



# TRANSTORNO BIPOLAR

## O que é o transtorno bipolar?

É um transtorno crônico que causa episódios (períodos) de alteração significativa no humor, variando entre estados de depressão (humor “para baixo”), mania/hipomania (euforia, humor “para cima”) e até mesmo estados mistos. As alterações no humor resultam de uma mudança no funcionamento do cérebro. Existem tratamentos eficazes para o transtorno bipolar e as pessoas com essa condição podem levar uma vida com bom ajustamento social, familiar, emocional e profissional quando aderem ao tratamento prescrito pelo psiquiatra. O transtorno bipolar não é diferente de qualquer outra condição crônica, como a asma e a diabetes.

## O transtorno bipolar é comum?

Aproximadamente 2 em cada 100 pessoas têm transtorno bipolar.

## Como sei se tenho transtorno bipolar?

Tem transtorno bipolar quem está (ou já teve) em pelo menos um episódio maníaco, ou um episódio hipomaníaco e um episódio depressivo ao longo da vida.

Os **episódios maníacos e hipomaníacos** têm os mesmo sintomas, no entanto, o período mínimo de apresentação dos sintomas é diferente entre eles e a gravidade do prejuízo no funcionamento global também. Os episódios maníacos têm duração mínima de uma semana e são mais graves e disfuncionais. Os episódios hipomaníacos podem ser identificados em um período menor e com menos prejuízo no funcionamento que os maníacos.

---

### SINTOMAS DE MANIA OU HIPOMANIA (EUFORIA, HUMOR “PARA CIMA”)

Humor bastante elevado	Facilidade em se distrair
Irritabilidade	Pensamentos acelerados
Autoestima elevada	Tagarelice
Aumento de atividades	Diminuição da necessidade do sono
Aumento do interesse sexual	Envolvimento em situações de risco

---

## O que fazer no início de um episódio maníaco, hipomaníaco ou misto?

- Entrar em contato com o psiquiatra responsável pelo tratamento, mesmo que por telefone e relatar o ocorrido.
- Aumentar o número de horas de sono para no mínimo 10h por noite.
- Aumentar o tempo de repouso, eliminando atividades que não sejam absolutamente necessárias.
- As atividades diárias não devem passar de 6h, o restante do tempo é importante ficar em um ambiente tranquilo.
- Evitar festas, bares, shoppings e lugares muito agitados.
- Evitar bebidas estimulantes, como café, chá, refrigerantes de cola, energéticos, chimarrão, etc.
- É importante limitar os gastos nestes períodos. Um familiar pode ajudar nesse controle.
- Adiar decisões importantes.
- É importante compreender que “dar uma animadinha” pode ser o início de algo que irá gerar muito sofrimento.





# TRANSTORNO BIPOLAR

## Como sei se estou em um episódio depressivo?

Quando você tem no mínimo cinco dos sintomas listados abaixo, durante pelo menos 14 dias consecutivos, na maior parte do tempo, quase todos os dias.

### SINTOMAS DE DEPRESSÃO (HUMOR "PARA BAIXO")

- Humor deprimido (sentir-se triste, vazio, sem esperança)
- Forte redução do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades
- Redução ou aumento significativo do apetite ou de peso sem estar de dieta
- Insônia (dificuldade para dormir, manter o sono ou voltar a dormir) ou aumento do sono
- Agitação/inquietação ou retardo psicomotor (estar lentificado)
- Fadiga ou perda de energia
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada
- Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão
- Pensamentos recorrentes de morte, ideação suicida, tentativa de suicídio ou plano para cometer suicídio

## O que fazer no início de um episódio depressivo?

- Localizar o psiquiatra, mesmo que por telefone, e relatar o ocorrido.
- Nunca usar ou incentivar o uso de automedicação.
- Dormir no máximo 8h por noite. Dormir demais pode piorar os sintomas.
- Aumentar as atividades diárias.
- Realizar atividades físicas neste período, funcionam como antidepressivos naturais.
- Não tomar decisões importantes neste período, podem ser influenciadas por pessimismo.
- Não consumir álcool, maconha, cocaína ou qualquer outra droga para "se animar".
- Compreender que a visão pessimista é fruto do estado de humor. Lembrar de eventos positivos pode ajudar.
- Manter a rotina de atividades diárias.
- Procurar ajuda de amigos, familiares e profissionais de saúde mental.

## Como eu sei se estou em um episódio misto?

Durante os episódios mistos a pessoa pode apresentar a cabeça acelerada e o corpo cansado, irritação, explosões de raiva, agressividade, "pavio curto", insônia, brigas com familiares e até mesmo com pessoas que não são da família; esses sintomas podem ocorrer isoladamente ou simultaneamente a um episódio depressivo, maníaco ou hipomaníaco.

## Qual o tratamento para o transtorno bipolar?

O tratamento para o transtorno bipolar é medicamentoso e deve ser prescrito por um psiquiatra. Os principais medicamentos incluem os estabilizadores do humor, anti-psicóticos atípicos e anti-convulsivantes, que podem ser associados a antidepressivos. Psicoeducação e Terapia Cognitivo Comportamental podem auxiliar na manutenção da resposta ao tratamento. Manter um estilo de vida saudável, com prática regular de atividade física, higiene do sono e cuidados com a alimentação também é importante.

