

Encontrar o equilíbrio

Entender a doença bipolar na pessoa idosa



O que é a doença bipolar?

- A doença bipolar é uma doença crónica de longa duração.¹
- Em indivíduos que sofrem da doença bipolar, as alterações de humor são extremas e prolongadas, podendo ter um impacto negativo na sua vida diária.²
- Os indivíduos com a doença bipolar atravessam períodos de mania, com elevada energia, e de depressão, com baixa energia, aos quais se chamam “crises.”
- Em algumas pessoas, o intervalo entre crises pode ser de vários anos, embora para outras possa ser menos.²

Como se definem as crises?

▲ **Mania:** sentir-se invencível; ter alucinações ou ideias delirantes; dormir menos; tomar decisões com base em maus julgamentos; sentir-se mais ativo/a, irritável ou agressivo/a²

▼ **Depressão:** Depressão: sentir-se vazio/a e incapaz de desfrutar das situações, ter alterações no sono ou pensamentos suicidas^{2,3}

Como evitar uma crise?

- Ter um plano de autocontrolo⁴
- Procurar apoio junto dos entes queridos
- Seguir uma alimentação equilibrada²
- Introduzir exercícios diários na sua rotina²

Onde posso obter ajuda?



Na comunidade, existem recursos e apoio à depressão e a outros problemas de doença mental. Para mais informação, comunique com qualquer uma das seguintes entidades:

ConnexOntario

Contacto confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, e informação grátis sobre serviços de saúde mental, dependência de substâncias e dependência do jogo, em toda a província do Ontário.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Coligação Canadiana para a Saúde Mental Sénior (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Associação Canadana de Saúde Mental (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Centros de informação comunitária

www.211Ontario.ca, ligar 211

Associação das Perturbações de Humor do Ontário (Mood Disorders Association of Ontario)

www.mooddorders.ca 1-888-486-8236

Centros de vida ativa para pessoas idosas

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>

1-888-910-1999

Recursos

A doença bipolar: Guia informativo / [Bipolar disorder: An information guide]

www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf

A doença bipolar: O que se sente? Projeto 'HeretoHelp' / [Bipolar Disorder: What does it feel like? HeretoHelp] www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like

Referências bibliográficas

1. Salem, A., Shah, N., Gerald-Samara, D., Elangovan, N. e Krzyzak, M. (2018). A doença bipolar com início tardio. / [Late-onset bipolar I disorder] *Cureus*, 10 (8).
2. Corpo Clínico do Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health). (2013). A doença bipolar: Guia informativo. / [Bipolar disorder: An information guide.] Toronto, ON: Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health).
3. Casey, D.A. (2017). A depressão na pessoa idosa: Uma doença tratável. / [Depression in older adults: A treatable medical condition.] *Primary Care*, 44 (3), 499-510.
4. Dols, A. e Beekman, A. (2018). A doença bipolar na pessoa idosa. / Older age bipolar disorder] *Psychiatric Clinics*, 41 (1), 95-110.