

# Transtorno Afetivo Bipolar - TAB

## Sumário

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Público alvo.....             | 2  |
| Requisitos.....               | 2  |
| Agradecimentos.....           | 2  |
| Sobre o autor.....            | 2  |
| Introdução.....               | 3  |
| Alimentação.....              | 4  |
| Aplicativos para celular..... | 5  |
| Bipolar.....                  | 6  |
| Características.....          | 10 |
| Causas.....                   | 11 |
| ChatGPT.....                  | 12 |
| Cuidados.....                 | 15 |
| Curiosidades.....             | 16 |
| Depoimentos.....              | 17 |
| Diagnóstico.....              | 20 |
| Tratamento.....               | 21 |
| Gatilhos.....                 | 22 |
| Genética.....                 | 23 |
| Hormônios.....                | 24 |
| Intoxicação.....              | 26 |
| Lítio.....                    | 27 |
| Mania.....                    | 28 |
| Medicamentos.....             | 30 |
| Estilo de vida.....           | 31 |
| Sinais.....                   | 32 |
| Sono de Qualidade.....        | 33 |
| Referências.....              | 35 |

## **Público alvo**

Qualquer pessoa portadora do chamado Transtorno Bipolar do Humor ou interessada nele.

## **Requisitos**

Praticamente nenhum, apenas interesse.

## **Agradecimentos**

A todos que produzem conteúdo relacionado ao bipolar, em especial aos psiquiatras e psicólogos, mas não somente.

## **Sobre o autor**

Os vários autores estão nos respectivos vídeos.

## **Introdução**

### **ALERTA**

O destino destas informações não é o de servir a que algum bipolar as use para se automedicar. A grande maioria destas informações foi colhida de vídeos de grandes e generosos psiquiatras e psicólogos brasileiros que se divulgam via Youtube, como o psiquiatra Renato Silva, a Ana Beatriz, o Fernando Fernandes e de outros apenas para minha informação, para que eu aprenda a lidar melhor com o transtorno bipolar.

## **Alimentação**

Evitar os fast foods e os multiprocessados

Prefira uma alimentação natural, saudável

Evitar ou reduzir o consumo de café

<https://www.youtube.com/watch?v=M1trHYhs8T0>

## Aplicativos para celular

Alguns aplicativos ligados ao TAB

iMoods - Diário para bipolar

[https://play.google.com/store/apps/details?id=my.tracker&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=my.tracker&hl=pt_BR)

Bipolar Test

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bipolar.test&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bipolar.test&hl=pt_BR)

monitoramento do humor gratuito do Renato Silva

Moodr - <https://moodrapp.com/>

## Bipolar

A grande maioria das pessoas é diagnosticada entre 15 a 19 anos, mas pode surgir também aos 60 anos

A bipolaridade é uma alteração neurobiológica

A maior herdabilidade genética entre todos os transtornos mentais é a da bipolaridade. Então geralmente existem vários bipolares na mesma família, mas não obrigatoriamente diagnosticados

A bipolaridade é formada por basicamente duas características, depressão e mania e a depressão é mais comum que a mania, em torno de 75% das pessoas acusam depressão

Existe uma base comum entre esquizofrenia, bipolaridade e autismo

O primeiro episódio em geral é depressão, mas pode ser mania

O tratamento do bipolar é de longo prazo.

Na maioria das vezes os bipolares vão apresentar episódios mistos e não puros de mania ou depressão

<https://www.youtube.com/watch?v=RLItA9PSSVc>

Não existe um exame que detecta se alguém é ou não bipolar

A chance de alguém ser bipolar em geral é de 1.5%

Parentes em primeiro grau de um bipolar tem 15% de chance de ser bipolar que outras pessoas

É comum bipolar ter crise de pânico

<https://www.youtube.com/watch?v=vShHg3MiCx4>

Estresse precoce, trauma infantil ou na adolescência são forte fatores de risco para alguém apresentar bipolaridade

<https://www.youtube.com/watch?v=zOB-zhXnNo4>

O cérebro do bipolar "aguenta menos pancada".

<https://www.youtube.com/watch?v=NIFzIBiV1WI&t=618s>

O labirinto da bipolaridade: as dificuldades que o bipolar passa

[https://www.youtube.com/watch?v=Mz9adQfh\\_hM&t=172s](https://www.youtube.com/watch?v=Mz9adQfh_hM&t=172s)

O IMPACTO DO TRANSTORNO BIPOLAR NOS RELACIONAMENTOS AFETIVOS

<https://www.youtube.com/watch?v=-Jra5BSDK2o>

Se fico uma semana sem lítio geralmente entro em crise e sou internado

<https://www.youtube.com/watch?v=9ywykcg108I>

<https://www.youtube.com/watch?v=ri2mXob-UKk>

<https://www.youtube.com/watch?v=GtA1AhHDwEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jlc70WPj9rg>

[https://www.youtube.com/watch?v=kT\\_gIT3jrpM](https://www.youtube.com/watch?v=kT_gIT3jrpM)

