

O que é?

Mais conhecida por **Doença Bipolar**, a Perturbação Afectiva Bipolar é uma doença mental crónica que afecta o **humor**. Apesar de qualquer pessoa ter momentos em que se sente “mais em baixo” ou “mais energético”, a pessoa com Perturbação Afectiva Bipolar vivencia “picos” de tristeza ou euforia mais intensos do que as pessoas sem doença.

A doença manifesta-se habitualmente no **adulto jovem**, mas pode surgir em qualquer idade ou ser diagnosticada tardiamente.

A Perturbação Afectiva Bipolar pode perturbar muito a vida da pessoa e dos seus familiares e entes queridos. Apesar de não ter cura, há tratamento, e muitas pessoas com Perturbação Afectiva Bipolar mantêm vidas e empregos estáveis.



O que causa a Perturbação Afectiva Bipolar?

Até ao momento, não foi identificado um factor causador específico. A ciência tem revelado que uma combinação de factores parece estar por trás desta perturbação:

- ▶ **Fatores Genéticos** – existe maior probabilidade de ter a doença se um familiar direto também a tiver.
- ▶ **Stress** – Em pessoas com maior susceptibilidade biológica, eventos stressantes ou traumáticos podem despoletar a doença.
- ▶ **Estrutura e Função Cerebral** – embora não seja possível diagnosticar a doença através de exames de imagem cerebral, a ciência tem vindo a revelar discretas diferenças na estrutura e no funcionamento neuroquímico do cérebro de pessoas com Perturbação Afectiva Bipolar.

Quais são os sintomas?

Os sintomas da Perturbação Afectiva Bipolar são variáveis. Uma pessoa com a doença pode ter episódios maníacos, depressivos ou mistos (simultaneamente com sintomas depressivos e maníacos). Cada episódio pode durar algumas semanas, e os sintomas estão presentes todos os dias.

Algumas pessoas podem ter sintomas mais leves da doença. Por exemplo, em episódios hipomaníacos, a pessoa sente-se com mais energia e mais produtiva, e pode achar que não se passa nada de mal. Contudo, é frequente que os familiares notem estas flutuações. É importante estar atento porque, a seguir a um episódio hipomaníaco, pode vir um episódio maníaco ou depressivo grave.



Sintomas de um Episódio Maníaco

- ▶ Sentir-se muito animado, eufórico ou extremamente irritável
- ▶ Sentir-se mais nervoso, inquieto ou ativo do que o habitual
- ▶ Pensamento acelerado
- ▶ Falar rapidamente sobre diversos assuntos, por vezes não conseguindo concretizar uma ideia
- ▶ Apetite excessivo por comida, bebida, sexo, ou outras atividades prazerosas
- ▶ Fazer compras avultadas, de modo impulsivo
- ▶ Ter comportamentos que o colocam em risco, e que não são habituais
- ▶ Sentir que conseguem fazer muitíssimas coisas, sem se cansar
- ▶ Sentir que é extraordinariamente importante, famoso, talentoso ou poderoso

Sintomas de um

Episódio Depressivo

- ▶ Sentir-se muito triste ou ansioso
- ▶ Sentir-se muito cansado
- ▶ Sentir-se lentificado nos movimentos e/ou na conversação
- ▶ Dificuldade em concentrar-se ou em tomar decisões
- ▶ Achar que não tem nada para dizer, sentir-se esquecido
- ▶ Falta de vontade ou prazer em qualquer atividade
- ▶ Dificuldade em realizar qualquer tarefa
- ▶ Sentir-se desesperado, inútil
- ▶ Pensar na morte ou em cometer suicídio

Como se diagnostica?

Para diagnosticar a Perturbação Afectiva Bipolar, o médico deverá avaliar cuidadosamente a história e os sintomas relatados pelo doente, e eventualmente, pelos acompanhantes, realizar um exame físico completo, pedir exames complementares para excluir outras doenças e encaminhar para o médico psiquiatra.

Para o diagnóstico psiquiátrico serão extremamente importantes: os sintomas, a evolução ao longo da vida e as experiências do indivíduo.

