DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de informações ao paciente do Danbury Hospital

O que é transtorno bipolar e como ele é tratado?

O que é transtorno bipolar?

O transtorno bipolar é uma grave doença do cérebro que afeta cerca de seis milhões de americanos adultos. Este folheto com esclarecimentos ao paciente irá ajudá-lo a saber mais sobre essa doença e seu tratamento.

O transtorno bipolar também é conhecido como psicose maníaco-depressiva. Pessoas com transtorno bipolar passam por mudanças incomuns de humor Às vezes, sentem-se muito felizes, animados e muito mais ativos do que é habitual. A isso se chama **mania**. Uma forma leve a moderada de mania é chamada de **hipomania**. E às vezes, as pessoas com transtorno bipolar se sentem muito tristes, desanimadas e muito menos ativas. A isso se chama **depressão**. O transtorno bipolar pode também causar alterações na energia e no comportamento.

O transtorno bipolar não é o mesmo que altos e baixos normais. Os sintomas são mais fortes do que isso. Podem prejudicar relacionamentos e tornar difícil manter um emprego. Também podem ser perigosos. Pessoas com transtorno bipolar pode se voltar para drogas e álcool para tratarem elas mesmas da doença, resultando em dependência. A automedicação piora a situação.

Qualquer um pode desenvolver o transtorno bipolar. A doença geralmente aparece nos últimos anos da adolescência ou nos primeiros anos da vida adulta. Mas crianças e adultos de mais idade também podem desenvolver o transtorno bipolar. Normalmente, a doença dura a vida toda.

Não há cura para o transtorno bipolar; porém, com tratamento adequado, os sintomas podem ser administrados como qualquer outro estado clínico.

Quais são os sintomas do transtorno bipolar?

Mudanças de humor bipolares são chamadas de "episódios". As pessoas podem ter episódios hipomaníacos, maníacos, depressivos ou "mistos". Um episódio misto apresenta tanto sintomas maníacos, como depressivos. Esses episódios de humor causam sintomas que duram uma semana ou duas, às vezes mais. Durante um episódio, os sintomas perduram pela maior parte do dia, todos os dias, e as variações de humor são intensas. Os sentimentos são fortes e ocorrem juntamente com variações extremas de comportamento e níveis de energia.

As pessoas sofrendo um episódio maníaco podem

- Se sentir animadas ou eufóricas
- Sobressaltadas ou "elétricas"
- Falar muito rápido sobre muitos assuntos diferentes.
- Estar agitadas, irritáveis ou suscetíveis
- Ter problemas para dormir ou relaxar
- Fazer coisas arriscadas, como gastar muito dinheiro ou manter relações sexuais de forma imprudente
- Pensar que podem fazer muitas coisas ao mesmo tempo e estar mais ativa que de costume

As pessoas sofrendo um episódio depressivo podem:

- Se sentir deprimidas ou tristes
- Se sentir preocupadas ou vazias
- Ter problemas de concentração
- Ser muito esquecidas
- Perder o interesse em atividades divertidas e se tornar menos ativas
- Se sentir cansadas ou "devagar"
- Ter problemas para dormir
- Pensar em morte ou suicídio.

Caso uma pessoa deprimida falar sobre suicídio, leve-a a sério e chame 911 ou leve-a para um pronto-socorro.

Quais são os sintomas do transtorno bipolar?

- Fatores genéticos, ambientais e emocionais
- Perturbação na química normal do cérebro
- Genes, porque a doença é hereditária.
- Drogas como opióides e alucinógenos podem dar origem à mania.
- Estresse, físico e emocional, tem um grande papel e também causa recaídas.

O que ajuda alguém com transtorno bipolar a se sentir bem?

Formas de se sentir bem, incluem:

- Reduzir fatores de risco de recaídas, evitando situações, pessoas e eventos estressantes
- Evitar desencadeadores que sabidamente levam a uma recaída
- Estruturar cada dia
- Criar rotinas regulares
- Normalizar padrões regulares de sono e vigília
- Permanecer em tratamento com um médico de confiança.
- Tomar a medicação, mesmo estando se sentindo bem há muitos anos
- Assegurar o acesso a remédios de emergência para o caso dos sintomas piorarem
- Encontrar formas saudáveis de lidar com a tristeza causada por doenças crônicas.
- Saiba tudo o que puder sobre a doença e seus sintomas e desencadeadores habituais

Qual o tratamento para o transtorno bipolar?