<https://www.youtube.com/watch?v=f2I5gl7aPbw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Du7cJzXn1Vo>

[https://www.youtube.com/watch?v=GcUDNJ\\_4b7E](https://www.youtube.com/watch?v=GcUDNJ_4b7E)

<https://www.youtube.com/watch?v=M6b28hWmO-c>

BIPOLAR TEM QUE CUIDAR MAIS DO CÉREBRO

<https://www.youtube.com/watch?v=NIFzIBiV1WI>

ESLEN DELANOGARE EXPLICA COMO FUNCIONA O TRANSTORNO BIPOLAR

[https://www.youtube.com/watch?v=f\\_ymhFy4Ke0](https://www.youtube.com/watch?v=f_ymhFy4Ke0)

Dr. Renato Silva: Humor Bipolar, Criatividade, Genialidade, Impulsividade e Manejo

<https://www.youtube.com/watch?v=7ebwIJvhQNM>

Como a bipolaridade age no cérebro

<https://www.youtube.com/watch?v=1zsuGmbY0Jg&t=358s>

POR QUE VOCÊ FICA DEPRIMIDO NA BIPOLARIDADE?

<https://www.youtube.com/watch?v=rfr9H4FfdPg&t=287s>

Como tratar Bipolaridade? Opções de tratamento explicadas

<https://www.youtube.com/watch?v=Gooa6AvpNIs>

Profissão Ideal Para Bipolar

[https://www.youtube.com/watch?v=n6kS\\_1\\_dIE8](https://www.youtube.com/watch?v=n6kS_1_dIE8)

O QUE É CICLOTIMIA?

<https://www.youtube.com/watch?v=UluvIH9UZy4>

OS MELHORES HÁBITOS PARA BIPOLARES

<https://www.youtube.com/watch?v=KiXKJgw7Nd0&t=194s>

Como usar a BIPOLARIDADE a seu favor?

<https://www.youtube.com/watch?v=0bU8ZeYCapg>

5 perigos que destroem o humor do BIPOLAR

<https://www.youtube.com/watch?v=lfgnI77DRpk>

Gatilhos que só pioram tudo!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=oh-1A8nqxJg>

A RELAÇÃO DANOSA ENTRE O ÁLCOOL E A BIPOLARIDADE

[https://www.youtube.com/watch?v=4qw\\_e9dWKyI](https://www.youtube.com/watch?v=4qw_e9dWKyI)

Transtorno Bipolar: Conheça os Sintomas Principais

<https://www.youtube.com/watch?v=1sVE-az1yMk>

Espectro bipolar: todas as formas de bipolaridade

<https://www.youtube.com/watch?v=if6FvBOx0dU>

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DO BIPOLAR?

<https://www.youtube.com/watch?v=LbwKRYzRjL4>

PSIQUIATRA EXPLICA OS TIPOS DE BIPOLARIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=xSRi6pALQIM>

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA VIDA DE UM BIPOLAR

[https://www.youtube.com/watch?v=ard\\_KOgnnug](https://www.youtube.com/watch?v=ard_KOgnnug)

TRANSTORNO BIPOLAR e IRRITABILIDADE

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_1w3XF2xbYo](https://www.youtube.com/watch?v=_1w3XF2xbYo)

SUICÍDIO POR IMPULSIVIDADE - Dr. Diego Tavares (Depressão e Transtorno Bipolar)

<https://www.youtube.com/watch?v=XrZ8qcBzABk&rc=1>

Gatilhos disparadores de crises do Transtorno Bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=wwq5o4L7RTA>

COMO FUNCIONA A INTERNAÇÃO DE UM BIPOLAR?

<https://www.youtube.com/watch?v=pPiFAhfPuu0>

EXISTEM ALTERAÇÕES NO CÉREBRO DO BIPOLAR?

<https://www.youtube.com/watch?v=ukChXFxxNz8>

OS COMPORTAMENTOS ATÍPICOS DO TRANSTORNO BIPOLAR EM CRISE

<https://www.youtube.com/watch?v=hq-5pzTNSXA>

O QUE É A MANIA MISTA NO TRANSTORNO BIPOLAR?

<https://www.youtube.com/watch?v=C109Xy-k0pg>

PRINCÍPIOS DO TRATAMENTO COM REMÉDIOS PARA BIPOLARIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=tkZwDkck8TI>

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O LÍTIO

<https://www.youtube.com/watch?v=MpuE5q-dajI>



Monitorando o humor na bipolaridade

<https://www.youtube.com/watch?v=ELnCTuUZ9z8>

## **Características**

Geralmente tem Vida focada na noite

Boa parte dos bipolares é mais criativa que as demais pessoas

Bipolares em geral são criativos e inteligentes

O bipolar tem excesso de cortisol o tempo todo

## **Causas**

A psiquiatria atribui à genética a principal causa do TAB. A genética influencia mas não determina a saúde mental. É a doença que mais tem influência da genética e com maior índice de suicídio

O estilo de vida é muito importante para a saúde

Evitar álcool, drogas, etc

Ainda não se tem certeza sobre as causas

<https://www.youtube.com/watch?v=3qBcR-cyFt8>

## ChatGPT

Fiz a pergunta abaixo ao famoso oráculo da atualidade:

Conhece alguma forma de cura para o transtorno bipolar?

