

Sumário

<i>Prefácio</i>	9
1 – O início do enigma: o diagnóstico e suas angústias	13
2 – Transtorno bipolar: a doença da instabilidade	16
As faces do transtorno bipolar	20
Depressão	22
Sintomas da depressão	23
Tipos de depressão	37
Mania	49
Sintomas da mania	50
Hipomania	53
Estados mistos	55
A importância dos critérios diagnósticos	56
3 – Transtorno bipolar: diagnósticos e polêmicas	60
Unipolar e bipolar: por que a diferença?	61
Depressão menor ou subsindrômica: importância e relação com o transtorno bipolar	65
Diagnósticos e seus limites: até onde vai a normalidade?	68
4 – Espectro bipolar: normalidade <i>versus</i> doença, dicotomia unipolar–bipolar <i>versus</i> doença afetiva única.....	69
Normalidade e patologia: limites da personalidade ou da doença?	70

Espectro bipolar: divisão unipolar–bipolar à doença afetiva única	74
5 – Transtorno bipolar: por que é tão comum?.....	77
Transtorno bipolar: o quanto é comum?	77
Transtorno bipolar: existem razões para ser tão comum?	79
6 – Causas do transtorno bipolar: descobrindo a biologia do complexo mente–corpo	84
Causalidade em medicina e em psicologia	85
A questão hereditária ou genética	86
Doença dos ritmos biológicos	88
Outros fatores biológicos	90
Causas psicológicas, situações estressantes e desenvolvimento dos transtornos afetivos	92
Causas do transtorno bipolar: mais dúvidas do que certezas.....	94
Causas, curas e a vida real	96
7 – Tratamento do transtorno bipolar: desatando os nós em busca de uma vida melhor	99
Estratégias terapêuticas para uma doença complexa	100
Medicamentos: cruciais e limitados	103
Efeitos colaterais: uma ameaça desprezada	106
Tipos de medicamentos	108
Lítio	108
Divalproato de sódio/ Ácido valproílico/ Valproato de sódio	111
Lamotrigina	113
Carbamazepina	113
Oxcarbazepina	114
Antipsicóticos	114
Antidepressivos	116
Ansiolíticos/ Calmantes/ Hipnóticos - Os benzodiazepínicos (BZD).....	117
Eletroconvulsoterapia (ECT).....	118

O segredo do bom tratamento: a parceria médico–paciente	119
Preconceitos no transtorno bipolar.....	119
Preconceitos culturais contra os remédios “para a cabeça”	120
Vida saudável é suficiente?	122
Exercícios físicos.....	124
Dieta	124
Iluminação do ambiente	125
Higiene do sono	125
Drogas.....	126
Cuidar da saúde é bom, indiscutivelmente	126
8 – Tratamento psicológico: para além do divã	127
Humildade e força: a parte que cabe ao paciente	132
9 – Os prejuízos do transtorno bipolar e as orientações para enfrentá-los	134
Transtorno bipolar no trabalho: o fracasso e a vergonha....	134
Transtorno bipolar na família: a rejeição.....	137
Transtorno bipolar no provedor da família	138
Transtorno bipolar no casal	139
Transtorno bipolar nos filhos	140
Depressão nos outros familiares próximos	141
O que a família pode fazer pelo paciente bipolar?	141
Transtorno bipolar e as amizades: a solidão	144
Transtorno bipolar e o suicídio	146
10 – Transtorno bipolar e o futuro	150
Novos tratamentos para o transtorno bipolar.....	150
Prevenção: a grande luta	152
Nota final.....	154

I Prefácio

Enigma. O transtorno bipolar apresenta-se como uma entidade etérea, obscura e de compreensão fugidia para pacientes, familiares e leigos interessados, que tentam buscar respostas na internet, nos livros e com os profissionais especializados. Entretanto, sempre parece que algo ainda fica mal explicado, pois poucos são os pacientes que se encaixam nas descrições clássicas, e, dos que se enquadram, poucos apresentam a boa evolução que se esperaria de uma doença tão antiga e estudada. Até mesmo para médicos psiquiatras, psicólogos e pesquisadores em neurociências, o que parecia estar bem definido não é tão verdadeiro assim, havendo questões polêmicas em relação ao diagnóstico, às possíveis causas e inclusive em relação aos tratamentos.

Nesse ambiente aparentemente tumultuado, os portadores do transtorno bipolar são os maiores prejudicados por sofrerem as consequências sem entender o porquê, sem querer aceitar que os descabros de sua vida são decorrentes de uma doença mental. Qual a solução, portanto, para o enigma bipolar? Certamente, ninguém sabe toda a verdade. Decifrá-la é um desafio hercúleo, mas pode se tornar uma viagem instigante, que possivelmente gerará reflexões interessantes sobre a natureza humana e sua relação com uma doença que acompanha a evolução da nossa espécie.

O objetivo deste livro é apresentar elementos que possam auxiliar essa empreitada. É uma tarefa árdua, tendo em vista a

complexidade que envolve uma doença tão mutável, pois cada indivíduo apresenta uma manifestação diferente de transtorno bipolar, e, além disso, essa é uma doença instável por natureza, com sintomas flutuantes, que aparecem e desaparecem, dando lugar a outros sintomas por vezes inversos aos anteriores.

O transtorno bipolar está cada vez mais presente no dia-a-dia de todos, não só em entrevistas de revistas, jornais e televisão, como também em novelas e colunas sociais. Um fato grave é a maneira como é apresentado, caricata e até preconceituosa, sendo os portadores da doença associados a características negativas, como descontrole, falta de confiabilidade, agressividade e inadequação social. Muitas vezes podemos ser surpreendidos com o fato de algum parente, amigo ou colega receber o diagnóstico de transtorno bipolar sem nunca termos sequer desconfiado de que tivessem alguma alteração de comportamento que fosse doentia. Mais preocupante ainda é que, mesmo recebendo informações sobre a doença por parte dos médicos e outros profissionais de saúde, a impressão que se tem é de que os pacientes, parentes e amigos ficam confusos por receberem informações desencontradas ou que não reflitam claramente aspectos semelhantes ao problema que cada um está vivendo – desde como o problema é definido até como deveria ser abordado e tratado.

Para atingir seu objetivo, esta obra foi escrita com o intuito de explicar com detalhes, numa linguagem acessível, os conceitos e conhecimentos já bem estabelecidos e de discutir os pontos polêmicos sob vários ângulos e argumentos. Este livro reflete a experiência acumulada com os atendimentos de pacientes graves do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, além da experiência clínica acumulada nos atendimentos em outros serviços de psiquiatria das redes pública e privada, contrabalançada com a experiência de organização de serviços de saúde mental e das pesquisas clínicas e científicas.

Não posso deixar de agradecer a todos os pacientes e familiares que atendi ou de cujos tratamentos participei, e a todos os profissionais que de alguma maneira compartilharam as expe-

riências de vida e de luta contra essa doença tão ingrata e traiçoeira. Aqui segue uma pequena contribuição e uma modesta ajuda para todos os que estão envolvidos nessa questão – pacientes, familiares, amigos, profissionais.