

# O QUE É O TRANSTORNO BIPOLAR DO HUMOR (TBH)?

O transtorno bipolar do humor (também conhecido como psicose ou doença maníaco-depressiva) é uma doença psiquiátrica caracterizada por oscilações ou mudanças de humor e comportamento que variam em intensidade. As oscilações de humor vão desde as mudanças normais, como nos estados de alegria ou tristeza, até mudanças acentuadas e distintas do humor; mania e depressão.

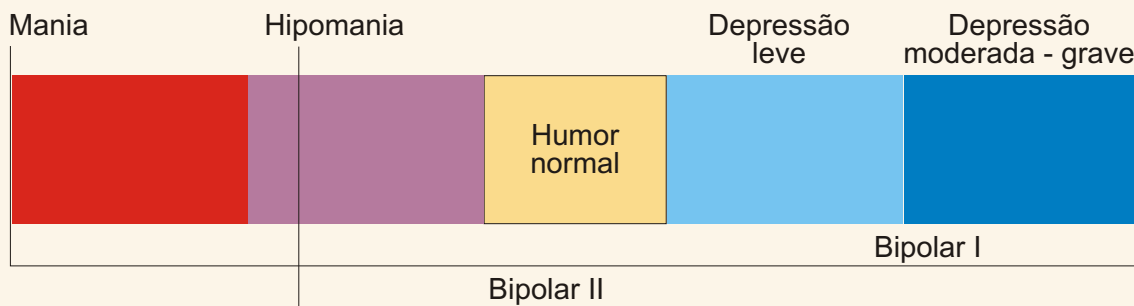
A seguir enumeramos algumas características do TBH:

- 1 - Quanto mais cedo for diagnosticada e tratada, melhor será a evolução da doença.
- 2 - É uma doença médica séria.
- 3 - Até o momento é considerada uma doença para a vida toda.
- 4 - Considerando-se todas as formas de transtorno bipolar, sua frequência é estimada em 7 em cada 100 indivíduos.
- 5 - Manifesta-se geralmente entre a adolescência e o início da vida adulta.
- 6 - Pode aparecer na infância e em um terço dos pacientes começa na adolescência, e quase dois terços desenvolverão a doença até os 19 anos de idade.
- 7 - Raramente começa acima dos 50 anos e quando acontece é importante pesquisar outras causas.
- 8 - Mulheres e homens tem a mesma chance de desenvolver o TBH.
- 9 - A principal causa é genética e o que se herda é a predisposição para ter a doença.
- 10 - A doença é recorrente, isto é, novos episódios se repetem ao longo da vida.
- 11 - A doença se manifesta por meio de mudanças psicológicas e comportamentais.
- 12 - Se não tratada, causa prejuízos psicológicos, econômicos e sociais que comprometem a qualidade de vida do portador, da família e dos amigos.

# ESPECTROBIPOLAR

Há diversos graus de gravidade do TBH que variam entre a **mania** (ou **euforia**) e a **depressão**.

(Figura 1).



**Bipolar I** é caracterizado por episódios recorrentes de **mania** (ou **euforia**) grave e depressão.

**Bipolar II** é caracterizado por episódios recorrentes menos graves de **mania** (ou **euforia**) conhecidos como **hipomania** e **depressão**.

Os sintomas do transtorno bipolar II são menos intensos do que o bipolar I e causam menos interferência no funcionamento cotidiano. Por esse motivo, muitas vezes passam despercebidos e são confundidos com problemas de comportamento. Podem trazer igualmente consequências danosas para o indivíduo.

Alguns pacientes podem não preencher todos os critérios diagnosticados para bipolar I ou bipolar II, recebendo, então, outros diagnósticos ou de transtorno bipolar não especificado.

O transtorno bipolar do humor é clínico e os sintomas variam dependendo do humor (**mania/eufórico/depressivo**).

# SINTOMAS DE MANIA E DEPRESSÃO E ESTADO MISTO

Os sintomas do transtorno bipolar do humor podem ser classificados em três grupos: **mania**, **depressão** e **estado misto** (uma mescla de mania e depressão).

A mania (euforia) é caracterizada por:

- 1 - Humor para cima, exaltação, alegria exagerada e duradoura.
- 2 - Irritabilidade, impaciência, “pavio curto”.
- 3 - Agitação, inquietação física e mental.
- 4 - Aumento da energia, da produtividade, começar muitas coisas e não conseguir terminar.
- 5 - Achar que possui muitos dons ou poderes especiais.
- 6 - Otimismo e confiança exagerados.
- 7 - Pensamentos acelerados, tagarelice.
- 8 - Distrai-se com facilidade.
- 9 - Idéias grandiosas.
- 10 - Gastos excessivos.
- 11 - Aumento do desejo e da atividade sexual.
- 12 - Desinibição, aumento do contato social.
- 13 - Comportamento inadequado e provocativo.
- 14 - Agressividade física e/ou verbal.
- 15 - Insônia e diminuição da necessidade de sono.

