

AS VARIAÇÕES DE HUMOR NOS JOVENS E CRIANÇAS

Sexta-feira, 16 de agosto de 2002, 16h21min



Preste atenção às variações de humor de crianças e adolescentes. Se um dia o seu filho parece estar muito feliz e no outro tem um ataque de raiva, ele pode estar sofrendo do chamado transtorno afetivo bipolar. Apesar de o problema ser mais comum em pessoas com idades entre 18 e 30 anos, crianças e adolescentes apresentam cada vez mais cedo os sinais do distúrbio. Nos Estados Unidos, estima-se que 2,3 milhões de adultos e 1 milhão de crianças e adolescentes sofrem do transtorno afetivo bipolar. Apesar da turbulência emocional fazer parte do desenvolvimento de crianças e adolescentes, o distúrbio maníaco-depressivo (como também é chamado) exige tratamento. É a única forma de evitar que aqueles que sofrem da doença caiam mais tarde no alcoolismo e nas drogas. Isso sem falar nos altos índices de tentativa de suicídio entre os pacientes. Um estudo norte-americano com 300 crianças e adolescentes bipolares - com idades entre 4 e 18 anos - revelou que eles têm mais dificuldades para acordar, ficam irritados mais facilmente e, muitas vezes, apresentam comportamento agressivo. Já uma pesquisa do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas em São Paulo com 107 pacientes, com idades entre seis e 17 anos, revelou que 87% tinham dificuldades para dormir; 86% tiveram diminuição de apetite; 81% apresentaram queda no rendimento escolar; e 67% não tinham esperança de levar uma vida melhor. Para ajudar você a identificar alguns dos sinais desse transtorno e saber qual é o tratamento mais adequado, o Jornal da Lílian convidou a psiquiatra Lee Fu I Wang, que é supervisora do Serviço de Psiquiatria Infantil da USP e coordenadora de atendimento e pesquisas sobre transtornos afetivos em crianças e adolescentes no Hospital das Clínicas; e a psicóloga Ana Olmos, diretora-clínica do Centro de Estudos Multidisciplinares para o Desenvolvimento da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Cerca de 1% das pessoas têm transtorno bipolar

No Brasil, a incidência do transtorno afetivo bipolar ainda é desconhecida. Segundo a psiquiatra Lee Fu I Wang, o número deve ser similar ao registrado em países do mundo inteiro – cerca de 1% das pessoas sofrem do transtorno. “Ainda não sabemos quantas pessoas sofrem do mal no país. Ainda estamos na fase de explicar e identificar o distúrbio”, afirmou. Recentemente, a psiquiatra realizou um estudo com 107 crianças e adolescentes bipolares que eram atendidos no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo. A médica relacionou o

diagnóstico com fatores como comportamento, rendimento escolar, estado psicológico e emocional, relação familiar e influências ambientais. “Alguns dados surpreenderam. Muitas vezes minimizamos os sintomas das crianças”, ressaltou. A psiquiatra verificou que 87% dos pacientes tinham dificuldades para dormir; 86% tiveram diminuição de apetite; 81% apresentaram queda no rendimento escolar; e 67% não tinham esperança de levar uma vida melhor.

Saiba quais são os sinais do transtorno bipolar

O primeiro indício é a mudança drástica de comportamento e de humor. A função do psiquiatra é, justamente, agrupar sintomas e sinais mais freqüentes. E isso é algo que os pais, geralmente, não conseguem notar. Crianças e adolescentes que sofrem do transtorno bipolar oscilam entre períodos de depressão e períodos de onipotência - seguido de irritabilidade e agressividade. Entre um e outro extremo, há também uma fase de normalidade. Em adultos bipolares, em geral, são duas ou três semanas de excitação e um ou dois meses de depressão - intercalado por um período de normalidade. Já em crianças e adolescentes esta variação de humor e fases é bem mais acelerada. “Criança não é um adulto em miniatura. Elas têm um desenvolvimento próprio e isso traz muita confusão”, afirmou a psicóloga Ana Olmos. A variação de humor em crianças e adolescentes pode ser diária.

Felicidade, tristeza e irritação sem motivo

Até a empolgação para comer a pizza no sábado à noite pode ser um indicio de variação de humor. Se a criança ou adolescente não costuma se empolgar com o fato e, de repente, se vê tomado de alegria e excitação, é bom se preocupar. O mesmo vale para a melancolia e irritabilidade sem sentido. Brigas com amigos queridos na escola sem motivo aparente pode ser outro sinal de transtorno bipolar. “O transtorno de humor é um medidor. O problema é quando ele não está relacionado a fatores externos”, alertou a psicóloga. O mais importante é prestar atenção em reações muito positivas ou muito negativas, quando são nitidamente desproporcionais. É o caso daquelas crianças que parecem estar ligadas na tomada num dia e no outro parece triste e pensativa. Outro sinal importante é o sentimento de onipotência, de superioridade. “É o caso dos alunos que se acham e se dizem melhores do que o restante da classe”, disse a psiquiatra.

