

Guia Prático para Transtorno Bipolar

Thiago Alves

Psicólogo clínico | Terapeuta cognitivo-comportamental | Neuropsicólogo

CRP 05/65340 | CRP 07/42260

O que é transtorno bipolar segundo a neurociência?

O transtorno bipolar é uma condição psiquiátrica caracterizada por alterações intensas e duradouras no humor, que variam entre episódios de depressão e fases de mania ou hipomania. Essas oscilações envolvem mudanças no nível de energia, pensamento, comportamento e funcionamento cerebral.

O que a ciência descobriu sobre o transtorno bipolar?

1. Alterações nos circuitos de regulação emocional: O córtex pré-frontal, amígdala e estruturas límbicas apresentam ativação desregulada durante os episódios.
2. Disfunção nos sistemas de neurotransmissores: Há variações importantes nos níveis de dopamina, serotonina e noradrenalina em fases distintas do transtorno.
3. Inflamação e estresse oxidativo: Pesquisas mostram aumento de marcadores inflamatórios e danos celulares durante episódios agudos.
4. Ritmos circadianos comprometidos: Pessoas com transtorno bipolar apresentam distúrbios nos ciclos de sono-vigília e resposta à luz.

Sintomas centrais do transtorno bipolar:

- Fase depressiva: tristeza profunda, desesperança, fadiga, retraimento social, baixa autoestima
- Fase maníaca: euforia excessiva, impulsividade, autoestima inflada, agitação, redução da necessidade de sono
- Hipomania: sintomas semelhantes à mania, mas menos intensos
- Oscilações de humor com impacto funcional significativo

Como manejar o transtorno bipolar segundo a ciência?

1. Regulação do sono: Manter horários fixos e evitar estímulos noturnos é fundamental para prevenir crises.
2. Terapia cognitivo-comportamental (TCC): Auxilia na identificação de gatilhos, organização de rotina e estratégias de estabilização emocional.
3. Psicoeducação: Ensinar o paciente e a rede de apoio sobre o transtorno melhora a adesão ao tratamento.
4. Estabilizadores de humor: Medicamentos como lítio, anticonvulsivantes e antipsicóticos atípicos são pilares do tratamento.
5. Estilo de vida funcional: Alimentação regular, atividade física moderada e redução de substâncias estimulantes ajudam na estabilização.

Reflexão final:

O transtorno bipolar é uma condição tratável. Com suporte, conhecimento e acompanhamento adequado, é possível manter uma vida equilibrada e com qualidade, mesmo diante das oscilações do humor.

Referência:

Sapolsky, R. M. (2017). **Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst**. Penguin Press.