

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contactos

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Apoio psicológico por marcação:**

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

**GABINETE DE ORIENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO**

**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;