Resposta 1

O transtorno bipolar é uma condição crônica, mas não possui uma "cura" no sentido tradicional. No entanto, existem tratamentos altamente eficazes para ajudar a controlar os sintomas, melhorar a qualidade de vida e prevenir episódios de mania e depressão. O manejo do transtorno bipolar normalmente envolve uma abordagem combinada, incluindo:

### 1. Medicamentos

Estabilizadores de humor: Como o lítio, que é frequentemente usado para prevenir episódios de mania e depressão.

Antipsicóticos: Podem ser prescritos em casos de episódios maníacos ou depressivos graves.

Anticonvulsivantes: Como o ácido valproico ou a lamotrigina, que também atuam como estabilizadores de humor.

Antidepressivos: Em alguns casos, podem ser usados com cautela para tratar episódios depressivos, mas geralmente combinados com estabilizadores de humor para evitar episódios maníacos.

### 2. Psicoterapia

Terapia cognitivo-comportamental (TCC): Ajuda a identificar e mudar padrões de pensamento negativos e desenvolver estratégias de enfrentamento.

Psicoeducação: Ensina sobre a condição, para que o paciente e a família compreendam melhor os sintomas e saibam como gerenciá-los.

Terapia familiar: Pode melhorar a comunicação e o suporte dentro do núcleo familiar.

Terapia interpessoal e de ritmo social: Ajuda a estabilizar os ciclos de sono e atividades, o que é fundamental para prevenir episódios.

### 3. Estilo de Vida e Suporte

Rotina regular: Manter horários consistentes para dormir, comer e outras atividades diárias.

Evitar substâncias: Como álcool e drogas, que podem piorar os sintomas.

Exercícios físicos: Podem ajudar a estabilizar o humor e melhorar o bem-estar geral.

Reduzir o estresse: Técnicas como meditação, mindfulness e yoga podem ser úteis.

Rede de apoio: Grupos de apoio ou familiares compreensivos podem ajudar no enfrentamento da condição.

### 4. Monitoramento Médico Regular

Consultas frequentes com psiquiatras e outros profissionais de saúde são fundamentais para ajustar o tratamento conforme necessário.

### 5. Tratamentos Alternativos (sob supervisão médica)

Algumas pessoas se beneficiam de terapias complementares, como estimulação magnética transcraniana (EMT) ou, em casos graves e resistentes a tratamentos convencionais, eletroconvulsoterapia (ECT).

### Nota Importante

É essencial que o tratamento seja feito sob supervisão médica, já que o transtorno bipolar pode variar em gravidade e manifestação entre os pacientes. O acompanhamento consistente com profissionais de saúde mental é crucial para o sucesso do manejo da condição.

### Resposta 2

O transtorno bipolar é uma condição de saúde mental crônica que, atualmente, não tem uma cura definitiva, mas pode ser gerenciado com sucesso por meio de um tratamento contínuo e adequado. As estratégias geralmente incluem uma combinação de:

#### 1. Tratamento Medicamentoso

Estabilizadores de humor: Como o lítio, que é amplamente utilizado para prevenir episódios maníacos e depressivos.

Antipsicóticos: Para tratar sintomas graves de mania ou depressão.

Antidepressivos: Combinados com estabilizadores de humor, podem ajudar na fase depressiva.

Ansiolíticos: Para tratar sintomas de ansiedade ou insônia associados.

#### 2. Psicoterapia

Terapia cognitivo-comportamental (TCC): Ajuda a identificar padrões de pensamento e comportamento que podem desencadear episódios.

Psicoeducação: Ensina o paciente e familiares sobre a doença, melhorando o entendimento e suporte.

Terapia interpessoal e de ritmo social: Foca em manter horários regulares de sono, refeições e atividades, reduzindo o risco de episódios.

#### 3. Mudanças no Estilo de Vida

Rotina regular: Manter horários consistentes de sono e alimentação.

Exercício físico: Ajuda a reduzir o estresse e melhorar o humor.

Evitar substâncias: Como álcool e drogas, que podem desencadear ou piorar os sintomas.

#### 4. Apoio Social e Familiar

Participar de grupos de apoio pode proporcionar um espaço para compartilhar experiências.

O apoio da família e amigos é crucial no manejo da doença.

#### 5. Tratamentos Alternativos

Embora não substituam os tratamentos convencionais, algumas pessoas relatam benefícios com:

Técnicas de relaxamento: Como meditação e mindfulness.

Terapia de luz: Para lidar com padrões sazonais de depressão.

## 6. Tratamento de Crises

Nos casos mais graves, pode ser necessário:

Internação hospitalar: Para episódios maníacos ou depressivos intensos.