Neste momento, não existe cura para o transtorno bipolar. Mas o tratamento pode ajudar a administrar os sintomas. A maioria das pessoas pode obter ajuda mudanças de humor e problemas de comportamento. O tratamento funciona melhor quando é contínuo, ao invés de esporádico.

1. Remédios. Remédios para transtorno bipolar são prescritos por profissionais licenciados, com expertise no diagnóstico e tratamento de transtornos mentais.

Geralmente são receitados remédios conhecidos como **estabilizadores de humor**. Em geral, as pessoas com transtorno bipolar continuam o tratamento medicamentoso por toda a vida. Os remédios podem ser alterados e ajustados conforme doentes e médicos trabalharem em conjunto ao longo do tempo. Vários tipos diferentes de remédios, como antidepressivos ou antipsicóticos podem ser adicionados, caso necessário, para tratar os sintomas conforme surjam. Esses remédios podem ser interrompidas de tempos em tempos, enquanto o estabilizador de humor permanece. As pessoas respondem à medicação de diferentes formas, de modo que o tipo de medicação depende do paciente e do episódio a ser tratado.

Os remédios podem causar efeitos colaterais. **Os pacientes devem sempre perguntar sobre e, em seguida, informar seu médico sobre quaisquer problemas que acham que possa estar relacionado a uma nova medicação.** Os pacientes não devem parar de tomar uma remédio sem a ajuda de um médico. Pode ser perigoso interromper subitamente uma medicação, e pode tornar os sintomas piores.

2. Terapias psicossociais. Determinou-se que algumas terapias psicossociais ajudam com sucesso os remédios na manutenção do bem-estar:

a. <u>Terapia cognitiva e comportamental:</u> Encoraja indivíduos a reconhecer e a

mudar pensamentos distorcidos que podem contribuir com os sintomas.

b. A Terapia familiar foca no esclarecimento e aconselhamento sobre a doença e reduz o nível de angústia na família. Os indivíduos precisam que os membros de sua família estejam bem informados sobre o transtorno e precisam ter um canal de comunicação aberto entre os membros da família.

c. Educação psíquica: pode ser usada isoladamente ou como parte das terapias acima. Oferece suporte social e compartilhamento de informações sobre o transtorno bipolar. Ajuda os indivíduos a aprender a viver com uma condição crônica e a encontrar formas de se sentir bem.

Determinou-se que essas terapias:

- Ajudam a reduzir os sintomas
- Aumentam o número de meses nos quais a pessoa se sente bem
- Aceleram a recuperação
- Reduzem o risco de recaídas
- Funcionam melhor, de maneira geral
- Ajudam a manutenção de relacionamentos pessoais mais estáveis
- Ajudam a se aproveitar mais a vida

O fardo mais doloroso do transtorno bipolar pode ser a depressão. Pesquisadores acreditam que a depressão é o maior indicador da doença e deve ser diagnosticado e tratado rapidamente.

A capacidade de trabalho é uma grande área de vulnerabilidade para indivíduos com transtorno bipolar. Até onde se sabe, as terapias psicossociais não parecem ter nenhum efeito na habilidade da pessoa de trabalhar ou de tomar parte em atividades de lazer. Entretanto, indivíduos que tomam parte em terapias intensivas funcionam melhor, de maneira geral.

Por esse motivo, é importante que os indivíduos, membros da família, amigos e talvez até supervisores tenham conhecimento da doença. Também devem conhecer os sintomas que podem ser sinais de uma recaída, bem como os sintomas que podem desencadear o transtorno. Isso pode ajudar a prevenir um sério declínio no funcionamento do indivíduo e/ou uma grave recaída que pode levar à mania ou suicídio.

Para obter mais informações

Horblit Health Sciences Library
Danbury Hospital
Tel.: 203-739-7419

Biblioteca nacional de medicina em MedlinePlus
www.medlineplus.gov

Instituto nacional de saúde mental em
www.nimh.nih.org

Observações:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fonte:
Associação americana de psiquiatria,
DSM-IV Desk Reference
Harvard Mental Health Letter, junho de 2008;
Instituto nacional de saúde mental em www.nimh.nih.org

Para obter mais informações ou para saber mais sobre os serviços e programas especializados disponíveis no Danbury Hospital, visite www.DanburyHospital.org