



## Factores importantes a não esquecer sobre mania e hipomania

O estado psíquico é muitas vezes agradável, tão intensamente, que há grande relutância em reconhecer que se possa estar doente. Na fase de hipomania a pessoa sente-se muito bem, activa, produtiva, de tal modo que é difícil aceitar que está em evolução uma crise e que são necessárias medidas terapêuticas.

Pode reconhecer que está hipomaniaco, mas subestimar a gravidade da situação. Pode sentir-se confiante em que “desta” vez não vai cair numa crise grave de Mania. Devido ao seu estado psíquico pode não se importar em entrar em Mania.

## Porque se tem de tomar medidas quando se está em hipomania?

As consequências para a sua vida e para as relações com as outras pessoas, como resultado dos seus actos na fase mais alta, ou mesmo, apenas em hipomania, podem ser dramáticas e muito prejudiciais. A euforia de uma fase de hipomania pode impedir uma consciencialização desses riscos.

A não ser que se tomem medidas adequadas, a crise pode evoluir para uma fase de Mania grave.

A viragem para a depressão segue-se muitas vezes à fase de Mania e é frequentemente pior após uma fase grave de elevação.

LEIA COM ATENÇÃO, REPITA A LEITURA, DIALOGUE COM O MÉDICO, O ENFERMEIRO OU OUTRO TÉCNICO DE SAÚDE MENTAL, OUÇA A OPINIÃO E OS CONSELHOS DOS AMIGOS E DOS PRÓXIMOS OU CONTACTE A ADEB

### Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde  
[www.adeb.pt](http://www.adeb.pt) • [www.facebook.com/adeb.pt](https://www.facebook.com/adeb.pt)

#### Sede Nacional

Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas F/G, H/I e J  
1300-125 LISBOA  
Tel: 21 854 07 40 / 4 / 5 • Tlm.: 92 411 23 44 / 96 616 57 43 / 96 898 21 50 • [adeb@adeb.pt](mailto:adeb@adeb.pt)

#### Delegação da Região Norte

Urbanização de Santa Luzia, R. Aurélio da Paz dos Reis, n.º 357, Torre 5, r/c, Paranhos  
4250-068 PORTO  
Tel: 22 606 64 14 • Fax: 22 833 14 43  
Tlm: 93 271 32 47 / 93 857 69 00 • [regiao\\_norte@adeb.pt](mailto:regiao_norte@adeb.pt)

#### Delegação da Região Centro

Edifício Mondego - Av. Fernão Magalhães, n.º 619 - 1.º, Escritório 1.06 e 1.07  
3000-178 COIMBRA  
Tel./Fax: 23 981 25 74 • Tlm: 92 555 25 78 / 96 898 21 17 • [regiao\\_centro@adeb.pt](mailto:regiao_centro@adeb.pt)

D5.set.2020



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

[www.adeb.pt](http://www.adeb.pt)



Como lidar com uma crise de Elevação do Humor



# Como lidar com uma crise de Elevação do Humor



Há importantes factores a ter em conta:

- O reconhecimento precoce dos sinais de crise;
- Saber o que fazer quando a pessoa começa a sentir-se em crise.

Um “alto” ou um episódio de elevação do humor (mania/hipomania) afecta cada pessoa em velocidades variadas. Se exceptuarmos os casos de início muito rápido, é possível para as pessoas com Doença Bipolar (maníaco-depressiva) **aprender a reconhecer os sinais de crise** para agir de forma a reduzir a gravidade e impacto da crise. Se passar pela hipomania antes de entrar na verdadeira mania, tem uma grande vantagem pois este período de leve elevação do humor possibilita-lhe a adopção de estratégias de prevenção adequadas.

## Reduzir os efeitos de um ponto alto

De uma forma geral aplicam-se os mesmos conselhos a situações de hipomania e de mania.

## Estratégia de antecipação

Mantenha-se em contacto com o seu médico. Se aprendeu a reconhecer os sinais de crise pode discutir com ele os benefícios de uma automedicação de prevenção de crise e guardar uma reserva de medicamentos para este propósito (**seguindo a indicação médica!**).

