



# TRANSTORNO BIPOLAR

## O QUE É?

É um transtorno mental frequente (acomete de 1% a 8% da população geral) que acarreta sofrimento aos portadores e às suas famílias.

Caracteriza-se por alternância de humor: episódios depressivos alternando-se com episódios de euforia (ou mania). Os episódios de depressão e euforia podem apresentar diferentes graus de intensidade, e a ocorrência de episódios mistos, caracterizados pela presença de sintomas de depressão e de euforia de forma concomitante, é comum.

## SINTOMAS

### Caracterização da euforia

- Sensação de extremo bem-estar
- Aceleração do pensamento e da fala
- Agitação e hiperatividade
- Diminuição da necessidade de sono
- Aumento de energia
- Diminuição da concentração
- Euforia ou irritabilidade
- Desinibição
- Impulsividade
- Ideias de grandiosidade e sensação de “poder”

### Caracterização da depressão

- Alterações de apetite e peso
- Perda ou ganho de peso
- Humor deprimido na maior parte dos dias
- Fadiga ou perda de energia
- Apatia, perda de interesse ou prazer
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio
- Agitação ou retardo psicomotor
- Sentimentos de culpa ou inutilidade
- Desânimo e cansaço mental
- Tendência a isolamento tanto social como familiar
- Ansiedade e irritabilidade

## Tratamento

Atualmente, o tratamento mais indicado para o transtorno bipolar é uma combinação de medicamentos e psicoterapia. Um tratamento apropriado com acompanhamento correto pode ajudar o portador do transtorno bipolar a ter uma vida produtiva, com qualidade e satisfação.

### ATENÇÃO

Caso você se identifique com os sintomas apresentados, procure um profissional de saúde mental.

**A DOENÇA TEM TRATAMENTO!**

## Adesão

A adesão ao tratamento medicamentoso é fundamental para conseguir a estabilidade. No entanto, muitas pessoas com transtorno bipolar têm dificuldade em aceitar que têm uma doença crônica e que precisam tomar medicamentos continuamente para tratá-la.

Outras pessoas com transtorno bipolar abandonam o tratamento por causa dos efeitos colaterais dos medicamentos estabilizadores do humor, como ganho de peso e tremores finos das mãos. Na maioria das vezes, é importante saber que é possível diminuir ou interromper os efeitos colaterais com a redução da dose do medicamento ou a troca do medicamento por outro que seja mais bem tolerado.

Algumas formas de psicoterapia associadas ao tratamento medicamentoso ajudam a diminuir a frequência de novos episódios da doença e das hospitalizações.



# ABRATA

Associação Brasileira de Familiares,  
Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos  
[www.abrata.org.br](http://www.abrata.org.br)  
Fone: (55 11) 3256-4831

## Importância da adesão ao tratamento

- Reduzir as chances de recorrência de crises
- Controlar a evolução do transtorno
- Reduzir a chance de suicídio
- Reduzir a intensidade de eventuais episódios
- Ter uma vida mais saudável

## Como a ABRATA pode ajudar

A Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos tem como objetivo ministrar apoio psicossocial a todas as pessoas que apresentam qualquer tipo de transtorno afetivo, bem como a seus familiares e amigos. As atividades atuais da ABRATA são:

- atendimentos telefônico e eletrônico;
- grupos de acolhimento;
- grupos de apoio mútuo para portadores;
- grupos de apoio mútuo para familiares;
- palestras psicoeducacionais;
- interatividade entre portadores e familiares;
- treinamento e suporte aos voluntários;
- elaboração e distribuição de material informativo.

O texto deste folheto foi inspirado em folhetos elaborados pelos membros do conselho científico da ABRATA e colaboradores convidados.