Transtorno está no gene; mas estopim pode ser psicológico

Acredita-se que há fatores genéticos que determinam a ocorrência do transtorno. Para os pais que já perceberam que sofrem do transtorno bipolar a dica é evitar sufocar os filhos com cuidados excessivos. “Os pais devem ficar apenas de olhos bem abertos”, recomendou Lee. Além do mais, o gene é só uma faísca que determina o quadro do paciente bipolar. Segundo a psiquiatra a vulnerabilidade, os fatores ambientais e a experiência de vida também podem motivar o aparecimento do transtorno. Isso sem falar do estresse e do uso de álcool e drogas. “São várias combinações”, afirmou Lee. A psicóloga acrescentou que uma boa parcela da vulnerabilidade dos pacientes bipolares é resultado de uma

educação desajustada. “Não quero culpar pai e mãe, mas falar sobre a formação de modelos na construção dos egos”, completou Ana. A psicóloga contou o caso de uma de suas pacientes que nunca tinha problemas e atritos com ninguém e mudou de comportamento repentinamente. “Ela não tinha desejo, não tinha motivação. Seguiu os modelos que os pais achavam mais adequado”. O peso de certas decisões nas costas dos filhos e a cobrança excessiva podem ser um dos desencadeadores do transtorno bipolar.

Tratamento deve unir psicoterapia e medicamentos

Para tratar pacientes que sofrem de transtorno bipolar, o mais indicado é a união de medicamentos ministrados por um psiquiatra e psicoterapia. Por décadas, o único medicamento era o lítio. A substância ainda tem um papel importante no tratamento. Mas hoje, o tratamento pode ser feito com estabilizadores de humor, anticonvulsivantes e neurolépticos. Para qualquer bipolar (adultos, adolescentes ou crianças) o grande número de opções de remédios é uma vantagem. O paciente pode escolher o medicamento mais adequado e com menos efeitos colaterais, já que o remédio será usado por um longo período. No caso dos estabilizadores de humor, o medicamento deve ser usado por, no mínimo, cinco anos. O paciente deve voltar ao médico, no mínimo, uma vez por mês. Já as sessões de psicoterapia devem ser semanais. “O remédio e a psicoterapia são bons para ensinar o paciente a lidar com os sentimentos, com os medos e os pensamentos”, afirmou Lee. Segundo a psiquiatra, com os remédios os pacientes ganham a tranquilidade de saber com que humor vão acordar no dia seguinte. Mesmo assim, boa parte dos pais ainda tem muito receio em consultar um psiquiatra ou psicólogo e incentivar o uso de medicamentos. “As pessoas precisam entender que o psiquiatra é um médico como outro qualquer. Será que se os filhos tivessem um problema no coração ou no apêndice deixariam de consultar um especialista? Além do mais, não existe remédio forte. Existe remédio certo”, explicou.

Primeiro gole deve ser evitado

Um dos maiores fatores de risco para os adolescentes bipolares são as drogas. O fato é que pessoas com predisposição genética a desordens bipolares vivem numa instável fronteira emocional. Sacudir os sentimentos e pensamentos com química pode ser suficiente para acender o pavio. Já se sabe que as vítimas do transtorno apresentam o triplo da taxa de alcoolismo e vício em drogas do que o restante da população. “É muito comum transtorno bipolar associado ao álcool. Não sabemos ao certo se a bebida desencadeia as crises. O fato é que o álcool é usado como escape”, disse Lee. A psicóloga acrescentou: “Na dúvida, é melhor evitar o primeiro gole”. A dieta também é muito importante. Algumas substâncias – como a cafeína – podem provocar excitação excessiva dos pacientes. Assim, adolescentes bipolares também devem evitar café, chá, refrigerantes e chocolate.

Depressão de difícil tratamento pode ser transtorno bipolar

O maior problema pode ser o diagnóstico incorreto. Muitas crianças e adolescentes bipolares podem ser diagnosticados como depressivos, hiperativos ou ansiosos. No caso do diagnóstico da depressão, por exemplo, o uso de um antidepressivo pode acentuar os quadros de agitação. O mesmo vale para os ansiolíticos, que podem acentuar os quadros de melancolia. Como o estudo do transtorno bipolar ainda é recente e pequeno no país, a confusão é mais comum do que se pensa. “Há pais que só percebem a tristeza dos filhos; outros só notam a agitação e a agressividade. Só o profissional com informação é capaz de identificar o problema”, afirmou a psiquiatra. A especialista deu uma dica para tentar reconhecer o problema. “Depressão de difícil tratamento quase sempre é transtorno bipolar”, disse Lee. Antigamente, o transtorno bipolar era chamado de distúrbio maníaco-depressivo. “Era quase um xingamento”, reclamou a psicóloga.

