

Perguntas frequentes sobre transtorno bipolar

Brain & Behavior Research Foundation www.bbrfoundation.org

O QUE É TRANSTORNO BIPOLAR?

O transtorno bipolar (TAB), anteriormente conhecido como doença maniaco-depressiva, é um transtorno do cérebro e do comportamento caracterizado por mudanças graves no humor e na energia de uma pessoa, dificultando o funcionamento da pessoa. Mais de 5,7 milhões de adultos americanos ou 2,6% da população com 18 anos ou mais têm transtorno bipolar. O surgimento geralmente ocorre no final da adolescência ou no início da idade adulta, embora possa aparecer em crianças e em adultos mais velhos. Muitas vezes, as pessoas convivem com o transtorno sem que seja devidamente diagnosticado e tratado.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO TRANSTORNO BIPOLAR?

O transtorno bipolar causa alterações repetidas de humor, ou episódios, que podem fazer a pessoa se sentir muito alta/agitada (mania) ou muito baixa/lenta (depressiva). Os episódios cíclicos são pontuados por estados de ânimo normais.

Sinais e sintomas do episódio de mania:

- Aumento de energia, atividade, inquietação
- Humor eufórico
- Irritabilidade extrema
- Concentração pobre
- Pensamentos rápidos, conversa rápida, pular entre ideias
- Insônia
- Maior senso de auto importância
- Longas festas/orgias
- Comportamento sexual aumentado
- Abuso de drogas, como cocaína, álcool e medicamentos para dormir
- Comportamento provocador, intrusivo ou agressivo
- Negação de que algo está errado. Baixa autocrítica

Sinais de episódios depressivos:

- Humor triste, ansioso ou vazio
- Sentimentos de desesperança e pessimismo
- Sentimentos de culpa, inutilidade e desamparo
- Perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas, incluindo sexo

- Redução de energia, fadiga
- Dificuldade em se concentrar, lembrar ou tomar decisões
- Inquietação e irritabilidade
- Insônia ou muito sono
- Mudança no apetite, perda ou ganho de peso não intencional
- Sintomas corporais não causados por doença física ou lesão
- Pensamentos de morte ou suicídio

COMO O TRANSTORNO BIPOLAR É DIAGNOSTICADO?

O transtorno bipolar ainda não pode ser diagnosticado fisiologicamente por exames de sangue ou varreduras cerebrais. Atualmente, o diagnóstico é baseado nos sintomas, curso da doença e história familiar. Os médicos avaliam outras condições médicas, como tumor cerebral, derrame ou outras doenças neuropsiquiátricas que também podem causar distúrbios do humor. Os diferentes tipos de transtorno bipolar são diagnosticados com base no padrão e na gravidade dos episódios maníacos e depressivos. Os médicos geralmente diagnosticam distúrbios cerebrais e comportamentais usando as diretrizes do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, ou DSM atualmente na 5ª edição. De acordo com o DSM, existem quatro tipos básicos de transtorno bipolar:

- O **Transtorno Bipolar I** é definido principalmente por episódios maníacos ou mistos que duram pelo menos sete dias, ou por sintomas maníacos tão graves que a pessoa precisa de atendimento hospitalar imediato. Normalmente, a pessoa também apresenta episódios depressivos, que geralmente duram pelo menos duas semanas. Os sintomas de mania ou depressão devem ser uma mudança significativa em relação ao comportamento normal da pessoa.
- O **Transtorno Bipolar II** é definido por um padrão de episódios depressivos alternando entre episódios hipomaníacos, mas nenhum episódio maníaco desenvolvido ou mistos.
- O **Transtorno Bipolar Sem Outra Especificação (BP-NOS)** é diagnosticado quando uma pessoa apresenta sintomas da doença que não atendem aos critérios diagnósticos para bipolar I ou II. Os sintomas podem não durar o suficiente, ou a pessoa pode ter poucos sintomas para ser diagnosticada com bipolar I ou II. No entanto, os sintomas estão claramente fora da faixa normal de comportamento da pessoa.
- O **Transtorno Ciclotímico, ou Ciclotimia**, é uma forma leve de transtorno bipolar. Pessoas com ciclotimia apresentam episódios de hipomania que alternam para a frente e para trás com depressão leve por pelo menos dois anos. No entanto, os sintomas não atendem aos requisitos de diagnóstico para nenhum outro tipo de transtorno bipolar.
- Algumas pessoas podem ser diagnosticadas com transtorno bipolar de **ciclagem rápida**. Isso ocorre quando uma pessoa tem quatro ou mais episódios de depressão maior, mania, hipomania ou sintomas mistos em um ano.

COMO O TRANSTORNO BIPOLAR É TRATADO?

Embora não exista cura para o transtorno bipolar, ele é tratável e administrável com psicoterapia e medicamentos. Os medicamentos estabilizadores do humor são geralmente a primeira escolha na medicação. O lítio é o estabilizador de humor mais comumente prescrito. Os medicamentos anticonvulsivantes geralmente são usados para tratar

distúrbios convulsivos e, às vezes, oferecem efeitos estabilizadores do humor semelhantes aos dos antipsicóticos e antidepressivos. O transtorno bipolar é muito melhor controlado quando o tratamento é contínuo. Mudanças de humor podem ocorrer mesmo quando alguém está sendo tratado e devem ser relatadas imediatamente a um médico; episódios completos podem ser evitados ajustando o tratamento.

Além de medicamentos, a psicoterapia oferece suporte, orientação e educação às pessoas com transtorno bipolar e seus familiares. As intervenções psicoterapêuticas aumentam a estabilidade do humor, diminuem as hospitalizações e melhoram o funcionamento geral. As técnicas comuns incluem terapia cognitivo-comportamental, psicoeducação e terapia familiar.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE DEPRESSÃO E TRANSTORNO BIPOLAR?

A principal diferença entre transtorno bipolar e depressão clínica maior (TDM) é a presença de episódios maníacos. É por isso que a depressão por si só não é suficiente para diagnosticar um indivíduo com transtorno bipolar. No entanto, um episódio maníaco (atendendo aos critérios DSM-V) é suficiente para fazer um diagnóstico bipolar.