

*Autores: Equipe do GRUDA  
Grupo de Estudos de  
Doenças Afetivas*

*IPq-HCFMUSP*

# FOLHETO EDUCATIVO SOBRE TRANSTORNO BIPOLAR DO HUMOR

Programa de prevenção de recaídas do  
transtorno bipolar do humor



## 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.

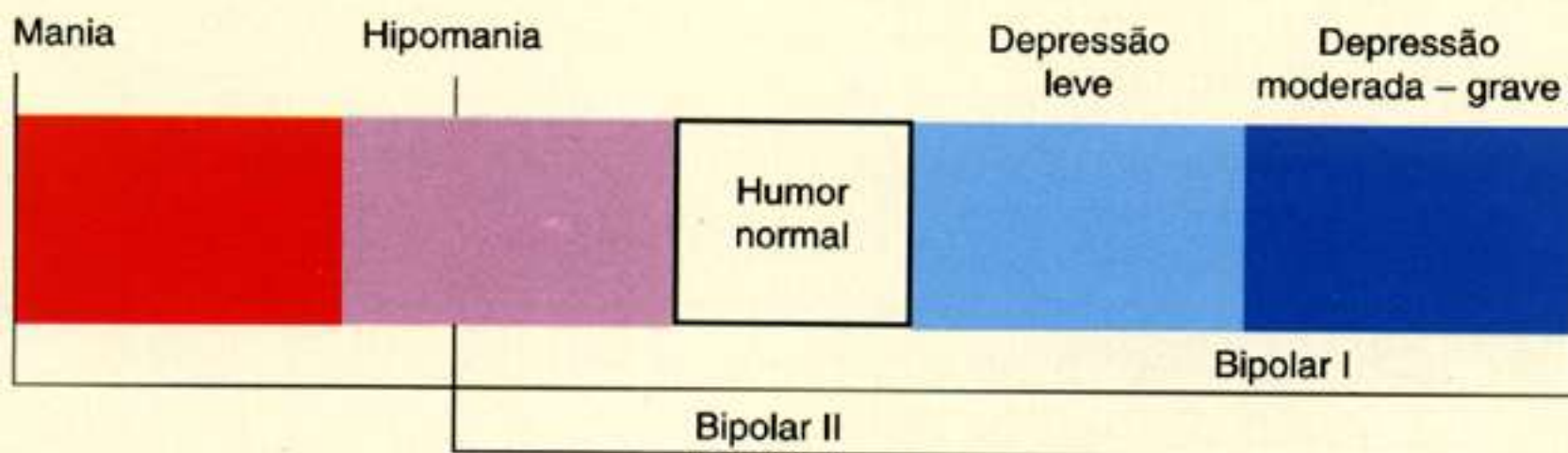
A seguir enumeramos algumas características do TBH:

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 têm 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.



# O ESPECTRO BIPOLAR

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 diagnósticos para bipolar I ou bipolar II, recebendo, então, outros diagnósticos ou o de transtorno bipolar não especificado.

O transtorno bipolar do humor é cíclico e os sintomas variam dependendo do humor (**mania/eufórico** ou **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 de 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 tomar 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 ESTRESSE 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.
- Freqüente 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 PRECONCEITO e ESTIGMA sobre a doença.