

# Módulo 4: Perturbações do humor mais comuns



# O que são perturbações do humor?

## Perturbações do humor em todo o mundo

O número total de pessoas com depressão em todo o mundo é de 322 milhões e a proporção da população global com depressão estimada em 2015 é de 4,4%.

- **Depressão** é a perturbação mental mais comum e, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, será um dos maiores problemas de saúde a nível mundial em 2020.
- Com manifestação de episódios maníacos e depressivos, e momentos de humor "normal" ou estabilizado, a **perturbação afetiva bipolar** afeta aproximadamente 60 milhões de pessoas em todo o mundo.



# O que são perturbações do humor?

Fatores que desempenham um papel na causa e na evolução

- Genéticos
- Neuroquímicos
- Psicológicos
- Ambientais
- Sociais

É habitualmente difícil determinar o impacto de qual destes fatores desempenha o papel mais importante e predominante na causa e evolução da perturbação.

# Sintomas e comportamento

## Sintomas comuns de depressão

- humor depressivo
- perda de interesse e de alegria
- diminuição da energia
- sentimentos de culpa ou baixa auto-estima
- lentidão ou inquietação
- perturbação do sono ou do apetite
- sensação de cansaço
- possíveis pensamentos suicidas



Design de rawpixel.com / Freepik

# Sintomas e comportamento (continuação)

## Sintomas comuns de mania

- humor eufórico, elevado, expansivo e irritável, fúria
- interesse ou prazer aumentado
- problemas com a concentração, convicções, sentido de identidade
- alterações significativas nos hábitos alimentares e de sono
- inquietação/agitação



Design de rawpixel.com / Freepik

# Sintomas e comportamento (continuação)

## Pensamentos e comportamentos suicidas

- fazer um testamento ou dizer adeus aos amigos
- falar sobre morte ou suicídio:
- diretamente: por ex. "Quem me dera estar morto"
- indiretamente: por ex. "Penso que os mortos devem ser mais felizes do que nós"
- lesões autoinfligidas
- uma melhoria súbita do humor
- uma piora recente do sono
- aparência inquieta ou agitada



Design de Creativeart / Freepik

# Preocupações do cuidador

Como é que a família afeta a depressão?

Tipos de famílias que **umentam** o risco de depressão

- Família perfeccionista
- Famílias desmoralizantes
- Famílias violentas

Fatores familiares que **umentam** o risco de distúrbio bipolar

- Hereditariedade - os cientistas afirmam que se um gêmeo idêntico tiver distúrbio bipolar, o outro gêmeo tem cerca de 40% a 70% de probabilidades de desenvolver distúrbio bipolar. O risco de desenvolver o distúrbio ao longo da vida em familiares em primeiro grau é de 5–10%; cerca de sete vezes mais elevado do que o risco da população em geral.
- *Stressores* familiares - maus tratos na infância, utilização abusiva de substâncias (incluindo o álcool), viver com um pai ou mãe que tenha tendências para alterações de humor, escolhas financeiras e sexuais inadequadas, e hospitalizações.

# Preocupações do cuidador (continuação)

Como é que a família afeta a depressão?

Os cuidadores familiares devem:

- apoiar
- capacitar
- ajudar a gerir as tarefas diárias
- ajudar o ente querido a encontrar tratamento

para tentar **diminuir** os sintomas e o sofrimento dos seus entes queridos.



# Preocupações do cuidador (continuação)

Como é que a perturbação do humor afeta a família?

A família reage à perturbação do humor com base

- na idade
- na fase de desenvolvimento do indivíduo doente
- na resistência e nos mecanismos de *coping* da família
- na fase do ciclo de vida da família

Diferentes formas de a depressão poder afetar uma família:

- Um ente querido torna-se emocionalmente frágil
- Os papéis invertem-se
- Os familiares poderão sentir mágoa e culpa
- Estigma social associado à depressão
- Crise espiritual na família

# Preocupações do cuidador (continuação)

Como é que a perturbação do humor afeta a família?

Diferentes formas de o distúrbio bipolar poder afetar uma família:

- Angústia
- Fúria
- Exaustão
- Isolamento social
- Alteração de papéis

# Preocupações do cuidador (continuação)

Deverá a pessoa com perturbação do humor procurar ajuda profissional?

