



HOSPITAL  
SANTA MÔNICA



# Transtorno Afetivo Bipolar

[HOSPITALSANTAMONICA.COM.BR](http://HOSPITALSANTAMONICA.COM.BR)

# Para refletir

## **Você passa por intensas mudanças de humor?**

Você se sente muito feliz e energizado alguns dias, e muito triste e deprimido nos outros dias? Esses estados duram uma semana ou mais? As mudanças de humor dificultam ter um sono tranquilo, permanecer focado ou ir ao trabalho?

Algumas pessoas com estes sintomas apresentam transtorno bipolar, uma doença mental séria. E, este e-book lhe dará mais informações sobre a doença e seus sintomas e as formas de tratamento.



# Índice

O que é transtorno afetivo bipolar?	4
Quem desenvolve transtorno afetivo bipolar?	6
Por que alguém desenvolve transtorno afetivo bipolar?	7
Quais são os sintomas do transtorno afetivo bipolar?	8
Alguém pode ter transtorno afetivo bipolar junto com outros problemas?	11
O transtorno afetivo bipolar é fácil de diagnosticar?	13
Como tratar o transtorno afetivo bipolar?	14
Conseguindo ajuda	16
Como posso me ajudar se eu tiver transtorno afetivo bipolar?	17
Como ajudar alguém que conheço com transtorno afetivo bipolar?	18
Conheço alguém que está em crise. O que eu faço?	19
Como o transtorno afetivo bipolar afeta amigos e familiares?	20
História Pessoal	21





## O que é transtorno afetivo bipolar?

O transtorno bipolar é uma doença mental séria. Era também chamada de doença maníaco-depressiva ou depressão maníaca. Pessoas com transtorno bipolar passam por mudanças de humor incomuns. Às vezes, elas se sentem muito felizes e ficam muito mais enérgicas e ativas do que o habitual. Isso é chamado de episódio maníaco. Às vezes, as pessoas com transtorno afetivo bipolar se sentem muito tristes, têm pouca energia e são muito menos ativas. Isso se chama depressão bipolar ou episódio depressivo bipolar.



O transtorno não é o mesmo que os altos e baixos normais que todos atravessam. As mudanças de humor são mais extremas do que isso e são acompanhadas por mudanças no sono, nível de energia e a capacidade de pensar com clareza. Os sintomas bipolares são tão fortes que podem prejudicar os relacionamentos e dificultar a escola ou manter um emprego. Eles também podem ser perigosos. Algumas pessoas com a doença tentam se machucar ou até mesmo cometem suicídio e são agressivas com outras pessoas.

Mudanças drásticas de humor caracterizam essa doença que afeta aproximadamente 254 milhões de pessoas no mundo todo, segundo dados da Bipolar Foundation, Inglaterra. Cerca de 4% da população adulta mundial sofre de transtorno bipolar e, segundo a Associação Brasileira de Transtorno Bipolar (ABTB), essa prevalência vale também para o Brasil, o que representa aproximadamente 8 milhões de pessoas no país.

**Pessoas com transtorno bipolar podem receber tratamento. Com ajuda, eles podem melhorar e liderar vidas bem-sucedidas.**





## Quem desenvolve transtorno afetivo bipolar?

Qualquer pessoa pode desenvolver transtorno bipolar. Muitas vezes, ele começa no final da adolescência ou na fase adulta. Mas crianças e adultos mais velhos também podem ter transtorno bipolar. A doença geralmente dura toda a vida.



## Por que alguém desenvolve transtorno afetivo bipolar?

A medicina ainda não descobriu o que causa o transtorno bipolar, mas várias coisas podem contribuir para a doença. Os genes podem ser um fator porque o transtorno bipolar às vezes acontece em famílias inteiras. No entanto, é importante saber que apenas porque alguém em sua família possui o transtorno, isso não significa que outros membros da família também o terão. Outro fator que pode levar ao transtorno bipolar é a estrutura cerebral ou a função cerebral da pessoa com a doença. Os cientistas estão descobrindo mais sobre o transtorno ao estudá-lo. Pesquisas podem ajudar os médicos a conseguir um tratamento mais assertivo. Além disso, esta pesquisa pode ajudar os médicos a prever se uma pessoa terá a doença. Um dia, os médicos poderão prevenir a doença em algumas pessoas, mas até o momento a melhor forma de amenizar os danos é o diagnóstico precoce e o início imediato do tratamento.





## Quais são os sintomas do transtorno afetivo bipolar?

Os "episódios de humor" bipolares incluem mudanças de humor incomuns, juntamente com hábitos incomuns de sono, níveis de atividade, pensamentos ou comportamento. As pessoas podem ter episódios maníacos, episódios depressivos ou episódios "misturados". Um episódio misto apresenta sintomas maníacos e depressivos. Estes episódios de humor causam sintomas que duram uma semana ou duas ou às vezes são mais longos. Durante um episódio, os sintomas duram todos os dias durante a maior parte do dia.