Muitos diagnósticos são feitos tardiamente. Por um lado, porque os sintomas se podem confundir com outras doenças e, por outro, porque o doente, ou familiares, nunca pensaram que os sintomas pudessem ser parte de uma doença mental.

Qual é o tratamento?

A Perturbação Afectiva Bipolar é uma doença crónica, por isso o seu tratamento é prolongado e não deve ser suspenso. Se não for tratada, os sintomas podem agravar-se de tal forma que tornam muito difícil manter uma vida funcional.

Existem vários tratamentos com eficácia comprovada no controlo da Perturbação Afectiva Bipolar

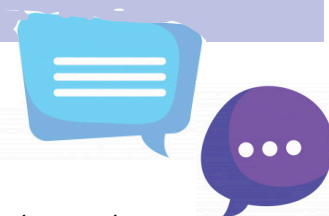
Medicação

Existem vários medicamentos disponíveis para a Perturbação Afectiva Bipolar. O tratamento poderá passar por fármacos chamados estabilizadores do humor ou antipsicóticos, por exemplo.



Psicoterapia

Utilizada frequentemente em combinação com medicação.



Mudanças no estilo de vida

O próprio doente poderá desempenhar um papel ativo no seu tratamento, procurando um estilo de vida saudável.

Electroconvulsivoterapia

Tratamento disponíveis para situações de doença difíceis de estabilizar com medicação.



Dicas para saber conviver com a Perturbação Afectiva Bipolar

Os altos e baixos da Perturbação Afectiva Bipolar podem ser tão intensos que interferem com a vida do dia-a-dia. Mas existem várias formas através das quais cada doente pode fazer a diferença no seu tratamento. Todas estas estratégias ajudam a controlar os sintomas da Perturbação Afectiva Bipolar, e quantas mais conseguir seguir, mais estará a fazer por si e pela sua saúde mental.

Saber mais sobre a doença

Aprenda sobre a Perturbação Afectiva Bipolar através de fontes fidedignas. Esclareça todas as suas dúvidas com o seu psiquiatra e terapeuta.

Conhecer os sinais da doença

A pessoa pode manter uma **monitorização ativa** dos seus sintomas, do seu ciclo de sono, eventos de vida stressantes, entre outros factores.

Há alguns sinais que indicam que um episódio depressivo ou maníaco se está a desenvolver. Reconhecer estes sinais permite actuar rapidamente para evitar que o episódio grave.

Poderá ser útil manter um calendário do sono e de sintomas do humor para perceber melhor o seu padrão e estar atento a sinais de alarme.

Mudar o estilo de vida

Procure manter um estilo de vida saudável. Faça exercício físico regular e tenha cuidado com a alimentação.

Invista em atividades que o façam sentir-se bem e realizado.

Procure cuidar do seu sono, garantindo que é regular, reparador e que dura as horas necessárias para si. Sabe-se que, por exemplo, a redução do número de horas de sono pode antecipar um episódio maníaco.

Cumprir a medicação

A medicação é o pilar do tratamento da Perturbação Afectiva Bipolar e deverá ser cumprida conforme indicação do seu psiquiatra.

O esquema de medicação que resulta para uma pessoa, pode não ser indicado para outra.

Conhecer a sua medicação, e os seus efeitos, pode ajudar a perceber os seus benefícios.

Não deverá parar ou interromper a sua medicação sem indicação médica. Na Perturbação Afectiva Bipolar existem períodos livres de sintomas, sendo que nesses períodos a medicação é essencial para prevenir a recaída.

Procurar grupos de ajuda mútua ou apoio

Poderá ainda procurar grupos de ajuda mútua ou grupos de apoio na sua região. Estes grupos podem estar ligados a instituições ou organizações de saúde e podem ser constituídos por pessoas com Perturbação Afectiva Bipolar, ou até, familiares e profissionais de saúde mental.

Tratamento psicológico

O acompanhamento psicológico fornece apoio, psicoeducação e ajuda a desenvolver técnicas e estratégias para melhor lidar com a doença e com as suas implicações na vida quotidiana. Não substitui a medicação, mas pode ser um aliado importante.