

Comportamento

Diagnóstico, rotina e relações mostram como o transtorno bipolar atravessa não só quem vive a condição, mas também quem está ao redor

POR GIOVANNA KUNZ

O transtorno bipolar ainda é cercado por estigmas, desinformação e simplificações que não dão conta da complexidade da condição. Muito além da ideia reducionista de “mudanças de humor”, a bipolaridade atravessa relações, rotinas e identidades. Nesta reportagem, duas mulheres que convivem diretamente com o transtorno, uma estudante e uma técnica de enfermagem, relatam, sob anonimato, os desafios de viver e se relacionar em meio às oscilações.

A estudante Bruna Amaral (nome fictício), 24 anos, relembra que o caminho até o diagnóstico foi duro e confuso. Segundo ela, perceber que sua mente funcionava de forma diferente trouxe questionamentos constantes sobre impulsividade, euforia e fases depressivas, além de comportamentos como a compulsão por compras. Apesar do susto inicial, o reconhecimento trouxe um novo olhar. “O diagnóstico foi libertador. Primeiro, você se assusta. É algo que não tem cura. Mas tem tratamento. A partir dali, eu passei a ler sobre bipolaridade, a compreender e aceitar”, destaca.

Ela conta que os impactos nas relações foram profundos. Antes do diagnóstico, via-se como uma pessoa de difícil convivência, marcada por impulsos e comportamentos difíceis de entender. Com o tempo, percebeu o quanto isso afetou vínculos importantes. “Antes do tratamento, perdi relacionamentos, amizades e até mesmo parentes porque as pessoas simplesmente se afastam. Não é fácil entender o que passa na mente de um bipolar”, diz Bruna.

Hoje, com acompanhamento psicológico e psiquiátrico, ela afirma que o principal pedido é compreensão. Tem dias que exigem mais paciência, mas isso não define quem ela é. O transtorno, segundo ela, não a transforma em um “monstro”, como muitas vezes é visto socialmente. “A maior ajuda que posso receber é o não julgamento, a compreensão e a empatia.”

Entre euforia e apagamentos

Já a técnica de enfermagem, Maria Antônia (nome fictício), 22, descreve uma trajetória marcada por lacunas de memória, episódios intensos e um longo processo até o diagnóstico. Ela relata que perdeu muitas lembranças ao longo do tempo e que existem períodos inteiros da vida que não consegue acessar.

Segundo ela, demorou a perceber que havia algo

errado, até que episódios mais graves a levaram a buscar ajuda. As crises foram se intensificando até se tornarem impossíveis de ignorar, marcando um ponto de virada em sua trajetória.

A jovem descreve fases de euforia extrema, seguidas por depressões profundas. Em determinados momentos, não sentia necessidade de dormir, mantinha uma rotina intensa e se envolvia em diversas atividades. Depois, vinha o oposto: isolamento, desesperança e dificuldade até para realizar tarefas básicas. “Eu ficava dias sem levantar da cama”, lembra.

O diagnóstico, segundo a técnica de enfermagem, não trouxe alívio imediato. Pelo contrário. A sensação inicial foi de peso e de permanência. “Eu senti uma sentença de condenação eterna. Como se eu fosse ficar presa a remédios e a uma rotina para sempre.” Hoje, seu maior medo é a recaída, especialmente a entrada em novos episódios de mania. “A pessoa que eu mais

desconfio e tenho medo nesse mundo sou eu”, enfatiza.

O impacto nas relações e o preconceito

As duas personagens convergem em um ponto central, o impacto direto nas relações. Para Maria Antônia, as mudanças são visíveis e afetam todos ao redor. “As ciclagens afetam a nossa família de uma forma brutal. Todo mundo nota a diferença.”

Ela descreve como a percepção das outras pessoas muda ao longo dos episódios. Em fases de mania, há reconhecimento, energia e produtividade. Depois, surgem a vergonha e o medo de desapontar quem está por perto. Na depressão, a sensação é de vulnerabilidade extrema.

O medo do julgamento também aparece como um fator constante. Em muitos momentos, Maria Antônia optou por lidar com o tratamento de forma mais reservada,



O DESAFIO DE CONVIVER COM A BIPOLARIDADE