Entendendo o transtorno bipolar

O que é

No transtorno bipolar, o humor alterna entre fases para cima (mania ou hipomania: muita energia, agitação, pouco sono) e fases para baixo (depressão).

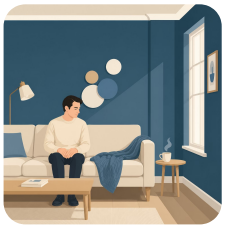
É uma condição de saúde que tem tratamento. O acompanhamento regular faz toda a diferença para manter a estabilidade e a qualidade de vida.

Com tratamento e rotina, é possível viver bem e estável. Reconhecer os sinais cedo ajuda a equipe a agir antes de a crise crescer.

Sobre os remédios

Antidepressivo sozinho pode piorar o quadro e virar mania — por isso o tratamento é guiado pela equipe, com estabilizadores do humor. Nunca ajuste ou pare os remédios por conta própria.

Em caso de dúvidas sobre o tratamento, procure a equipe de saúde. As orientações são ajustadas conforme a evolução de cada pessoa.



Dois cuidados que seguram a estabilidade — e sinais de alerta

Tomar a medicação todos os dias

Do jeito combinado — mesmo quando você está bem. A regularidade é o que mantém o humor equilibrado ao longo do tempo.

Manter o sono regular

Dormir pouco ou virar noites pode disparar uma crise. Evitar álcool e outras drogas também é essencial para não desestabilizar o humor.

Sinais de fase para cima

Dormir muito pouco sem sentir cansaço, pensamentos e fala acelerados, gastar demais, irritabilidade ou fazer coisas arriscadas.

Sinais de fase para baixo

Desânimo, perda de prazer, isolamento, sono e apetite muito alterados. Avise a equipe ao notar qualquer sinal — agir cedo faz diferença.

Procure ajuda na hora se surgirem pensamentos de morte ou de se machucar. Ligue para o CVV no **188** ou para o SAMU no **192**, ou procure a unidade de saúde ou a emergência.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária