



SAÚDE MENTAL:

COMPREENDENDO O TRANSTORNO DE BIPOLARIDADE

Paola Eticiane de Souza da Rocha¹
Estefani Milena Mai Karlinski²
Lúcia Nita Libardoni³

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Tecnologias; Ciências da Natureza e suas Tecnologias

Introdução

A saúde mental tem se tornado um tema de crescente relevância na sociedade contemporânea, especialmente no que se refere a transtornos psicológicos complexos como o transtorno bipolar.

Este transtorno, caracterizado por oscilações intensas e imprevisíveis de humor, afeta significativamente a vida das pessoas diagnosticadas e daqueles ao seu redor.

Compreender a bipolaridade em profundidade é essencial para promover uma abordagem empática e informada sobre os desafios enfrentados pelos indivíduos que convivem com essa condição.

Procedimentos Metodológico

A pesquisa é qualitativa através de sites e artigos científicos.

Resultados e Discussões

A bipolaridade é uma condição marcada por mudanças de humor intensas, que variam entre episódios depressivos e maníacos. Durante esses episódios, uma pessoa pode

¹ Paola Eticiane de Souza da Rocha o Autor 3, paola-rocha@educar.rs.gov.br

² Estefani Milena Mai Karlinski o Autor 2, estefani-mkarlinski@educar.rs.gov.br

³ Professora Especialista, Bióloga, lucia-nlibardoni@educar.rs.gov.br



experienciar uma euforia extrema, criando manias e hipomanias, enquanto em outros momentos pode enfrentar períodos de depressão. Essas fases depressivas podem durar meses, dependendo de cada indivíduo, e os sintomas podem ser tão intensos que provocam mudanças significativas no comportamento, afetando os relacionamentos e, em certos momentos, resultando em situações de agressividade.

É importante distinguir o transtorno bipolar do transtorno dissociativo de identidade. O transtorno bipolar é caracterizado por oscilações extremas de humor entre episódios de depressão e mania, que podem ser repentinas e impactar profundamente a vida diária do indivíduo. Por outro lado, o transtorno dissociativo de identidade envolve a presença de múltiplas identidades ou personalidades distintas dentro de uma única pessoa, cada uma com suas próprias características e histórias. Compreender essa diferença é crucial para evitar equívocos que podem ser prejudiciais e perpetuar estigmas. Enquanto o transtorno bipolar lida com flutuações de humor, o transtorno dissociativo de identidade é um fenômeno dissociativo complexo, muitas vezes decorrente de experiências traumáticas na infância.

Essas oscilações de humor não afetam apenas o estado emocional das pessoas, mas também têm um impacto direto na aprendizagem e no desempenho acadêmico. Durante os episódios depressivos, a falta de energia e motivação torna difícil a concentração nas aulas, o cumprimento das tarefas e a participação nas atividades escolares. Em contraste, durante os episódios maníacos, há um aumento significativo de energia e criatividade. Embora isso possa parecer positivo inicialmente, pode levar a impulsividade e dificuldade em manter o foco nos estudos.

O desenvolvimento do transtorno bipolar é influenciado por vários fatores. A hereditariedade é um aspecto significativo, onde a presença de parentes próximos afetados aumenta a probabilidade de um indivíduo manifestar a doença. Quanto maior o número de variantes genéticas de suscetibilidade e a exposição a fatores ambientais precipitantes, maior o risco.

O ambiente e o estilo de vida também têm uma influência substancial no transtorno bipolar. Situações estressantes, como conflitos familiares, problemas financeiros ou dificuldades no trabalho, podem desencadear mudanças de humor. O estresse constante tende a agravar os sintomas. Manter uma rotina regular, com horários fixos para dormir e realizar atividades, pode ajudar a controlar essas oscilações de humor, enquanto mudanças bruscas na rotina podem desencadear episódios de tristeza ou euforia. Ter um ambiente de apoio, com amigos e familiares compreensivos, também é fundamental para lidar melhor com os altos e baixos associados ao transtorno bipolar.

Conclusão



O transtorno bipolar é um desafio significativo para quem vive com ele, afetando não apenas o dia a dia, mas também os estudos. Durante os períodos de depressão, é difícil encontrar motivação para estudar e participar das aulas. A falta de energia e o desânimo tornam as tarefas escolares uma batalha constante.

Em resumo, entender o transtorno bipolar não só ajuda a pessoa a lidar melhor com os desafios diários, mas também permite que a comunidade escolar ofereça o suporte necessário para um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e solidário.

Referências

REIS, J. A.; GERON, V. L. M. G.; BRONDANI, F. M. M.; FAGUNDES, D. S.; OLIVEIRA, R. R. Lítio Tratamento de Primeira Escolha no Transtorno Bipolar: Uma Breve Revisão. *Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente*, v. 6, n. 1, p. 27–37, 2015. DOI: <https://doi.org/10.31072/rcf.v6i1.292>.

VARELLA, D. **"Transtorno bipolar: uma doença que afeta o humor."** Jornal da USP. Disponível em: 4 de Julho de 2024.
<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/transtorno-bipolar-2/>. Acesso em: 01 de abr. 2024.

VARELLA, D. **Bipolaridade não é uma simples mudança de humor.**
Disponível em:
<https://drauziovarella.uol.com.br/videos/coluna/bipolaridade-nao-e-uma-simples-mudanca-de-humor-coluna-138/>. Acesso em: 06 de abr.2024.