Terapia eletroconvulsiva (ECT): Utilizada em casos refratários onde outros tratamentos não funcionam.

É importante que o tratamento seja personalizado e conduzido por um profissional de saúde mental, como psiquiatra ou psicólogo. Se você ou alguém que conhece está lidando com transtorno bipolar, procure um especialista para orientação e acompanhamento.

## Cuidados

Cuide do seu sono  
Muita água/líquidos  
Entrar com a medicação

Familiares que gostam podem ser muito importantes para o bipolar em termos de apoio

Higiene do sono:

- Próximo a hora de dormir e do local
- Desligar luz
- Desligar ou baixar bem sons ou usar fones de ouvido com abafadores de ruídos
- Evitar cafeína antes de 7 horas da hora de dormir
- Evitar álcool

Pela manhã se expor a luz do sol

5 PASSOS PARA O CONTROLE EMOCIONAL NA PRÁTICA

<https://www.youtube.com/watch?v=11hr8kJ2w1U>

## **Curiosidades**

Dia Internacional do Transtorno Bipolar

30 de março

[https://www.youtube.com/watch?v=xCnaPey-\\_OI](https://www.youtube.com/watch?v=xCnaPey-_OI)

[https://www.youtube.com/watch?v=M0qSU0sK\\_-A](https://www.youtube.com/watch?v=M0qSU0sK_-A)



## Depoimentos

Depoimentos de quem tem bipolaridade ou convive com bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=x3658RKOiao>

Cassia Kiss fala sobre Transtorno Bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=iQ8dqbTGCjE&t=7s>

Depoimento TMA - Cacilda

<https://www.youtube.com/watch?v=f5rl92nuaGw>

Descubra como é a VIDA de alguém com Transtorno Bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=bIgLUDNKixg&t=1319s>

MEU MARIDO É BIPOLAR | Respondendo perguntas

[https://www.youtube.com/watch?v=aC4vrwl\\_Vgs](https://www.youtube.com/watch?v=aC4vrwl_Vgs)

Bipolaridade

<https://www.youtube.com/watch?v=vPG2dW21nYY>

Como ter um RELACIONAMENTO com um Bipolar?

<https://www.youtube.com/watch?v=8QcWz-486cw>

RELACIONAMENTO com BIPOLAR

<https://www.youtube.com/watch?v=ytvus7FRFnY>

Minha história com a bipolaridade/transtorno bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=ltR1OJPirrE&t=54s>

CUIDANDO DE QUEM CONVIVE COM PESSOAS BIPOLARES

<https://www.youtube.com/watch?v=Ls2-mhwkFDg&t=35s>

Relacionamento e Bipolaridade - Como é o relacionamento com quem sofre de Transtorno Bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=CRt5PjBYtzk&t=42s>

BIPOLAR CONSEGUE MANTER RELACIONAMENTOS?

<https://www.youtube.com/watch?v=jVcfZg2xRYo&t=116s>

QUAL É A LIGAÇÃO ENTRE TRANSTORNO BIPOLAR E O CRIME?

<https://www.youtube.com/watch?v=mAMfgG7Ni60>

Autista

<https://www.youtube.com/watch?v=dDaX0LtXvbA>

COMO AJUDAR UM FAMILIAR BIPOLAR

[https://www.youtube.com/watch?v=8hk\\_7Dmzqho&t=39s](https://www.youtube.com/watch?v=8hk_7Dmzqho&t=39s)

Por que o BIPOLAR para de tomar REMÉDIO?

<https://www.youtube.com/watch?v=GpDf2Aun-ka>

BIA GARBATO (TRANSTORNO BIPOLAR)

<https://www.youtube.com/watch?v=EeUhAhmg1gc>

BIPOLARIDADE e RELACIONAMENTO amoroso

<https://www.youtube.com/watch?v=Gwx82VGzvAA>

Episódio 2 - Meu Diagnóstico de Ciclotimia

<https://www.youtube.com/watch?v=ILZnXiElgeo>

Como LIDAR com o TRANSTORNO BIPOLAR | Eslen Delanogare

[https://www.youtube.com/watch?v=1bd9rfmCe\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=1bd9rfmCe_o)

EU SOU BIPOLAR E ESSA É A MINHA VIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=wdfXi7V9YP8>

O MELHOR TRATAMENTO DO TRANSTORNO BIPOLAR

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy8eXX-IYF0>

BIPOLAR DEVE TRABALHAR MENOS?

<https://www.youtube.com/watch?v=d0usjCwJBvo>

OS FAMOSOS QUE TIVERAM BIPOLARIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=tezQrrd6yj4>

Gênios Bipolares - Criatividade e Cognição versus Bipolaridade

<https://www.youtube.com/watch?v=hDvz9FVpOto>

As VANTAGENS do TRANSTORNO BIPOLAR

[https://www.youtube.com/watch?v=49\\_6OtzLCE4](https://www.youtube.com/watch?v=49_6OtzLCE4)

20 Famosos com TRANSTORNO BIPOLAR

<https://www.youtube.com/watch?v=R92dmkM9ztU>

SOU BIPOLAR !!! Conheça a lista dos 10 FAMOSOS !