- Uma depressão não tratada pode ser extremamente debilitante para um indivíduo, interferindo em todas as áreas da sua vida. Além disso, a depressão severa pode levar ao potencial suicídio se não lhe for dada atenção imediata.
- A perturbação afetiva bipolar é uma doença mental crónica e habitualmente requer um plano de tratamento a longo prazo, que envolve medicação, bem como tratamento psicológico e alterações ao estilo de vida.
- A família deve **incentivar o seu ente querido com uma perturbação do humor** a procurar tratamento.
- O familiar deve ser apoiado na toma da medicação tal como prescrito, e não se deve presumir que a pessoa não está a seguir o plano de tratamento só porque não está a sentir-se 100% melhor.
- Poderá demorar algum tempo para encontrar a medicação certa para a perturbação do humor, sendo que o tipo de medicação e a dosagem poderão ter de ser revistos várias vezes até encontrar a medicação certa.

# O que pode ser feito?

Dicas para cuidadores de familiares com perturbação do humor

- **Informe-se sobre a perturbação do humor.**
- **Tente manter o contacto.** Tente falar não necessariamente sobre como a pessoa se sente. Falar simplesmente sobre coisas do dia a dia, sem pressão, pode fazer uma grande diferença na forma como alguém se sente.
- **Estar disposto a ouvir** o familiar pode fazê-lo sentir-se menos só e isolado. Tente compreender como a pessoa se sente. Ser simplesmente ouvido e compreendido pode ser uma poderosa ferramenta de cura.



Source: <https://making-the-web.com/hand-images-free>

# O que pode ser feito? (continuação)

Dicas para cuidadores de familiares com perturbação do humor (cont.)

- **Não seja crítico.** Quando a pessoa quiser falar, oiça com atenção, mas evite dar conselhos ou opiniões ou tecer juízos de valor. Tente não a culpar nem pressionar demasiado para que fique melhor rapidamente. Dê reforços positivos.
- **Seja compreensivo.** Assegure-se de que o seu amigo ou familiar sabe que estará lá se precisar de alguém que o oiça, que o encoraje, ou que lhe dê apoio com o tratamento.
- **Ajude a criar um ambiente sem *stress*.** Ofereça-se para fazer um horário das refeições, da medicação, da atividade física e do sono e ajude a organizar as tarefas domésticas.
- **Ajude-o a obter ajuda.** Explique que o tratamento não altera a personalidade e que pode ajudar bastante a aliviar os sintomas. É importante tranquilizar o seu familiar com depressão de que não há problema em pedir ajuda e que há sempre alguém para ajudar.

# O que pode ser feito? (continuação)

Dicas para cuidadores de familiares com perturbação do humor (cont.)

- **Ajude-o a cumprir o tratamento.** Ajude-o a preparar-se para as consultas de saúde mental, organizando uma lista de perguntas. Ofereça-se para o acompanhar nas consultas médicas e para estar presente nas sessões de terapia familiar. Ajude-o a seguir o plano de tratamento prescrito.
- **Demonstre paciência.** Melhorar demora o seu tempo, mesmo quando se está empenhado no tratamento. Não espere uma recuperação rápida nem uma cura permanente.
- **Fique atento a sinais de suicídio.** Leve a sério todos os sinais de comportamento suicida e aja imediatamente. Contacte um médico, um hospital ou os serviços de emergência médica para obter ajuda. Mantenha outros familiares ou amigos chegados a par da situação. Remova todos os meios disponíveis que possam ser usados em tentativas de suicídio (medicação, objetos afiados e produtos químicos domésticos venenosos).

# Quer saber mais?

O nosso Pacote de Recursos interativo dar-lhe-á informações sobre

- preocupações que possa ter enquanto cuidador
- o que pode ser feito
- dicas úteis sobre como lidar com a sobrecarga na prestação de cuidados
- como evitar o *stress* e a exaustão
- como lidar com as suas emoções
- aceitação da perturbação
- e muito mais!

Também poderá encontrar exercícios e atividades para SI e para a pessoa cuidada!



**O Pacote de Recursos:**  
<https://developfc.csicy.com/pt/english-3-2/?lang=pt>