Três (ou mais) dos sintomas acima relacionados devem estar presentes por no mínimo uma semana.

A depressão é caracterizada por:

- 1 - Humor depressivo ou perda de interesse ou prazer.
- 2 - Tristeza, vazio, irritabilidade.
- 3 - Perda de interesse ou prazer em atividades habitualmente interessantes.

- 4 - Perda ou aumento do apetite ou peso sem estar em dieta.
- 5 - Perda de sono ou sonolência excessiva.
- 6 - Sentir-se ou estar agitado ou devagar.
- 7 - Fadiga ou perda de energia.
- 8 - Sentimento de falta de esperança ou de culpa excessiva.
- 9 - Dificuldade de concentração, indecisão.
- 10 - Pensamentos de morte ou suicídio, planejamento ou tentativas de suicídio.

Esses sintomas acontecem a maior parte do tempo e a maior parte dos dias por pelo menos duas semanas.

O estado misto é caracterizado por:

- 1 - Sintomas depressivos e maníacos acentuados ocorrendo simultaneamente.
- 2 - A pessoa pode sentir-se deprimida pela manhã e progressivamente sentir-se eufórica com o passar do dia, ou vice-versa.
- 3 - Pode ainda apresentar-se agitada, acelerada e ao mesmo tempo queixar-se de angústia, desesperança e idéias de suicídio.
- 4 - Os sintomas frequentemente incluem agitação, insônia e alteração do apetite. Nos casos mais graves, pode haver sintomas psicóticos (alucinações, e delírios) e pensamentos suicidas.
- 5 - É difícil de ser reconhecido e diagnosticado, muitas vezes é confundido com outras doenças.

Os sintomas devem estar presentes na maior parte dos dias, por no mínimo uma semana.



# DICAS PARA CONVIVER MELHOR COM A DOENÇA

- Aprenda a conviver com a doença da melhor maneira possível - a indiferença não fará o problema desaparecer.
- Fique ALERTA para sintomas iniciais de depressão ou mania - a detecção precoce dos sintomas e a medicação adequada podem evitar o desencadeamento de um episódio. PROCURE SEU MÉDICO nessas situações.
- Quanto mais cedo você identificar a chegada de uma nova crise e tornar a medicação prescrita adequadamente, maior será a chance de evitá-la. Seu MÉDICO é seu ALIADO. Pergunte, tire suas dúvidas - mantenha um relacionamento baseado em confiança. Lembre que todos os profissionais que cuidam de você são seus aliados.
- O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO é fundamental - com ele você poderá ter uma vida normal.
- Falta ou excesso de sono pode desestabilizar o humor. Mantenha um padrão regular de sono sempre que possível. Tente acordar e ir dormir no mesmo horário todos os dias, mesmo nos fins de semana. Evite cochilos durante o dia, eles interferem no sono durante a noite e podem provocar mudanças no seu estado de humor.
- Encontre o equilíbrio certo: quanto de descanso, atividade e estímulo é ideal no dia-a-dia.
- Evite álcool e drogas, além de outras substâncias que possam provocar oscilações no seu humor como café em excesso, fórmulas para emagrecer e outras medicações sem o conhecimento do seu médico.

- O STRESSE pode causar ou piorar sintomas de mania ou depressão. Aprenda a identificar quais fatos e acontecimentos do ambiente (emprego, relacionamentos, etc.) são os que mais lhe afetam. Aprenda a lidar melhor com eles e a enfrentar e resolver conflitos.
- Desenvolva maneiras de se preparar para ESTRESSORES que não possam ser evitados. Separe um tempo extra para estar sozinho após incidentes estressantes ou faça um intervalo de descanso durante o dia.
- Procure e aceite ajuda da família e dos amigos quando perceber que não pode se cuidar sozinho.
- Dedique parte do seu tempo para relaxamento. Experimente diferentes técnicas e escolha a que mais se adapta a você, como caminhar, ouvir música, andar de bicicleta, exercícios de relaxamento muscular, ioga, etc.
- Converse com seu médico quando quiser engravidar - uma GRAVIDEZ planejada pode ser saudável para você e para o bebê.
- Frequente os encontros psicoeducacionais - neles você terá a oportunidade de conhecer mais sobre a doença, tirar dúvidas e encontrar outros portadores.
- Conviver com o transtorno bipolar muitas vezes torna difícil manter amizades, relações familiares e conjugais. Educação, comunicação e conhecimento são fundamentais para reconstruir seus relacionamentos e afastar o PRECONCEITO e ESTIGMA sobre a doença.