

# Transtorno Bipolar

Bipolar Disorder



## Informação para pacientes e seus familiares

Leia esta brochura para saber:

- o que é o transtorno bipolar
- quais são as suas causas
- os sinais ou sintomas do transtorno bipolar
- que tratamentos podem ajudar



Patient Education



Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## **O que é o transtorno bipolar?**

O transtorno bipolar é uma condição médica. Também se chama depressão maníaca.

Se sofre de transtorno bipolar, tem alterações extremas do seu humor, de altos (excessivamente feliz, excitado) a baixos (triste, deprimido). Isto é diferente dos altos e baixos normais que acontecem a toda a gente.

Os sintomas do transtorno bipolar podem causar problemas no trabalho, na escola e nos relacionamentos. Se não forem tratados, podem até levar ao suicídio.

A boa notícia é que o transtorno bipolar pode ser tratado. Muitas pessoas com transtorno bipolar levam uma vida plena e produtiva.

## **Quem sofre de transtorno bipolar?**

Cerca de 1 em 100 pessoas sofre de transtorno bipolar. Normalmente começa na adolescência ou início da idade adulta. Por vezes, não é diagnosticado até mais tarde. O transtorno bipolar afeta um número igual de homens e mulheres.

## **O que causa o transtorno bipolar?**

Desconhece-se a causa exata do transtorno bipolar. Provavelmente, existe mais de uma razão para uma pessoa sofrer de transtorno bipolar. Estas razões incluem:

- **Um historial de transtorno bipolar na família.** O transtorno bipolar pode ser hereditário. Se algum membro da sua família sofre de transtorno bipolar, você tem uma probabilidade maior de sofrer do mesmo.

- **Alterações nos químicos do seu cérebro.** As alterações nos níveis dos químicos no seu cérebro (bioquímica) podem provocar o transtorno bipolar.
- **Ambiente.** Por exemplo, muito stress, não dormir o suficiente, ou o consumo de drogas e álcool, pode causar sintomas nas pessoas já em risco.

## Quais são os sinais do transtorno bipolar?

Uma pessoa com transtorno bipolar sofre de alterações extremas de humor. O seu humor varia de mania (altos) a depressão (baixos). Muitas vezes, existem períodos de humor normal entre elas.

Os períodos de mania podem durar de dias a meses. Os períodos de depressão podem durar várias semanas ou meses. Estes sintomas são uma alteração do comportamento normal da pessoa.

### Os sintomas da mania podem incluir:

- sentir-se excessivamente feliz
- muita energia e sentir-se inquieto
- ter demasiadas ideias muito rápido
- falar mais do que o normal ou muito rapidamente
- não se sentir cansado e menos necessidade de dormir
- aumento do apetite sexual
- dificuldade de concentração
- tomar más decisões e atuar sem pensar, por exemplo:
  - gastar muito dinheiro
  - condução negligente
  - maior consumo de drogas e/ou álcool
  - envolver-se em lutas
  - tomar más decisões financeiras
- acreditar que pode fazer mais do que é capaz, por exemplo: acreditar que pode voar ou que é mais forte e mais esperto do que os outros.

## **Os sintomas de depressão podem incluir:**

- sentir-se triste, vazio ou sem esperança
- perda de interesse ou prazer nas atividades que costumava desfrutar
- perda ou aumento de peso
- dormir muito pouco ou demasiado
- falta de energia ou sentir-se cansado
- sentir-se sem valor e/ou culpado
- dificuldade de concentração ou na tomada de decisões
- pensamentos sobre a morte ou suicídio

## **Que tratamentos o poderão ajudar?**

Assim que for diagnosticado, o transtorno bipolar poderá ser tratado. É necessário um tratamento contínuo porque os sintomas do transtorno bipolar continuarão a ocorrer.

São usados dois tipos de tratamento para ajudar as pessoas que sofrem de transtorno bipolar:

- 1. Medicamentos.** Os medicamentos são uma parte comum e importante do tratamento. São usados muitos tipos diferentes de medicamentos. Você e o seu médico poderão ter de experimentar vários medicamentos até encontrarem o que dá resultado para si.
- 2. Tratamento psicossocial.** Os tratamentos psicossociais não envolvem os medicamentos. Diferentes tipos de profissionais de saúde ou de grupos de apoio ensinam-no a gerir o seu transtorno bipolar. Por exemplo, eles podem ajudá-lo a:
  - aprender sobre a sua doença
  - desenvolver capacidades para lidar com ela
  - aprender a gerir o stress

Por vezes, ambos os tipos de tratamento são usados em conjunto. Geralmente, usam-se primeiro os medicamentos para controlar os sintomas.

## Que recursos existem na minha comunidade?

A **Mood Disorder Association of Ontario (MDAO)** pode ajudar as pessoas que sofrem de depressão, ansiedade ou transtorno bipolar, na região de Ontário e oferece programas de apoio e recuperação grátis.

Nº de Telefone: 416 486 8046

Website: [www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca)

**Sempre que pensar em ferir-se, por favor telefone para o Distress Centre Helpline 416-408-HELP (4357) ou visite o departamento de urgências mais próximo.**

Para mais informação, visite [www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca).

Para dar a sua opinião ou solicitar esta brochura em formato diferente (eletrónico ou em carateres de grande formato), comunique com: [pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca).

---

© 2022 University Health Network. Todos os direitos reservados.

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.