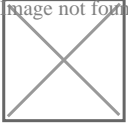


image not found or type unknown



Doença bipolar

O que é a doença bipolar?

A perturbação bipolar é uma doença mental em que as pessoas passam por alterações de humor com crises recorrentes de [depressão](#) ou mania/hipomania.

Como se caracterizam estas crises?

As pessoas com perturbação bipolar podem ter episódios graves de:

exaltação maníaca ou mais moderados hipomaníacos, em que as pessoas se sentem excessivamente aceleradas, anormalmente felizes, muito enérgicas e muito mais ativas do que o normal

episódios depressivos, com sentimentos de profunda tristeza e quebra de energia

Estes episódios podem ser graves, moderados ou leves e apresentam um impacto importante nas sensações, emoções, ideias e comportamento da pessoa afetada, com perda significativa de qualidade de vida e de autonomia.

Quais são os sintomas da doença bipolar?

Os sintomas mais comuns durante os **episódios maníacos ou hipomaníacos**

(menor gravidade) são:

- energia excessiva, com grande agitação e aceleração do pensamento, que pode ser observada por um discurso muito rápido e por vezes confuso
- sentimentos eufóricos e crenças irrealistas, que fazem com que a pessoa se sinta com uma autoestima exacerbada e projetos irrealistas
- diminuição da necessidade de sono, podendo passar dias com pouco ou nenhum sono, sem se sentir cansado
- descontrole de impulsos, que podem manifestar-se por gastos excessivos e comportamentos imprudentes
- conduta sexual inadequada
- abuso de drogas
- comportamentos litigantes e explosões de cólera desproporcionadas

Já os **sintomas dos episódios depressivos** são os mesmos que se manifestam em quem sofre de depressão não bipolar:

- tristeza profunda e persistente
- alterações no sono (insónia ou hipersónia)
- redução do apetite e perda de peso ou aumento do apetite acompanhado por aumento de peso
- irritabilidade ou agitação
- dificuldades de concentração e em tomar decisões
- fadiga ou perda de energia
- sentimentos de culpa e impotência
- pensamentos suicidas

Quanto tempo pode durar uma crise de mania ou depressão?

A duração de uma crise é bastante variável. A pessoa pode estar em fase

maníaca ou depressiva durante alguns dias, ou durante vários meses.

Quanto tempo pode durar o período de estabilidade entre crises?

Os períodos de estabilidade entre as crises podem durar dias, meses ou anos. O tratamento adequado encurta a duração das crises e pode até preveni-las.

Como se faz o diagnóstico da doença bipolar?

O diagnóstico precoce da doença bipolar é fundamental para um tratamento correto e, se possível, prevenir a ocorrência de crises.

Habitualmente, o diagnóstico baseia-se na história clínica do doente e na realização de exames complementares de diagnóstico, importantes para excluir outras doenças. Frequentemente, o diagnóstico é difícil e, como consequência, muitos doentes sofrem desnecessariamente durante anos ou até mesmo décadas.

Quais as causas da doença bipolar?

Há vários fatores que predispõem para a doença, mas o seu conhecimento ainda não está completamente estudado. Cerca de 80-90% dos indivíduos com perturbação bipolar tem um familiar com essa doença ou com [depressão](#). Para além disso, os fatores ambientais também têm uma grande influência:

- stress extremo

distúrbios de sono

drogas e álcool podem desencadear episódios em pacientes mais vulneráveis

Em que altura se pode manifestar/iniciar a doença?

A perturbação bipolar começa tipicamente na adolescência ou durante o início da vida adulta e permanece ao longo de toda a vida. Ou seja, metade dos casos manifesta-se pela primeira vez antes dos 25 anos de idade.

Contudo, pode começar mais cedo ou em fases mais tardias da vida.

É possível prevenir a doença bipolar?

Não existe um método específico para prevenir a perturbação bipolar.

Como a sua causa exata ainda não foi determinada, é especialmente importante conhecer os seus sintomas e procurar intervenção precoce. O uso regular e contínuo dos medicamentos prescritos pelos médicos especialistas pode ajudar a controlar episódios de mania e de [depressão](#).

Qual o tratamento da doença bipolar?

A perturbação bipolar é uma doença com tratamento relativamente eficaz.

O tratamento faz-se geralmente com medicação e pode ser complementado com psicoterapia. Existem duas fases no tratamento:

- a fase aguda (maníaca, hipomaníaca, depressiva, mista)

- a fase de manutenção

Os medicamentos estabilizadores do humor conseguem controlar a doença, diminuindo a probabilidade de recaídas, tanto das crises de

depressão como de mania. Podem ainda ser utilizados antidepressivos ou antipsicóticos, devendo a seleção do tratamento ser sempre feita pelo médico.

Quais os fatores determinantes para o sucesso do tratamento?

Para que o tratamento da perturbação bipolar possa ter sucesso e a doença estar controlada existem fatores que são necessários manter:

- a pessoa deve reconhecer e aceitar que está doente
- manter a adesão à terapêutica
- manter o acompanhamento regular em consulta
- monitorizar as horas e a qualidade do sono

A doença tem cura?

Não há nenhum tratamento que cure a doença por completo. No entanto, há grandes possibilidades de controlar a doença, através de medicamentos estabilizadores do humor, cuja ação terapêutica diminui muito a probabilidade de recaídas, tanto das crises de depressão como de mania. -

Fonte: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental ([SPPSM](#))

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/doenca-bipolar/>