

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jul 08, 2020

Transtorno bipolar: o que é?

A maioria de nós tem altos e baixos em nosso humor. Mas se você tem transtorno bipolar, suas mudanças de humor são muito mais extremas e atrapalham sua vida diária. Com os tratamentos certos, a maioria das pessoas pode controlar seus estados de humor extremamente altos e baixos.

O que acontece no transtorno bipolar?

O transtorno bipolar é um problema de saúde mental de longo prazo. Se você tem esse transtorno, seu humor muda muito mais do que o de outras pessoas. Às vezes, você pode se sentir muito bem e ter muita energia. Isso se chama **mania**. Outras vezes, você pode se sentir muito deprimido. Isso se chama **depressão**.

Tanto a mania bipolar quanto a depressão podem dificultar uma vida normal. Você pode achar difícil manter um emprego, por exemplo, ou frequentar uma faculdade ou universidade regularmente.

E mania e depressão podem colocar uma grande pressão em seus relacionamentos. Mas entre a mania e a depressão, você pode ter momentos em que está com um humor normal e estável. Esse humor estável pode durar semanas, meses ou até anos.

O transtorno bipolar também é chamado de **depressão maníaca e transtorno afetivo bipolar**.

Existem dois tipos principais de transtorno bipolar. Eles são chamados de bipolar I e bipolar II.

- **Bipolar I** significa que você tem crises de mania e crises de depressão.
- **Bipolar II** também significa que você tem crises de mania e crises de depressão. Mas a mania é mais branda. Às vezes é chamado de hipomania. O bipolar II é um pouco mais comum do que o bipolar I.

Pergunte ao seu médico: que tipo de transtorno bipolar eu tenho?

Por que isso aconteceu comigo?

Os médicos não sabem exatamente o que causa o transtorno bipolar. Pode ter a ver com os níveis de certos “mensageiros químicos” que transportam sinais entre diferentes partes do cérebro.

O transtorno bipolar parece estar ligado aos seus genes, embora nem todas as pessoas que têm parentes com transtorno bipolar o contraíam sozinhas. Além disso, algumas pessoas contraem transtorno bipolar sem ter um histórico familiar da doença.

Para algumas pessoas, certas experiências parecem provocar os primeiros sintomas do transtorno bipolar. Ou, se você já tem transtorno bipolar, algumas experiências podem desencadear outro surto (uma recaída). Que inclui:

- situações estressantes
- usando drogas recreativamente, e
- ter um bebê (se você for mulher).

Pergunte ao seu médico: qual é o motivo mais provável do meu transtorno bipolar?

Quais são os sintomas?

Os principais sintomas do transtorno bipolar são períodos de mania e depressão.

A **mania** pode ser uma sensação boa quando começa. Você pode:

- me sinto muito criativo
- tem muita energia
- me sinto muito feliz, e
- fique empolgado com novos hobbies e interesses.

Mas esse alto humor fica fora de controle. Você pode se tornar agressivo e fazer coisas prejudiciais.

A mania pode deixá-lo inquieto e irritado, com pensamentos acelerados. Você pode:

- fale muito rápido
- não dormir
- tomar decisões impulsivas e
- aja de uma forma que é incomum para você. Por exemplo, você pode fazer uma farra de gastos ou fazer sexo com muitas pessoas, quando não é assim que você normalmente se comporta.

Algumas pessoas têm mania menos severa do que isso. Se você tem mania leve (hipomania), pode falar rápido, ficar inquieto e pular de uma atividade para outra. Mas você estará menos fora de controle do que se tivesse uma mania mais severa.

Transtorno bipolar: o que é?

Um surto de mania pode começar repentinamente. Se você tiver uma mania completa e não receber tratamento, provavelmente durará pelo menos uma semana e poderá durar vários meses. A hipomania, por definição, dura entre quatro e sete dias.

Os sintomas da **depressão** no transtorno bipolar são como os da depressão em pessoas que não têm mania. Você pode:

- sentir-se triste, sem esperança ou culpado
- perder interesse ou prazer em coisas que você normalmente gosta, e
- não tenho energia.

Algumas pessoas até pensam em se matar.

Um surto de depressão geralmente dura pelo menos duas semanas, mas pode durar vários meses.

Pergunte ao seu médico: quais sintomas posso esperar do transtorno bipolar?

O que vai acontecer comigo?

A maioria das pessoas com transtorno bipolar toma medicamentos a longo prazo para manter o humor estável. O tipo de medicamento e a dose que você toma podem mudar, dependendo de quão bem você está e dos sintomas que está sentindo.

Na maioria das vezes, você pode manter seus sintomas sob controle tomando remédios. Mas a maioria das pessoas descobre que seus sintomas acabam voltando (uma recaída). Isso pode acontecer porque eles param de tomar seus medicamentos. Ou pode ser porque os medicamentos não funcionam bem o suficiente.

Entre crises de mania e depressão, você pode não ter nenhum sintoma ou pode ter sintomas de baixo nível, como mau humor. Com o apoio do seu médico e da equipe de saúde, você poderá levar uma vida normal.

Pergunte ao seu médico: qual a melhor forma de manter meus sintomas sob controle?

Para obter mais informações, peça ao seu médico nossos folhetos sobre quais tratamentos funcionam para o transtorno bipolar e como você pode evitar uma recaída.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

