

Transtorno do Humor Bipolar



Dra. Letícia Aline Martinez Smaniotto
Médica Psiquiatra do TeleNordeste-BP

O Dia Mundial do Transtorno Bipolar (World Bipolar Day – WBD) é uma iniciativa da International Society for Bipolar Disorders que busca aumentar a conscientização e aceitação da doença, bem como promover a excelência no atendimento clínico e o financiamento de pesquisas. Essa data é celebrada em **30 de março**, em homenagem ao pintor holandês Vincent Van Gogh, que foi postumamente diagnosticado como provável portador do transtorno bipolar. O objetivo é também eliminar o estigma social em torno da doença, reunindo pessoas em torno de uma causa comum.



A Beneficência
Sociedade de
Serviços Sociais



PROADI-SUS
Programa de Apoio ao Desenvolvimento e
Institucionalização do Sistema Único de Saúde



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



TeleNordeste

Números alarmantes:

Estima-se que a prevalência global do transtorno bipolar seja de 1%-2% chegando a 5%. Dados de 2019 da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicavam que o problema atingia cerca de 140 milhões de pessoas no mundo. A doença atinge mais os jovens, sobretudo entre os 15 e 25 anos. Contudo, o último estudo epidemiológico apontou para um pico tardio entre 45 e 55 anos.

Estima-se que cerca de $\frac{1}{3}$ das pessoas com transtorno bipolar têm pelo menos um parente próximo com a doença ou com depressão, que é um forte indicador de que a doença possa ter um componente hereditário.

OMS – Organização Mundial da Saúde identificou que o transtorno bipolar é um dos principais redutores do tempo de vida e saúde da população mundial, para aproximadamente de 15 a 44 anos de idade, ultrapassando causas como: guerra, violência e esquizofrenia;

Ocorre um aumento da possibilidade de suicídio em até 20 vezes!

Geralmente ocorre uma grande demora na identificação do problema e também pela busca de tratamento. Da manifestação dos primeiros sintomas até o paciente procurar ajuda, o tempo médio tem sido de aproximadamente 4 anos e meio. Uma pesquisa nos EUA mostrou que leva cerca de 10 anos para que se consiga chegar ao diagnóstico e tratamento correto.

Esses números de fato são alarmantes! As pessoas que perceberem algum sintoma deve buscar a ajuda dos profissionais da área de saúde, para devidos orientação e tratamento.

Como explicar o transtorno bipolar?

A bipolaridade é um distúrbio psiquiátrico complexo, possuindo como característica mais marcante a alternância de episódios de depressão com euforia, além de afetar a energia e níveis de atividade podem influenciar na capacidade de levar adiante tarefas do dia a dia. Estudos sugerem que o problema pode estar associado a alterações em certas áreas do cérebro e nos níveis de vários neurotransmissores, como noradrenalina e serotonina. Esse desequilíbrio reflete uma base genética ou hereditária para o transtorno. Essas crises podem variar de intensidade, como: leve, moderada e grave. Sua frequência e duração também podem vir a ser alteradas.

Dentro das categorias, existem algumas classificações entre os transtornos de acordo com o DSM.IV e o CID-10, (manuais internacionais de classificação diagnóstica). Confira:

- **Transtorno Bipolar tipo I:** nessa situação, o portador apresenta distúrbios de mania por, no mínimo, 7 dias. Em relação às fases de humor deprimido, elas podem durar de duas semanas a vários meses. Na fase de mania ou depressão, os sintomas se apresentam em grande intensidade, provocando mudanças comportamentais e de conduta, afetando diversos aspectos da vida. Esse quadro pode ser grave ao ponto de exigir internação por complicações;
- **Transtorno Bipolar tipo II:** esse é um cenário sem prejuízo maior para o comportamento e para as atividades do portador, existindo uma alternância entre os episódios de depressão e de hipomania (estado mais leve de euforia, excitação, otimismo e, às vezes, de agressividade);
- **Transtorno bipolar não especificado ou misto:** nesse tipo de bipolaridade, o diagnóstico é apenas sugerido pelos sintomas, mas eles não são suficientes para classificar, de fato, algum dos tipos;
- **Transtorno ciclotímico:** é o quadro mais leve, levando destaque por mudanças crônicas de humor (que podem, inclusive, ocorrer no mesmo dia). Os sintomas de hipomania e depressão são leves, sendo entendidos como próprios de um temperamento instável ou irresponsável.

