

Qual o papel da Família?

- Encorajar o paciente a seguir o tratamento e a evitar possíveis abusos (drogas ou álcool);
- Aprender a detectar sinais de alarme que indicam fases depressivas ou maníacas;
- Não interpretar os possíveis sinais negativos do paciente, no caso de ser casado, por exemplo, como sinais de uma rejeição, mas como um sintoma da sua doença;
- Aprender a detectar sinais de alarme relativos ao suicídio tentando tratar todas essas questões com muita seriedade;
- Tentar fazer planos ou contratos com o paciente enquanto ele se encontra numa fase de maior estabilidade da doença, tentando evitar problemas durante os episódios futuros da patologia;
- Modificar as crenças de que os sintomas do paciente estão sob o seu controlo voluntário, visto que estas crenças estão associadas a um alto grau de crítica contra o paciente.



Fontes Consultadas:

Fonseca, S. L. (2006). Olhando a perturbação bipolar. Retirado de <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0270.pdf>

Knapp, P. & Isolan, L. (2005). Abordagens Psico-terápicas no Transtorno Bipolar. *Revista Psiquiatria Clínica*, 32 (1), 98-104.

Leahy, R.L. (2007). Bipolar Disorder: Causes, Contexts, and Treatments, *Journal of Clinical Psychology*. 63(5), 417- 424.

Kahn, D. A., Ross, R., Printz, D. J., & Sanchs, G. S. (2000). Treatment of Bipolar Disorder: A Guide for Patients and Families. *A Postgraduate Medicine Special Report*.

Lam, D. H., Jones, S. H., Hayward, P. & Bright, J. A. (1999). *Cognitive Therapy for Bipolar Disorder - A Therapist's Guide to Concepts, Methods and Practice*. Toronto: John Wiley & Sons, LTD.

Departamento de Psiquiatria e Saúde
Mental do Centro Hospitalar Cova da
Beira

Estágio em Psicologia Clínica e da Saúde

Elaboração:
Joana Gonçalves

Orientação:
Dra. Liliana Lobato

E-mail: ju.goncal@gmail.com

Perturbação Bipolar



Na “montanha russa” emocional

◊ que é a Perturbação Bipolar?



A Perturbação Bipolar (PB), também conhecida por doença maníaco-depressiva, é uma perturbação

cerebral que causa variações no humor, na energia, na capacidade da pessoa funcionar. A pessoa pode experienciar crises repetidas de depressão e euforia ou mania. Contudo existem também períodos de humor normal.

Os sintomas da PB podem, em muitos casos, resultar na deterioração das relações interpessoais, dificuldades no trabalho ou na escola, podendo mesmo acabar em suicídio.

Sabe-se que a compreensão da perturbação bipolar tem sido focada, essencialmente em aspectos genéticos e biológicos como componente fundamental no controlo da perturbação, todavia existem já evidências crescentes de que o curso da perturbação bipolar pode ser modificada através de algumas abordagens psicoterapêuticas.



Sintomas da Fase Maníaca

- Sentimentos de estar no topo do mundo
- Extrema irritabilidade ou raiva
- Delírios de grandiosidade (a pessoa acreditar ter uma ligação especial com Deus ou com personalidades importantes)
- Hiperactividade
- Comportamentos de risco excessivos
- Pensamento acelerado / fala rápida
- Menor necessidade de dormir

Sintomas da Fase Depressiva

- Intenso desespero ou tristeza
- Falta de interesse em actividades que anteriormente causava prazer
- Perda de energia, fadiga
- Alterações do sono (dormir demasiado ou incapacidade de dormir)
- Alterações do apetite (aumento ou diminuição)
- Dificuldades de concentração, de memória e de tomar decisões
- Ideias acerca da morte ou suicídio

Tratamento da PB

Existem evidências que sustentam que a utilização conjunta de **fármacos** (estabilizadores de humor) e de **psicoterapia** pode reduzir a frequência, severidade e duração dos episódios maníacos.

Psicoterapia

Estágio 1 - sessões iniciais que se focam sobretudo na educação dos episódios maníacos e depressivos e ambos os tratamentos psicológico e farmacológico. Desenvolvimento detalhado dos sintomas ou história acontecimentos de vida e fixação de objectivos individuais;

Estágio II - abarca um conjunto de aproximações cognitivas que tencionam que cada indivíduo acabe a terapia com uma compreensão dos seus próprios sinais de alarme e que de forma precoce, sejam capazes de os identificar quando surgem associados a sintomas relativos à fase da mania, depressão ou da hipomania;

Estágio III - baseia-se na activação do tratamento focada numa prática continuada das técnicas aprendidas previamente e mudanças comportamentais para potenciais problemas que foram identificados e que podem surgir.