[https://www.youtube.com/watch?v=8j3VMK\\_05WU](https://www.youtube.com/watch?v=8j3VMK_05WU)

LUCAS LUCCO EXPLICOU COMO ELE LIDA COM A BIPOLARIDADE E O TDAH

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_46bGNEZAYM](https://www.youtube.com/watch?v=_46bGNEZAYM)

A RELAÇÃO DO TRABALHO NUMA CRISE BIPOLAR

<https://www.youtube.com/watch?v=i1Ylxc6KRJE>

Cassia Kiss fala sobre Transtorno Bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=iQ8dqbTGCjE>

Quem tem TRANSTORNO BIPOLAR pode SE APOSENTAR e TRABALHAR?

<https://www.youtube.com/watch?v=3W5CET66tUY>

Eu fui internado em uma clinica psiquiatra | Como superar a bipolaridade?

<https://www.youtube.com/watch?v=mtTF2RP5nLY>

Relacionamento e Bipolaridade - Como é o relacionamento com quem sofre de Transtorno Bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=CRt5PjBYtzk>

O IMPACTO DO TRANSTORNO BIPOLAR NOS RELACIONAMENTOS AFETIVOS

<https://www.youtube.com/watch?v=-Jra5BSDK2o>

CUIDANDO DE QUEM CONVIVE COM PESSOAS BIPOLARES

<https://www.youtube.com/watch?v=Ls2-mhwkFDg>

Minha história com a bipolaridade

<https://www.youtube.com/watch?v=ltR1OJPirrE>

Aquela vez que eu descobri que tinha Transtorno Bipolar || Vida de um bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=7HlfCzPP29U>

Transtorno bipolar e anabolizantes!!Quais os riscos?? Devo tomar??

<https://www.youtube.com/watch?v=bAXrzNdRPKQ>

<https://www.youtube.com/shorts/xNtCkvrPdk0>

## Diagnóstico

Tipo 1 pode levar até 10 anos para ser diagnosticado

Tipo 2, que é mais sutil pode levar até 15 anos para ser diagnosticado

Em geral o tipo 1 é diagnosticado quando tem 7 episódios de mania ou um internamento

Em geral os tipos são

Tipo 1

Tipo 2

Ciclotimia

Mas fala-se em outros tipos e também em espectro

Tipos clássicos

tipo 1 - quando a fase de mania é algo marcante, algumas vezes necessitando de internação, parentesco com algum parente em primeiro ou segundo grau que tenha o TAB

tipo 2 - quando a fase de mania é mais branda

ciclotimia - ainda mais suave

Alguns profissionais falam em espectro bipolar, ou seja, uma faixa de tipos

Em geral os bipolares apresentam episódios mistos, poucos ficam com episódios puros

Mulheres e adolescentes fazem mais episódios mistos

Não usar antidepressivo nos episódios mistos

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBMqL54RXPE>

## **Tratamento**

Como o bipolar está com o cortisol elevado o tempo inteiro então precisa:

- Sono reparador
- Técnicas de relaxamento
- Meditação
- Hobby atraente
- Evitar estresse e ansiedade
- Medicação
- e cia

Sono de qualidade

Alimentação saudável

Exercícios físicos

Algo que pode ajudar é a participação em grupos de pessoas bipolares. O Facebook tem grupos assim

## **Gatilhos**

São situações que desencadeiam uma crise de mania

Estudos mostram que passar pela privação de sono de uma noite pode desencadear uma crise

Uma alegria exagerada

Uma grande tristeza

No caso de ter muitas crises pode acontecer de um episódio acontecer já sem um gatilho, espontâneo

Redução ou abandono dos remédios

<https://www.youtube.com/watch?v=qrrFUB3rdJc>

## Genética

São alterações em no mínimo 226 genes conhecidos até agora na bipolaridade

Parte destes genes também estão envolvidos em atividades importantes para todas as pessoas, como o relógio biológico. Então não é viável eliminar estes genes

226 genes foram associados a fatores desencadeantes do transtorno afetivo bipolar em uma análise de meta-análise.

O que é o transtorno afetivo bipolar?

É uma doença que se caracteriza por alterações de humor

É um diagnóstico complexo, pois os sintomas variam de pessoa para pessoa

Pode piorar ao longo da vida se não for tratado corretamente

Fatores que podem desencadear o transtorno

Predisposição genética

Fatores ambientais, como traumas, estilo de vida e estresse

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é feito através da história clínica do paciente e do exame psíquico

Tratamento

A psicoterapia e o uso de medicação adequada são aliados ao tratamento contra a bipolaridade

Tipos de transtorno bipolar Tipo I, Tipo II, Ciclotímico, Induzido por substância/medicamento, Relacionado devido a outra condição médica.

<https://psiquiatrajoapessoa.com.br/artigos/sera-que-voce-e-bipolar/>

## Hormônios

Algumas informações sobre hormônios.