Considere a hipótese de estabelecer um contrato com os

seus amigos e familiares mais próximos acerca do que poderão fazer se acharem que está a entrar em crise.

Combine, para essa fase, entregar a algum deles o seu cartão de crédito e o livro de cheques.

Se tem a tendência de fazer grandes despesas em telefonemas, este problema deve ser discutido quando se encontra estável.

## Se começar a entrar em euforia:

Consulte o seu médico o mais depressa possível para um ajustamento na medicação. Veja se deve parar algum medicamento antidepressivo que pode estar a precipitar ou a agravar a crise. Se já está a tomar um antipsicótico (Olanzapina, Quetiapina, Aripiprazol, Paliperidona, Risperidona, Ziprazidona, Azenapina) pode haver a necessidade de aumentar a respectiva dose. Se não estiver a tomar, poderá carecer dessa medicação, acrescentada à sua medicação de **estabilização** habitual com o Lítio, o Divalproato, a Carbamazepina, a Lamotrigina e Oxcarbazepina.

Evite situações que o possam excitar e criar-lhe problemas ou complicações, como saídas, festas, reuniões, contactos com muitas pessoas, trabalho. Canalize a sua energia para actividades mais tranquilas, que não estimulem e excitam, como escrever, pintar ou praticar exercício físico (com moderação).

Apesar de não ter vontade de descansar, necessita de o fazer. Pequenos períodos de repouso são muito positivos.

- Escute os que lhe estão próximos - pergunte-lhes como o acham;
- Não se esqueça de comer;
- Obtenha ajuda quando necessita, para ir às compras, por exemplo;
- Planeie o seu dia com o mínimo de actividades, e não ceda à tentação de acrescentar demasiadas tarefas;
- Evite o café, o chá ou a coca-cola, pois são estimulantes;
- Evite o álcool;
- Não conduza.

Se a sua hiperactividade mental lhe produz dificuldades de concentração, faça uma lista das questões essenciais a não esquecer.

Certifique-se que as pessoas da sua lista de apoio sabem que está “acelerado” e que pode precisar de ajuda. Recorde-se de que falar durante longos períodos vai desgastá-lo a si, aos seus amigos, familiares e contactos profissionais. Uma nota escrita permite-lhe concentrar-se no essencial a dizer às pessoas. Decidir limitar previamente o tempo de uma conversa pode ser também útil.

Se está cheio de ideias brilhantes, passe-as a escrito. Verifique a lista depois de estar estabilizado e decida quais as que fazem ainda sentido.

## Sinais para ficar alerta, quando se está em subida

- Aumento de actividade física como, por exemplo, as suas tarefas estarem todas feitas às 7h da manhã.
- **Mente hiperactiva**, com aumento de intensidade de pensamentos ou emoções e uma maior rapidez verbal.
- Dormir menos, acordando muito cedo, cheio de energia ou deitando-se muito tarde, sem saber quando parar.
- Sentimentos de alegria, felicidade e excitação. Em algumas pessoas podem acompanhar-se de irritabilidade, medo, desconfiança ou paranóia (sentir que os outros estão contra si, o perseguem).
- Sensações de vivência em uníssono com todas as pessoas, o mundo e o universo.
- Constante pressa com múltiplas tarefas ao mesmo tempo, sem conseguir terminar nenhuma.
- Falar tão depressa que os outros não o conseguem acompanhar. Interrupção total ou quase total do discurso dos outros.
- Manutenção de longas conversas, frequentemente divertidas e profundas, mesmo com estranhos. Passar horas ao telefone.
- Esquecer-se de comer, por estar muito ocupado.
- Subitamente tem muitas coisas para fazer, muitas pessoas para ver, muitos sítios onde ir, muitas ideias e planos, possivelmente acompanhados de esquemas ambiciosos para “fazer milhões” ou “salvar o mundo”.
- Fazer coisas estranhas ao seu carácter, por exemplo, gastar muito dinheiro e agir de modo destravado no plano sexual.