

Intervenção em Crise

Neste texto encontra algumas noções sobre os diferentes tipos de crises e o que poderá fazer numa situação destes.

Dicionário dos vários tipos de crise

A crise maníaca

Uma crise maníaca na maior parte das vezes é uma fase aguda da doença bipolar. A doença bipolar (ou maníaca-depressiva) é uma doença psiquiátrica caracterizada por grandes variações de humor, com crises repetidas de depressão e mania. As crises podem ser graves, moderadas ou leves. O tempo de duração de cada uma das fases é variável.

Como reconhecer os sinais?

O estado de mania caracteriza-se por um humor eufórico e/ou irritável. Inicialmente a pessoa sente-se mais confiante, sociável, activa e criativa. A elevação gradual do humor pode levar a:

- Irritabilidade extrema ou agressividade
- Alterações emocionais súbitas e imprevisíveis
- Reacção excessiva a estímulos
- Aumento de interesse em várias actividades
- Energia excessiva, pressão de falar
- Optimismo irrealista
- Diminuição da vontade de dormir
- Gastos irresponsáveis, contração de dívidas
- Aumento da vontade sexual, comportamento desinibido com escolhas inadequadas
- Abuso de álcool e substâncias

A crise depressiva

Uma crise depressiva pode ser uma fase aguda da doença bipolar. A doença bipolar (ou maníaco-depressiva) é uma doença psiquiátrica caracterizada por grandes variações de humor, com crises repetidas de depressão e mania. Noutros casos faz parte de uma depressão unipolar, que se caracteriza unicamente por fases de depressão. Em ambos os casos as crises podem ser graves, moderadas ou leves. O tempo de duração de cada uma das fases é variável.

Como reconhecer os sinais?

O estado de depressão caracteriza-se por um humor de tristeza e desespero.

- Pessimismo e preocupação com fracassos
- Sentimentos de inutilidade e culpa excessiva
- Lentificação do pensamento, dificuldades de memória, concentração e tomada de decisões
- Perda de interesse pelo trabalho, amigos hobbies
- Preocupação extrema com queixas físicas
- Agitação ou perda de energia com lentificação dos movimentos
- Alterações de apetite e sono
- Diminuição do desejo sexual
- Choro fácil
- Ideias ou tentativas de suicídio
- Abuso de substâncias
- Perda de noção da realidade, ideias estranhas (delírios) e "vozes " com conteúdo negativo e depreciativo.

A crise psicótica

A crise psicótica é um estado temporário de perda de noção de realidade. Pode constituir um episódio isolado causado por stress extremo, mas também pode ser periódico no case de fazer parte de uma perturbação psiquiátrica como esquizofrenia ou doença bipolar grave. As crises podem ser graves, moderadas ou leves. O tempo de duração de cada uma das fases é variável.

Como reconhecer os sinais?

Uma crise psicótico caracterizam-se pela confusão mental e presença de ideias delirantes e alucinações podendo também incluir comportamentos e discurso muito desorganizado.

- Ouvir ou ver algo que não é real (p.e. ouvir vozes);
- Uma sensação constante de que está a ser vigiado;
- A ideia que as pessoas estão conspirar contra ou falar sobre a pessoa em questão
- Modo peculiar ou incompreensível de falar ou de escrever;
- Posturas estranhas;
- Atitude de indiferença afectiva perante situações graves;
- Alterações nos padrões pessoais de higiene e aparência;
- Alteração da personalidade;
- Maior isolamento das situações sociais;
- Respostas irracionais, de fúria ou de medo perante os entes queridos;
- Incapacidade de conciliar o sono ou de se concentrar;
- Comportamento inadequado ou bizarro, sem motivação compreensível;
- Preocupações extremas com a religião ou com assuntos relacionados com o oculto.

Como ajudar uma pessoa em crise?

Quando reconhecer os sinais de crise numa pessoa conhecida é importante motivá-la para procurar ajuda junto um profissional na área de saúde mental. Podem recorrer aos psicólogos do NAP, aos serviços psiquiátricos no hospital da sua área ou directamente a um médico psiquiatra. Nos tipos de crise descritos será quase sempre preciso medicação e às vezes internamento psiquiátrico. Nem sempre é fácil motivar as pessoas para procurar esta ajuda. Pessoas em crise psicótica muitas vezes não têm noção de estarem fora da realidade ou podem estar extremamente desconfiados de qualquer hipótese de ajuda. Pessoas em fase de hipomania sentem-se bem e activas e geralmente não veem nenhuma necessidade de ajuda. Pessoas deprimidas podem estar tão pessimistas que nem acreditam que alguma ajuda lhes pode melhorar a situação.

Não existe nenhuma receita simples como convencer as pessoas. É uma questão de ser criativo em encontrar razões válidas. As vezes ajuda quando você oferece acompanhar a pessoa na consulta. De qualquer forma é importante na medida do possível não deixar a pessoa em crise sozinha até estiver mais estabilizada.

Nos casos em que existe perigo de vida para a própria pessoa ou para os outros, pode-se considerar um internamento compulsivo que deve requerer mediante o delegado de saúde da sua zona.

Contactos úteis:

- Serviço de urgência psiquiátrica de Lisboa (24h): 217 924 369
- Dependente da sua área de residência será encaminhado no Hospital Curie Cabral ou no Hospital Miguel Bombarda.
- [AEIPS](#) (Associação de apoio aos doentes mentais): 218 453 580
- [ADMD](#) (associação de apoio aos doentes depressivos e bipolares): 218 540 740/8

Hans Welling e Neusa Almeida