Esportes e animais de estimação são bons aliados

Uma boa dica das especialistas para ajudar no tratamento das crianças e dos adolescentes portadores do transtorno é a prática de esportes. “O exercício é como amor. É bom para todo mundo”, ressaltou Ana. Além disso, é bom lembrar que com exercícios físicos há liberação de endorfina (o hormônio do humor). Outra boa opção é ter animais de estimação em casa. “Um bicho é uma boa forma de ajudar crianças e adolescentes a expressarem a emoção”, recomendou Lee.

Durante o programa as entrevistadas também responderam algumas perguntas dos internautas através da nossa sala de chat. Confira:

Neli diz: Tenho mais de 40 anos e tenho transtorno bipolar, tenho um filho de 11 anos. Ele também poderá ser afetado por esta doença?

Resposta para Neli: Até poderia, mas também pode ser que não tenha. Ele certamente tem um fator de risco. Mesmo assim não chega a ser determinante para ele ter o transtorno bipolar. O gene é só uma faísca.

Carla diz: Tenho uma filha de 6 anos e ela tem variações de humor freqüentes, principalmente quando eu não realizo alguma vontade dela, e aí ela fica muito desobediente e irritada. Como melhorar isso?

Resposta para Carla: Qualquer criança acostumada a ter muitas gratificações, quando recebe um “não”, fica bastante alterada. É preciso observar as variações de humor dela e ver se estão unicamente relacionados a isso.

Anônimo diz: Qual a medicação mais indicada nesses casos. Um psiquiatra receitou Tryptanol. Ele pode ser indicado apenas em caso de depressão ou também em transtornos bipolares?

Resposta para Anônimo: Para o tratamento do transtorno bipolar o que se usa é um grupo de remédios, chamados estabilizadores de humor. São sempre combinações. O Tryptanol sozinho não estabiliza o humor por um longo tempo; ele também precisa ser combinado. Na prática, esse remédio é exclusivo para depressão.

Ana diz: Bebida alcoólica acelera os efeitos do transtorno. Quem sofre do mal deve evitar o primeiro gole?

Resposta para Ana: É muito comum o transtorno bipolar estar andando junto com algum outro problema como drogas ou álcool. Mas muitas vezes a substância serve como escape. Se eu tivesse que dar um único conselho, na dúvida, não dê o primeiro gole.

Claudemir1 diz: Tenho um filho de 13 anos, as vezes apresenta um quadro típico de stress, embora apenas estude e possua uma vida de qualquer garoto de classe media alta; tem muitas duvidas sobre sua capacidade embora seja um garoto bastante expressivo fisicamente e inteligente; Você considera esta situação dentro de um quadro de normalidade?

Resposta para claudemir1: Na verdade é preciso de um diagnóstico global (uma série de testes). O leque de parâmetros é bastante amplo. O que você nos colocou não é suficiente. Mas se você está mesmo preocupado com isso, o melhor é procurar um profissional.

marizeli diz: Dr. Ana Olmos, minha filha de onze anos sempre foi uma criança calma e delicada, a partir do começo desse ano, tem apresentado um comportamento, em certas situações, muito agressivo. Já ameaçou até se jogar da nossa sacada (moramos no sexto andar). No começo atribuímos à troca de colégio e novas responsabilidades, mas estou preocupada, pois a mudança de comportamento é muito forte e penso em levá-la para consultar um psicólogo, porém essa idéia não é bem aceita por ela. O que faço?

Resposta para marizeli: Qualquer mudança de rumo deve ser acompanhada com muita atenção pela família. Mas pode ser que isso não tenha nada a ver com o transtorno bipolar.

ney diz: Transtorno bipolar tem cura? É errado pensar que é só um desvio de comportamento ou falta de educação.

Resposta para ney: Não, isso não tem nada a ver com falta de educação ou com desvio de comportamento. O transtorno bipolar é um sofrimento muito grande.

Sandra diz: Sou viúva e tenho um filho de 5 anos que me pede sempre pra arrumar um namorado. Agora q estou namorando ele tem alternado seu humor. É normal perante esta situação?

Resposta para Sandra: Isso está perfeitamente dentro da média. É bom para a criança saber que seu mãe tem alguém e que um dia ele também vai ter sua namorada.

bela diz: Em crises de choro, meu filho adolescente se debate no chão diz que não merece os pais que tem. Isso é um sinal?

Resposta para bela: Que isso é um sinal, é; mas não sabemos do que. Se for freqüente, é bom consultar um profissional e observar se existem outras coisas por trás disso.

Neli1 diz: Tomo um comprimido de Carbamazepina-200mg a noite ao deitar para controle da MANIA. Durmo bem...mas será que estou tomando REALMENTE a medicação apropriada para meu transtorno bipolar?

Resposta para Neli1: Essa é uma dosagem baixa. Mas se está funcionando, tudo bem. Eu só sugiro que você faça uma dosagem sanguínea para ter certeza mesmo do quanto do remédio está fazendo efeito.

Marco diz: A pratica de algum esporte pode ajudar no tratamento?

Resposta para Marco: A prática de esporte é sempre boa. A atividade física faz muito bem para o corpo.

fonte: Jornal da Lilian