
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Perturbação Bipolar

A **Perturbação Bipolar (PB)**, ou Perturbação Afetiva Bipolar **causa mudanças de humor que podem prolongar-se por várias semanas** e variar entre **estados maníacos** - sentir-se "em cima" - e **estados depressivos** - sentir-se "em baixo".

Pode afetar pessoas do sexo masculino e feminino e em qualquer idade, embora se desenvolva frequentemente entre os 16 e os 24 anos.

As **causas** para a PB podem ser variadas, nomeadamente **genéticas** e **ambientais**. Eventos stressantes, como abusos na infância, podem aumentar as possibilidades de desencadear sintomas desta perturbação.

Os **sintomas da PB dependem do tipo de humor que se está a experienciar** e, uma vez que estes se podem assemelhar a depressão ou psicose, o seu **diagnóstico pode ser difícil**, numa primeira instância.

Antes de teres um episódio maníaco, podes ser inicialmente diagnosticado com depressão, por exemplo.

Fase Maníaca

São sintomas comuns da fase maníaca da PB:

- Sentir-se muito feliz;
- Ter muita energia, planos e ideias ambiciosos;
- Gastar grandes quantias de dinheiro, que não se têm disponíveis, e que normalmente não se quereria gastar;
- Não sentir vontade de comer ou dormir;
- Falar rapidamente;
- Ficar aborrecida/o com facilidade;
- Sentir-se criativo/a;
- Ver a fase maníaca como uma experiência positiva.

Mas também é possível experienciar sintomas de psicose:

- Ver e ouvir coisas que não estão lá;
- Convencer-se de coisas que não são verdade.

Fase Depressiva

Durante um episódio de depressão da PB, podem sentir-se:

- Fortes sentimentos de desvalorização;
- Pensamentos de suicídio.

O padrão de mudanças de humor é variável. Há pessoas com apenas alguns episódios na sua vida e estabilidade entre eles, e outras com muitos episódios.

As fases de altos e baixos da PB são frequentemente tão extremas que interferem com o teu dia-a-dia.

A melhor forma de moderar a PB será uma combinação de diferentes métodos de tratamento, cujo objetivo é controlar os efeitos de um episódio e permitir que o indivíduo viva tão normalmente quanto possível. São exemplos:

- **Medicamentos para prevenir episódios.** Estabilizam o humor e devem ser tomados todos os dias e a longo termo;
- **Medicamentos para tratar os principais sintomas.**
- **Intervenção psicológica.** Permite aprender a reconhecer sinais de um episódio, monitorizar o humor, pensamentos e comportamentos, bem como ajudar a lidar com dificuldades do dia-a-dia;

FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Bipolar Disorder

Bipolar Disorder (BP), or Bipolar Affective Disorder, **causes mood swings that can last for several weeks** and vary between **manic states** - feeling "up" - and **depressive states** - feeling "down".

It can affect males and females at any age, although it often develops between the ages of 16 and 24.

The **causes** of BP can be varied, including **genetic** and **environmental**. Stressful events, such as childhood abuse, can increase the chances of triggering symptoms of this disorder.

Symptoms of BP depend on the type of mood being experienced and, since they can resemble depression or psychosis, it can be difficult to diagnose at first.

Before you have a manic episode, you may initially be diagnosed with depression, for example.

Manic Phase

Common symptoms of the manic phase of BP are:

- Feeling very happy;
- Having a lot of energy, ambitious plans and ideas;
- Spending large amounts of money that you don't have available and wouldn't normally want to spend;
- Not feeling like eating or sleeping;
- Talking quickly;
- Getting bored easily;
- Feeling creative;
- Seeing the manic phase as a positive experience.

But it is also possible to experience symptoms of psychosis:

- Seeing and hearing things that aren't there;
- Being convinced of things that aren't true.

Depressive Phase

During an episode of BP depression, you may feel:

- Strong feelings of worthlessness;
- Thoughts of suicide.

The pattern of mood swings varies. There are people with only a few episodes in their life and stability between them, and others with many episodes.

The ups and downs of BP are often so extreme that they interfere with your day-to-day life.

The best way to moderate BP will be a combination of different treatment methods, aiming to control the effects of an episode and to allow the individual to live as normally as possible. Examples include:

- **Medications to prevent episodes.** These stabilize the mood and should be taken every day on a long-term basis;
- **Medicines to treat the main symptoms.**
- **Psychological intervention.** Allows you to learn to recognize signs of an episode, to monitor mood, thoughts and behaviour, and helps you dealing with day-to-day difficulties;