AS ALTERAÇÕES HORMONAIS NA BIPOLARIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=NL0OYM88jxc>

O que é cortisol?

[https://www.youtube.com/watch?v=-fatt5Ux\\_rk](https://www.youtube.com/watch?v=-fatt5Ux_rk)

TUDO SOBRE CORTISOL

<https://www.youtube.com/watch?v=GR570g1FXno>

Cortisol Alto - 5 sinais de alerta

<https://www.youtube.com/watch?v=ENjkpHT4ips>

OS BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DO CORTISOL

<https://www.youtube.com/watch?v=81OqGMVKVNw>

Cortisol: Como ele age e qual sua importância para o organismo

<https://www.youtube.com/watch?v=oxV6kF1vdGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fJ3Dd7Du3W4>

Cortisol baixo e Cortisol alto - Causas, sintomas e para que serve o hormônio

<https://www.youtube.com/watch?v=EPkFGXTaF68>

CORTISOL - ANSIEDADE E ESTRESSE

<https://www.youtube.com/watch?v=a8cQx9ctoal>

Funções do cortisol: metabolismo, sistema imune e resposta inflamatória

<https://www.youtube.com/watch?v=R4di7DvvmIM>

ENTENDA DE UMA VEZ A VERDADEIRA AÇÃO DOS CORTICOIDES

[https://www.youtube.com/watch?v=3QFuY2H1\\_7E](https://www.youtube.com/watch?v=3QFuY2H1_7E)

Cortisol e o aumento da barriga

<https://www.youtube.com/watch?v=uxc6lz0lw78>

A Ansiedade e o Cortisol

<https://www.youtube.com/watch?v=V27cvOIMbRY>

Cortisol Alto Como Baixar? 2 Estratégias Para Baixar o Cortisol e as 5 FUNÇÕES DO CORTISOL!

<https://www.youtube.com/watch?v=nnWD7Q4IMlc>

Nove opções naturais do Dr. Alain para controlar o cortisol e melhorar o sono

<https://www.youtube.com/watch?v=-xHs4aUC9D8&t=52s>



ASHWAGANDHA: REDUZA O CORTISOL E O ESTRESSE NATURALMENTE!

<https://www.youtube.com/watch?v=j3cbC018goc&t=183s>

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA CREATINA PARA PESSOAS COM MAIS DE 40 ANOS

<https://www.youtube.com/watch?v=Q8V1Fp3gJJs>

O HORMÔNIO QUE REJUVENESCE E TIRA DOR

<https://www.youtube.com/watch?v=LSZte2W87-0&t=10s>

Melatonina - Como este hormônio pode mudar sua vida!

[https://www.youtube.com/watch?v=llcfzaIZj\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=llcfzaIZj_o)

Funções do Cortisol, o Hormônio do Estresse

<https://www.youtube.com/watch?v=RVyvjvnCUn8>

6 FORMAS DE BAIXAR SEU CORTISOL ESSA SEMANA!

<https://www.youtube.com/watch?v=S2yXKHnzRjA>

O QUE SÃO E PARA QUE SERVEM OS NEUROTRANSMISSORES?

<https://www.youtube.com/watch?v=z38nu2-SfdE>

CUIDADO! 10 SINAIS QUE SEU CORTISOL ESTÁ ALTO!

<https://www.youtube.com/watch?v=iA0StdVYnkw>

Fisiologia do cortisol

<https://www.youtube.com/watch?v=h9QbMsiTViM>

Sintomas de Cansaço e Estresse? Pode Ser Cortisol Baixo

[https://www.youtube.com/watch?v=iVmUq\\_4i7gY](https://www.youtube.com/watch?v=iVmUq_4i7gY)

Como o cérebro e o corpo funcionam sob ESTRESSE

<https://www.youtube.com/watch?v=KGlrk9pTGhU>

## **Intoxicação**

[https://www.youtube.com/watch?v=kT\\_gIT3jrpM&t=275s](https://www.youtube.com/watch?v=kT_gIT3jrpM&t=275s)

[https://www.youtube.com/watch?v=-cM\\_UuKr-zY&t=472s](https://www.youtube.com/watch?v=-cM_UuKr-zY&t=472s)

Sessão de Medicina Crítica | Intoxicação por Lítio

[https://www.youtube.com/watch?v=-cM\\_UuKr-zY&t=472s](https://www.youtube.com/watch?v=-cM_UuKr-zY&t=472s)

## Lítio

O lítio é um estabilizador de humor com mais de 80 anos de uso

Em 30% dos pacientes o lítio sozinho é suficiente, no caso tipo 1

Eficaz em uma a cada cinco pessoas com transtorno bipolar

Melhor medicamento que reduz o índice de suicídios

Quem é bipolar tipo 1 tem maior chance de responder bem ao lítio  
muito indicado também para a manutenção do TAB

Não é metabolizado pelo corpo, É eliminado o excesso pelos rins, que o eliminam pela urina