Os episódios de humor são intensos. Os sentimentos são fortes e ocorrem com mudanças extremas nos níveis de comportamento e energia.



## As pessoas que têm um episódio maníaco podem:

- Se sentir muito eufórico;
- Se sentir “nervoso”;
- Ter dificuldade em dormir;
- Torne-se mais ativo do que de costume;
- Conversar muito rápido sobre muitas coisas diferentes;
- Ficar agitado, irritável ou “sensível”;
- Se sentir como se seus pensamentos estivessem indo muito rápido;
- Pensar que podem fazer muitas coisas ao mesmo tempo;
- Cometer atitudes arriscadas, como gastar muito dinheiro ou ter sexo imprudente.



## Pessoas com episódio depressivo podem:

- Se sentir muito para "baixo" ou triste;
- Dormir demais ou muito pouco;
- Se sentir como se não pudessem desfrutar de nada;
- Se sentir preocupado e vazio;
- Ter problemas para se concentrar;
- Esquecer muito as coisas;
- Comer demais ou muito pouco;
- Se sentir cansado;
- Pensar na morte ou em suicídio.





## Alguém pode ter transtorno afetivo bipolar junto com outros problemas?

Sim. Às vezes, pessoas com episódios de humor muito fortes podem ter sintomas psicóticos. A psicose afeta pensamentos e emoções, e consiste na crença em uma realidade que só o paciente acredita e é incontestável: são os chamados delírios. Pessoas com mania e sintomas psicóticos podem acreditar que são ricas e famosas, ou têm poderes especiais. Pessoas com depressão e sintomas psicóticos podem acreditar que cometeram um crime, perderam todo seu dinheiro ou que suas vidas estão arruinadas de alguma outra forma.

Às vezes, os problemas de comportamento acompanham os episódios de humor. Uma pessoa pode beber demais ou usar drogas. Algumas pessoas correm muitos riscos, como gastar muito dinheiro ou fazer sexo sem proteção adequada. Esses problemas podem prejudicar vidas e prejudicar os relacionamentos. Podem ter problemas para manter um emprego ou ir bem na escola.





## O transtorno afetivo bipolar é fácil de diagnosticar?

Não. Algumas pessoas têm o transtorno durante anos antes da doença ser diagnosticada. Isso ocorre porque os sintomas bipolares podem parecer vários problemas diferentes. A família e os amigos podem perceber os sintomas, mas não percebem que são parte de um problema maior. Um médico pode pensar que a pessoa tem uma doença diferente, como esquizofrenia ou depressão.

Pessoas com a doença muitas vezes também têm outros problemas de saúde. Isso pode tornar difícil para os médicos reconhecerem o problema. Exemplos de outras doenças incluem abuso de substâncias, transtornos de ansiedade e doenças da tireoide.



## Como tratar o transtorno afetivo bipolar?

Ainda não há cura para a doença, mas o tratamento pode ajudar a controlar os sintomas. A maioria das pessoas pode obter ajuda para mudanças de humor e problemas de comportamento. Um tratamento constante e confiável funciona melhor do que o tratamento irregular. As opções de tratamento incluem:

### 1. Medicação

Existem vários tipos de medicamentos que podem ajudar. As pessoas respondem a medicamentos de diferentes maneiras, então o tipo de medicação depende do paciente. Às vezes, uma pessoa precisa

testar diferentes medicamentos para ver quais funcionam melhor. As medicações podem causar efeitos colaterais. Os pacientes devem sempre informar seus médicos sobre esses problemas. Além disso, os pacientes não devem parar de tomar um medicamento sem a orientação do seu médico. Parar medicação de repente pode ser perigoso e pode piorar os sintomas bipolares. As principais medicações utilizadas são chamadas de estabilizadores de humor. Sua função consiste no alívio de sintomas tanto de mania quanto de depressão, o que evita a oscilação de estados afetivos ao longo do tempo.

## 2. Terapia

Diferentes tipos de psicoterapia podem ajudar pessoas com transtorno bipolar. A terapia pode ajudar a mudar seu comportamento e administrar sua vida. Também pode ajudar os pacientes no relacionamento com a família e com os amigos. Às vezes, a terapia inclui membros da família.

## 3. Outros tratamentos

Alguns pacientes bipolares não respondem a diversas medicações e ainda continuam com sintomas. Nesses casos mais difíceis, a eletroconvulsoterapia (ECT) pode ser muito eficaz. A ECT é um procedimento seguro e indolor, feito sob anestesia geral, e consiste na geração de corrente elétrica que passa através do cérebro e que corrige áreas específicas de neurônios que estão defeituosos. A ECT salva vidas de pessoas com transtorno mental grave refratário ao tratamento convencional.





## Conseguindo ajuda

Se você não tem certeza de onde obter ajuda, fale com o seu médico clínico. Você também poderá buscar profissionais de saúde mental. Os médicos do hospital podem ajudar em uma situação de emergência para tirar um paciente do estado de crise.



