto de as pessoas mais próximas sentirem que algo não está bem, poderá tratar-se de uma perturbação bipolar.

O QUE É A PERTURBAÇÃO BIPOLAR?

A Perturbação Bipolar é uma perturbação psiquiátrica caracterizada por alterações acentuadas do humor e da energia, com episódios de intensa depressão e outros de extrema euforia, chamados episódios de mania. Podem ocorrer também episódios mistos, nos quais estão presentes tanto sintomas depressivos como maníacos.

Estes episódios podem ser acompanhados por desorganização do pensamento e do comportamento e interferem frequentemente com a rotina diária pessoal, profissional e familiar da pessoa.

A apresentação da doença é muito variável. Os episódios podem ser leves, moderados ou graves, ocorrer de uma forma esporádica, cíclica, ou por vezes consecutiva, sem intervalos. Existem, no entanto, períodos livres de sintomas, em que o humor está a funcionar de forma adequada.

A perturbação bipolar é uma doença crónica, que pode evoluir para formas mais graves se não for devidamente tratada.

O QUE CAUSA A PERTURBAÇÃO BIPOLAR?

São conhecidos vários fatores que podem predispor a esta condição clínica. No entanto, ainda não são totalmente compreendidos os mecanismos cerebrais que determinam o aparecimento desta perturbação.

O QUE SE SABE:

- **Fatores genéticos:** ter um familiar próximo com Perturbação Bipolar aumenta o risco de sofrer desta doença – contudo, não foi identificado um gene responsável.
- **Fatores ambientais:** em pessoas que apresentam suscetibilidade para a doença, a vivência de circunstâncias muito stressantes (como a morte de alguém próximo, uma separação ou problemas financeiros) pode atuar como um gatilho e desencadear episódios sintomáticos.

QUE TIPOS DE PERTURBAÇÃO BIPOLAR EXISTEM?

Existem diferentes tipos de Perturbação Bipolar, dependentes da gravidade dos sintomas e da sua duração. Tradicionalmente distinguem-se dois tipos:

- **Na Perturbação Bipolar tipo I** - os doentes apresentam pelo menos um episódio de mania e este episódio dura pelo menos uma semana; também podem apresentar episódios depressivos, com duração de pelo menos duas semanas. Esta é a forma mais grave de Perturbação Bipolar.
- **A Perturbação Bipolar tipo II** - caracteriza-se essencialmente por episódios de depressão com períodos ocasionais de euforia, que não têm a gravidade e o impacto suficientes para serem considerados episódios maníacos.

QUE SINTOMAS ESTÃO PRESENTES NA MANIA?

O doente em mania sente-se com mais energia, alegre, comunicativo, confiante e criativo. Há ainda uma diminuição da necessidade de dormir e do número de horas de sono. Este aumento da energia traduz-se pela tentativa de realizar várias tarefas ao mesmo tempo sem as conseguir terminar, e elaborar muitos planos para o futuro. As decisões são tomadas de forma muito otimista e impulsiva, sem ponderar corretamente as suas consequências, o que pode resultar em gastos excessivos de dinheiro ou alterações dos seus hábitos sexuais.