Faixa terapêutica no sangue - entre 0,5 e 1.2

Fase de manutenção, quando a pessoa está bem medicada, doses mais baixas, como 0.6

Tempo de ação - 6 semanas

Efeitos colaterais

- Nas primeiras semanas de uso, sentir muita sede e urinar bastante e leve tremor nas mãos. Evitar uso de cafeína e tomar bastante água/líquidos

- Ganho de peso, raramente e para algumas pessoas

- Redução da libido, dependendo da dose

- Náuseas, vômito, diarreia

Evitar usar antiinflamatórios, como a nimesulida e remédios para pressão alta

Pode ser tóxico, então cuidado na dosagem

Doses - 900 a 1800/dia

Para gestantes, crianças e idosos deve ser adotado com bastante cuidado

Fazer exames com periodicidade para dosagem de lítio no sangue e outros. Os valores giram em torno de 0.6 a 1.2.

Abaixo de 0.6 precisa aumentar, acima de 1.2 pode ser tóxico

Se o diagnóstico estiver errado e o tratamento estiver errado levará a sofrimento no uso do lítio

[https://www.youtube.com/watch?v=XvT\\_0SRC9ds](https://www.youtube.com/watch?v=XvT_0SRC9ds)

Nas primeiras crises o lítio faz mais efeito. A partir da décima já nem tanto.

## Mania

Em torno de 4.8% das pessoas que são atingidas nem todos tem os dois polos. Alguns tem somente a mania/hipomania e não tem depressão.

Muitas vezes antes de entrar na fase de mania o sono começa a alterar, a reduzir

Como identificar quando está em mania

- Aumento da dopamina
  - Menor necessidade de sono, mesmo que permaneça muito disposto durante o dia
  - Pensamento acelerado e aumentado
  - Energia elevada
  - Sem foco. distraído e com interesse em diversas atividades ao mesmo tempo. Interessa por uma antes de concluir a anterior
  - Aumento da libido
  - Aumento do consumo de drogas e jogos
  - Possibilidade de aumentar os gastos
  - Falar mais, verborragia
  - Mais impulsividade
  - Inversão do ritmo circadiano, maior atividade noturna e pela madrugada
  - Autoestima elevada ou muito elevada
  - Sentimentos de grandiosidade
  - Energia física aumentada, quase incansável
  - Irritabilidade bem aumentada
  - Comportamento explosivo e até violento
  - 70% das pessoas com mania podem ter sintomas psicóticos, perder o contato com a realidade, delírios, alucinações, ouvir vozes
  - Podendo necessitar de ser contido e internado
  - O funcionamento normal, como estudo e trabalho, é muito afetado
  - Grande incidência de tentativas de suicídio
- Prefere a noite ao dia

Reduz a necessidade de sono. Dorme pouco e continua cheio de energia. Pode acontecer de ficar várias noites sem dormir ou dormir bem pouco e continua com muita energia

Fala mais que o normal e tem dificuldade de focar em um assunto. Fala sem parar e sem escutar o outro.

Pensamento acelerado e confunde com ansiedade

Imaginar coisas, como ser Deus, ouvir Deus, etc

<https://www.youtube.com/watch?v=JIADoAO6-2g&t=91s>

<https://www.youtube.com/watch?v=yHI6RbJeBZ0>

A maconha e o álcool aumentam o risco de se entrar em crise de mania/hipomania e também corticoides

A mulher bipolar deve usar uma boa rede de apoio antes do parto

Para que um bipolar entre em fase de mania precisa que o estilo de vida seja favorável, ou seja,

não se cuida bem da vida, do sono, da alimentação, etc

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmdihREnP4g>

<https://www.youtube.com/watch?v=YbymWmQAg3o>

Episódios de mania depois de 30 anos não tratados passam a ser espontâneos, não precisam de causa de gatilho

Em geral as crises ficam cada vez mais próximas e os remédios fazendo menos efeito

<https://www.youtube.com/watch?v=tHDWbc7UGSw&t=115s>

Depois de um episódio de mania demora de 3 a 4 meses para a pessoa estabilizar. Depressão de 5 a 8 meses

Se expor a escuridão, por várias horas pode melhorar a crise

## Medicamentos

O lítio é o medicamento mais popular, mas como ele não é bem aceito por todos, em torno de 1 para cada 5, então temos outros medicamentos

Medicamentos atualmente são a parte principal do tratamento do bipolar

Depakene - estabilizador de humor que não deve ser usado por mulheres grávidas

Labotrigina - estabilizador de humor anticonvulsivante

Aldol - antipsicótico, bom para tratar mania. Alguns países não usam Aldol, pelo fato de ele poder levar a depressão

Cuidado com a interação entre eles

<https://www.youtube.com/watch?v=1rKDySIFlmQ&t=111s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OLkG3JHvEyg>

[https://www.youtube.com/watch?v=1u07\\_anR\\_LY](https://www.youtube.com/watch?v=1u07_anR_LY)

A MEDICAÇÃO PARA TRATAR TRANSTORNO DE BIPOLARIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=RF7SO0MJUuw>

O SUPLEMENTO ALIMENTAR MELHORA O TRANSTORNO BIPOLAR?

