Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2021

Transtorno bipolar: como posso evitar uma recidiva?

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. O transtorno bipolar pode dificultar a vida. Mas com os tratamentos certos, a maioria das pessoas pode controlar seu humor muito alto e baixo.

Como posso me manter bem?

Se você tem transtorno bipolar, 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**.

Quando você estiver bem e seu humor estiver estável, você vai querer ficar assim o maior tempo possível. Se os sintomas de mania ou depressão voltarem, os médicos dizem que você teve uma **recaída**.

O motivo mais comum para uma recaída é não tomar o medicamento. Por exemplo, você pode estar se sentindo bem e decidiu que não queria mais tomar o remédio. Ou você pode estar farto dos efeitos colaterais. Mas se você parar repentinamente, é muito mais provável que tenha uma recaída.

É melhor discutir a mudança de medicamento com seu médico antes de parar de tomá-lo. Seu médico pode prescrever uma dose menor ou mudar para outro medicamento com menos efeitos colaterais.

As recaídas também podem ser desencadeadas por coisas que acontecem em sua vida, como:

- situações estressantes, como exames e problemas nos relacionamentos ou no trabalho
- dormindo muito pouco ou muito
- tomando drogas recreativas ou bebendo muito álcool.

Algumas pessoas simplesmente acham difícil se lembrar de tomar seus medicamentos. Coisas como caixas de comprimidos especiais divididas em seções para cada dia e lembretes em seus calendários podem ajudar. Coisas diferentes funcionam para pessoas

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

diferentes. Por exemplo, pode ser que um membro específico da família ajude você a se lembrar do medicamento.

Ter um tratamento de fala chamado **terapia cognitiva** pode ajudá-lo a fazer mudanças úteis em sua vida, como aprender a lidar com o estresse. Isso pode ajudá-lo a evitar uma recaída e a continuar com sua vida de uma forma mais estável.

Um tratamento de conversação chamado **terapia de ritmo social interpessoal** também pode ajudar. Ele se concentra em ajudar você a:

- identificar e manter as rotinas regulares de sua vida cotidiana (incluindo seu sono) e
- resolva questões e problemas que acontecem quando você interage com outras pessoas, o que pode afetar essas rotinas.

Como posso aprender a identificar os sinais de uma recaída?

Você pode reduzir a chance de recaídas se aprender a identificar os sinais de alerta.

Os primeiros sinais de uma recaída podem ser diferentes para cada pessoa. Por exemplo, você pode perceber que precisa dormir menos quando está tendo uma recaída de mania.

Você pode descobrir seus próprios sinais de alerta treinando com um psicólogo. Se você conhece os sinais de alerta, pode tomar medidas para evitar uma recaída total. O psicólogo pode ajudá-lo a decidir o que fazer quando sentir uma recaída chegando.

Como amigos e familiares podem ajudar?

Ter uma família e amigos solidários pode ajudar muito. Mas cuidar de alguém com transtorno bipolar não é fácil. Essa doença pode prejudicar os relacionamentos, porque é difícil ver alguém de quem você gosta quando está muito deprimido ou quando está se comportando de uma forma da qual se arrependerá.

Isso pode ajudar seus amigos e familiares a descobrir mais sobre o transtorno bipolar. Muitas pessoas com transtorno bipolar dizem que têm dificuldade em explicar como se sentem, especialmente quando estão deprimidas. Isso pode fazer com que se sintam muito solitários. E as pessoas que cuidam delas geralmente se sentem rejeitadas, porque é muito difícil se comunicar.

Ler sobre o transtorno bipolar ou entrar em contato com um grupo de autoajuda pode ajudar sua família a entender melhor sua condição. Você também pode perguntar ao seu médico sobre **terapia familiar**.

Na terapia familiar, você e sua família aprendem sobre o transtorno bipolar. Todos vocês recebem treinamento sobre como identificar os primeiros sinais de uma recaída e o que fazer a respeito. E talvez vocês tenham um treinamento para ajudar todos a se comunicarem e resolverem problemas juntos.

Planejando com antecedência

Se você tiver uma recaída dos sintomas, talvez não consiga pensar claramente sobre o tipo de cuidado de que precisa.

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

Enquanto estiver bem, converse com seu médico sobre o tipo de cuidado que você deseja se tiver uma recaída. Isso pode incluir:

- para qual médico ou enfermeiro você ou sua família podem ligar, 24 horas por dia, se achar que está tendo uma recaída
- quem deve ser informado sobre sua condição
- onde você quer ir para tratamento, se precisar de cuidados em um hospital ou clínica
- quais medicamentos você deseja receber.

Você também pode escrever o que quer que seja feito sobre coisas importantes que você não consegue controlar enquanto não está bem, como cuidar dos filhos, da casa ou dos animais de estimação.

Esse plano às vezes é chamado de **diretiva antecipada**. Seu médico pode ajudá-lo a elaborá-lo. Ele pode ser mantido com seus registros médicos. Talvez você queira levar uma cópia com você ou compartilhá-la com a família ou amigos.

Você saberá o que vai acontecer se não se sentir bem. E sua família pode achar reconfortante saber o que você quer que eles façam.

Onde obter mais ajuda

Existem organizações e instituições de caridade que fornecem aconselhamento e apoio a pessoas com transtorno bipolar e seus amigos e familiares. Você pode pedir recomendações ao seu médico ou enfermeiro ou procurar on-line. Por exemplo, no Reino Unido, uma organização é a Bipolar UK (bipolaruk.org.uk).

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.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.
Informações ao paciente da BMJ: Aug 05, 2021