## Como posso me ajudar se eu tiver transtorno afetivo bipolar?

Você pode se ajudar obtendo tratamento e aderindo aos cuidados. A recuperação leva tempo e não é fácil. Mas o tratamento é a melhor maneira de começar a se sentir melhor. Aqui estão algumas dicas:

- Fale com o seu médico sobre o seu tratamento;
- Mantenha sua medicação;
- Mantenha uma rotina para comer e dormir;
- Certifique-se de dormir o suficiente;
- Aprenda a reconhecer suas mudanças de humor;
- Peça a um amigo ou parente para ajudá-lo a manter seu tratamento;
- Seja paciente consigo mesmo. A melhoria leva tempo.





## Como posso ajudar alguém que conheço com transtorno afetivo bipolar?

Ajude seu amigo ou parente a consultar um médico para obter o diagnóstico e o tratamento corretos. Você pode precisar agendar a consulta e ir ao médico junto. Aqui estão algumas coisas úteis que você pode fazer:

- Seja paciente;
- Incentive seu amigo ou parente a conversar e ouça com atenção;
- Seja compreensivo sobre mudanças de humor;
- Inclua seu amigo ou parente em atividades divertidas;
- Lembre-se que a pessoa pode ter uma vida normal com o tratamento correto.



## Conheço alguém que está em crise. O que eu faço?

Se você conhece alguém que pode machucar a si mesmo, ou se você está pensando em se machucar, pegue ajuda rapidamente. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer:

- Não deixe a pessoa sozinha;
- Ligue para o médico do paciente.
- Ligue para o 190 para o SAMU ou procure um serviço de emergência.



## Como o transtorno afetivo bipolar afeta amigos e familiares?

Quando um amigo ou parente tem a doença, isso também o afeta. Cuidar de alguém com transtorno bipolar pode ser estressante. Você tem que lidar com as mudanças de humor e às vezes com outros problemas, como beber demais e uso de drogas. Às vezes, o estresse pode prejudicar seus relacionamentos com outras pessoas.

Se você está cuidando de alguém com transtorno bipolar, cuide-se também. Encontre alguém com quem você possa conversar sobre seus sentimentos. Fale com o médico sobre grupos de apoio para cuidadores. Se você manter sua saúde mental equilibrada, você fará um trabalho melhor, e isso pode ajudar o seu amado a manter seu tratamento.



## História Pessoal

### **Antônio Carlos tem transtorno bipolar.**

Há quatro meses, Antônio Carlos descobriu que ele tinha transtorno bipolar. Ele sabe que é uma doença séria, mas ficou aliviado quando descobriu. Isso porque ele tinha sintomas há anos, mas ninguém sabia o que estava de errado. Agora ele está recebendo tratamento e se sentindo melhor.

Antônio Carlos muitas vezes se sentiu muito triste. Quando criança, ele pulou na escola ou ficou na cama quando ele estava deprimido caído. Outras vezes, ele se sentiu muito feliz. Ele falou rápido e sentiu como se ele pudesse fazer qualquer coisa. Antônio Carlos viveu assim durante muito tempo, mas as coisas mudaram no ano passado.



Seu trabalho ficou muito estressante. Ele sentiu que estava ficando cada vez mais agitado ou recuado com frequência. A esposa dele e os amigos queriam saber o que havia de errado. Ele disse para deixá-lo em paz e que tudo estava bem.

Poucas semanas depois, Antônio Carlos não conseguia mais sair da cama. Ele se sentiu horrível, e os maus sentimentos continuaram por vários dias. Então, sua esposa o levou ao médico clínico, que enviou Antônio Carlos para um psiquiatra. Ele falou com este médico sobre como ele estava se sentindo. Logo Antônio Carlos pôde ver que seus altos e baixos eram sérios. Ele foi diagnosticado com transtorno bipolar, e iniciou o tratamento.

Hoje em dia, toma remédios e faz terapia. O tratamento foi difícil no início, e a recuperação levou algum tempo, mas agora ele está de volta ao trabalho. Suas mudanças de humor são mais fáceis de lidar, e ele está se divertindo novamente com sua esposa e amigos.



Ficou com alguma dúvida sobre as causas, os sintomas e as formas de prevenir o problema? Deixe um comentário ou entre em contato conosco:

Tel (11) 4668-7455 - [www.hospitalsantamonica.com.br](http://www.hospitalsantamonica.com.br)

### **Fonte**

*Dr. Caio Bonadio CRM-SP 157.283 RQE 68077*

*Psiquiatra do Hospital Santa Mônica*

### **Redação**

*Cristina Collina*





## **HOSPITAL SANTA MÔNICA**

Est. Santa Mônica, 864

CEP 06863-210

Itapecerica da Serra – SP

## **UNIDADE INTEGRATIVA SANTA MÔNICA**

Rua João Lourenço, 190

Vila Nova Conceição

CEP 04002-010

São Paulo – SP

**Tel (11) 4668-7455**

**[hospitalsantamonica.com.br](http://hospitalsantamonica.com.br)**