<https://www.youtube.com/watch?v=n8XNLByXaFk>

Pra que serve o Lítio (CARBOLITIUM)? Entenda COMO ele age no CORPO!

<https://www.youtube.com/watch?v=OLkG3JHvEyg&t=23s>

Bipolaridade e Antipsicóticos: Tudo o Que Você Precisa Saber!

<https://www.youtube.com/watch?v=KfRh4Dg5Vg>

O USO DE QUETIAPINA NOS CASOS DE BIPOLARIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=iiMLFHpuaoE>

Quetiapina - Para Que Serve e Como Funciona a Quetiapina

<https://www.youtube.com/watch?v=62L5zOVFFPk>

## **Estilo de vida**

Também chamado de epigenética é muito importante para o ser humano e não somente remédios.

Alimentação saudável

Evitar multiprocessados

Atividade física

Sono de qualidade

Evitar cafeína, álcool e drogas

Bons relacionamentos

Cuidar bem das próprias emoções e do estresse

## **Sinais**

Sinais de Bipolaridade: O Que Observar em Casa

<https://www.youtube.com/watch?v=9-T7vIsTjJQ>



## Sono de Qualidade

### A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA O BIPOLAR

<https://www.youtube.com/watch?v=5vmi0kAbfEI>

Dormir bem, profundamente e várias horas, de preferência nas horas escuras da noite e não durante o dia.

Dicas para dormir melhor:

- Evitar problemas e preocupações durante o dia. Realize as atividades de forma completa para não deixar restos, que te acordarão a noite
- Durante o dia receber luz natural, a luz do sol
- Quarto escuro, porta fechada e janela com cortina fechada
- Silêncio. Opcionalmente (se necessário) usar fones abafadores de ruídos
- Temperatura agradável
- Disciplinar seus horários, dormir, acordar, alimentara, etc
- etc

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy8eXX-IYF0&t=17s>

### DRA. ISABEL BRAGA (OS DESAFIOS DA INSÔNIA E DA APNEIA)

<https://www.youtube.com/watch?v=dpsCwmnN1Nk>

### A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA O BIPOLAR

<https://www.youtube.com/watch?v=5vmi0kAbfE>

Quantas horas é preciso dormir para melhorar raciocínio,

<https://www.youtube.com/watch?v=mfv0y5T9hZY>

Noites em claro: como pegar no sono e dormir a noite inteira?

<https://www.youtube.com/watch?v=bgfE9JedlGI>

Como DORMIR BEM e Vencer a Insônia: Guia Completo

<https://www.youtube.com/watch?v=fXyfJjNxZFE>

Nove opções naturais do Dr. Alain para controlar o cortisol e melhorar o sono

<https://www.youtube.com/watch?v=-xHs4aUC9D8>



## Referências

### Psiquiatras

Renato Silva

<https://www.youtube.com/@DrRenatoSilva>

Consultório

[https://api.whatsapp.com/send/?phone=%2B5534999163619&text&type=phone\\_number&app\\_absent=0](https://api.whatsapp.com/send/?phone=%2B5534999163619&text&type=phone_number&app_absent=0)

Ana Beatriz

<https://www.youtube.com/@podpeopleanabeatriz>

Fernando Fernandes

<https://www.youtube.com/@psiquiatrafernandofernandes>

Renan Isnoldo

<https://www.youtube.com/@renanIsnoldopsiq>

Marco Abud

<https://www.youtube.com/@saudedamente1548>

Neurologia e Psiquiatria

<https://www.youtube.com/@NeurologiaePsiquiatria>

Dr. Guilherme Labinas

<https://www.youtube.com/@institutolabinas>

Dr Eduardo Adnet

<https://www.youtube.com/@DrEduardoAdnet>

### Psicólogos

Psicóloga Raquel Fernandes Shimizu

<https://www.youtube.com/@psicologaraquelfernandessh8935>

### Grupos afins

Transtorno Afetivo Bipolar - 13.200 membros

<https://www.facebook.com/groups/transtornoafetivobipolar/>

Transtorno Mental: Ansiedade Depressão Bipolares Borderline e Esquizofrenia - 46.600 membros

<https://www.facebook.com/groups/ANSIEDADE.DEPRESSAO.TAB/>

Síndrome do Pânico, Ansiedade, Depressão, Bipolaridade e Transt. Borderline - 59.900 membros

<https://www.facebook.com/groups/sp.ansiedade.depressao>

Outros

<https://www.youtube.com/watch?v=HTypbCPjpiik>

Descubra como é a VIDA de alguém com Transtorno Bipolar

<https://www.youtube.com/watch?v=bIgLUDNKixg&t=121s>

O MAIOR PROBLEMA DA BIPOLARIDADE

<https://www.youtube.com/watch?v=tHDWbc7UGSw&t=115s>