

"O primeiro passo para a reabilitação é a aceitação da doença"

## ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E MANIACO-DEPRESSIVOS

A ASSOCIAÇÃO de apoio aos doentes depressivos e maniaco-depressivos (ADMD) TRABALHA DESDE 1991 NA REABILITAÇÃO SOCIAL DA PESSOA COM DOENÇA MENTAL E NA DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÃO SOBRE A DOENÇA. ATÉ PORQUE «O PRIMEIRO PASSO PARA A REABILITAÇÃO É A ACEITAÇÃO DA DOENÇA, MAS PORQUE A DEPRESSÃO NÃO É UMA DOENÇA FÍSICA, VIÍVEL AOS OLHOS, MUITOS RECUSAM ACEITÁ-LA», DIZ SÓNIA MARTINS, PSICÓLOGA NA DELEGAÇÃO NORTE DA INSTITUIÇÃO.

No mapa das doenças mentais existem dois tipos de depressões: a doença unipolar e a doença bipolar. A primeira corresponde ao que geralmente designamos por 'depressão'. E é uma das doenças psiquiátricas mais frequentes. As causas podem ser as mais díspares: problemas familiares, stress diário, morte de alguém próximo, dificuldades financeiras, desemprego. Há que contar ainda com o facto de alguns doentes terem uma predisposição hereditária. Independentemente da causa, a consequência comum a todas está no intenso sofrimento que se abate sobre o doente.

Actualmente esta é uma patologia passível de ser tratada com medicamentos antidepressivos. A dificuldade de tratamento surge quando muitos dos doentes se recusam a tomar a medicação por temerem o seu efeito. Parte do trabalho da ADMD vai no sentido de tornar clara a acção destes fármacos. 'Os antidepressivos são medicamentos que não produzem dependência. A sua acção terapêutica resulta de um reequilíbrio da perturbação depressiva?', pode ler-se num dos muitos desdobráveis que a ADMD publica.

A doença Bipolar, designada também por doença maniaco-depressiva distingue-se da depressão mais comum por originar variações acentuadas do humor. Variações essas que resultam ora em crises de depressão ora em crises de mania. A alternância entre estes dois estados tem um impacto muito forte ao nível das emoções, dos pensamentos e dos comportamentos da pessoa. Como explica Sónia Martins: 'no estado maniaco o doente experimenta uma grande euforia, uma sensação de grande amor próprio, perde a noção da realidade e, por isso, tem tendência para ter grandes impetus consumistas, gastando quantias elevadas de dinheiro.' Quando o estado maniaco dá lugar ao estado depressivo o doente 'apresenta falta de actividade, desleixo na aparência, perda de contacto social e, em última análise intenções suicidas', refere a psicóloga.

É sobretudo a pensar nos doentes bipolares que a ADMD criou um sistema de grupos de auto-ajuda. Uns dirigidos a doentes, outros a familiares. A finalidade é trazer à discussão as experiências e as dificuldades encontradas ao lidar com a doença. Para Sónia Martins a importância destes grupos reside 'nas implicações que têm fora do grupo.' Até porque, acrescenta, 'o acompanhamento psicológico faz-se no sentido de proporcionar ao doente bipolar o auto-conhecimento que lhe permita saber em qual dos estados está a entrar.' Mas não é só o doente que beneficia de 'se conhecer a si mesmo'. Também a família. Esta desempenhará um papel importante na reintegração social do doente. Além do que 'a doença bipolar pode surgir quando menos se espera', alerta Sónia Martins. 'Em alguns casos, [tal como na depressão mais usual] há um factor genético, noutros a doença surge por acção de um factor que provoca tal dano ou influência de tal modo o indivíduo que pode desencadear a doença', acrescenta.

Apesar de ter tratamento, 'diagnosticar uma doença bipolar, do ponto de vista psiquiátrico, não é fácil', avisa Sónia Martins. Para a psicóloga muitos dos casos podem não estar a ser bem diagnosticados: 'Temos doentes que recorreram ao psiquiatra e foi-lhes diagnosticada esquizofrenia que nada tem a ver com a doença bipolar.' A Organização Mundial de Saúde estima que em Portugal apenas 1% da população adulta sofre de doença bipolar e cerca de 5% de doença unipolar.

### Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Maniaco-Depressivos

#### Contactos

Sede Nacional: Av<sup>a</sup> Alfredo Bensaúde, Lote C 2 e C 3 Loja A  
1800-174 Lisboa  
Telef: 218540740

Delegação Região Norte: Rua Júlio Dinis, 748 ? 5º andar ? sala 508  
4050 ? 321 Porto  
Telef: 226066414

Delegação Região Centro: Rua Central da Mesura, 82, Mesura, Santa Clara  
3040-197 Coimbra  
Telef: 239812 574

Internet <http://www.adma.pt>