Causas da bipolaridade:

Ainda não existe nenhuma causa determinante para o transtorno bipolar, mas já existem conhecimentos sobre fatores influenciadores, como: fatores genéticos, alterações em certas áreas do cérebro e os níveis de vários neurotransmissores. Mesmo com essas incertezas já é determinado que existem alguns fatores que podem precipitar a manifestação desse distúrbio de humor em pessoas com genética propícia. Alguns deles, são:

1. Episódios frequentes ou iniciais de depressão;
2. Puerpério;
3. Estresse prolongado;
4. Remédios inibidores de apetite;
5. Disfunções da tireoide: hipertireoidismo e hipotireodismo.

Todo o processo de diagnóstico é clínico, baseado no relato de sintomas e no levantamento da história passada pelo paciente, amigo ou familiar. De um modo geral, leva-se dez anos para uma determinação. Isso se deve à facilidade em que a doença pode ser confundida com esquizofrenia, depressão maior, síndrome do pânico ou distúrbios de ansiedade. Isso só serve para intensificar a importância de estabelecer o diagnóstico diferencial, antes de propor qualquer intervenção.



Sintomas característicos da fase de euforia:

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

Sintomas característicos da fase de depressão:

- Alterações de apetite com 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 ao isolamento tanto social como familiar;
- Ansiedade e irritabilidade.



Diagnóstico:

O diagnóstico costuma ser bastante difícil e pode demorar até dez anos para ser estabelecido, devido a tratamentos equivocados, ausência de comunicação entre os profissionais envolvidos e desconhecimento sobre como a doença se manifesta. O diagnóstico também pode ser demorado devido à confusão dos seus sintomas com os de outros tipos de depressão, bem como devido ao preconceito e auto estigmatização da doença. O histórico do indivíduo é decisivo para o diagnóstico, já que alterações de humor anteriores, episódios atuais ou passados de depressão, histórico familiar de perturbação do humor ou suicídio e ausência de resposta ao tratamento com antidepressivos alertam para o diagnóstico do transtorno bipolar.

Tratamento:

O transtorno bipolar não tem cura, mas pode ser controlado. O tratamento inclui o uso de medicamentos, psicoterapia e mudanças no estilo de vida, tais como o fim do consumo de substâncias psicoativas, (caféina, anfetaminas, álcool e cocaína, por exemplo), o desenvolvimento de hábitos saudáveis de alimentação e sono, e redução dos níveis de estresse.



PROJETO

TeleNordeste

Importância da adesão ao tratamento:

- redução das chances de recorrência de crises;
- controle da evolução do transtorno;
- redução das chances de suicídio;
- redução da intensidade de eventuais episódios;
- promoção de uma vida mais saudável.

O transtorno bipolar tem alto impacto na vida da pessoa e de seus familiares, trazendo significativo comprometimento dos aspectos sociais, ocupacionais e em outras áreas. O tratamento farmacológico varia de acordo com o estágio e o tipo da doença. Os medicamentos podem ser: neurolépticos, antipsicóticos, anticonvulsivantes, ansiolíticos e estabilizadores de humor. O carbono de lítio vem se mostrando muito útil para o tratamento, revertendo os quadros agudos de euforia e evitando a recorrência das crises. Com o avanço dos medicamentos houve grande redução das hospitalizações.

A psicoterapia familiar é indicada para que pacientes e familiares consigam identificar, em suas relações cotidianas, atitudes e comportamentos que possam predispor ao desencadeamento dos sintomas. As atividades de orientação psicoeducacional, por sua vez, concorrem de forma significativa para difundir e compartilhar informações sobre a doença e seu tratamento entre todos os envolvidos.

A conscientização da população mundial em relação aos sintomas e o tratamento do transtorno bipolar, é de grande valia, para que os que são acometidos pelo transtorno possam ter uma melhor qualidade de vida.

Por conhecermos essa necessidade, devemos fazer a diferença e ajudar na conscientização do máximo de pessoas possíveis.

Os profissionais do TeleNordeste estão prontos para ajudar!

- O agendamento em nosso projeto é muito simples! Basta acessar o link abaixo e preencher os dados. Lembre-se que o campo "nome" deve ser preenchido com o nome do paciente e o campo "e-mail", com o e-mail do médico ou da UBS, que receberá o link do acesso à consulta.

https://bit.ly/Agenda_TeleNordeste

- Lembre-se sempre de aplicar o Termo de Consentimento, garantindo a autonomia e a segurança de nossos pacientes!

<https://forms.office.com/r/NdGUR6deRG>

- Nosso canal de suporte é por meio do Whatsapp: (11) 96856-6334 (<https://wa.me/5511968566334>)

