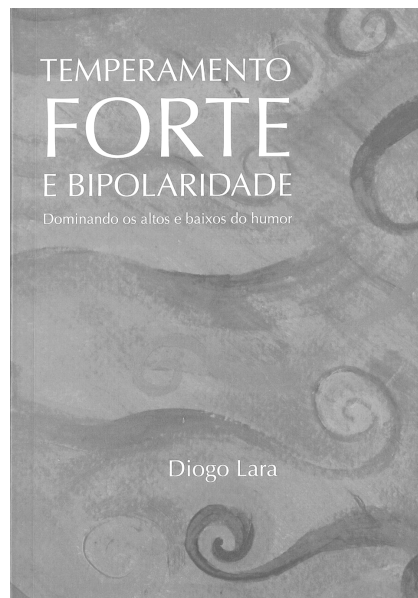


## Resenha do livro *Temperamento forte e bipolaridade: dominando os altos e baixos do humor*, de Diogo Lara\*

Rogéria Recondo\*\*



Foi com muita satisfação que assumi a tarefa de fazer a resenha do livro do colega Diogo Lara, e eu gostaria de começar, como não poderia deixar de ser, pelo título, o qual de forma criativa busca destacar o **temperamento forte** e suas implicações na **bipolaridade**, ou seja, nos **altos e baixos do humor**. Durante os vários capítulos do livro, o autor alinhava, com muita maestria e de forma extremamente didática, os conceitos necessários para que possamos entender como este desenrolar é possível.

Tentarei, resumidamente, dar uma visão panorâmica dos diferentes capítulos, ordenados de forma a conduzir o leitor, como na construção de uma casa, desde os alicerces até os arremates finais.

No primeiro capítulo, o autor destaca a relação entre **temperamento e humor** e define, de forma didática e lúdica, através de analogias e com base em teorias recentes, conceitos

como os de temperamento, caráter, personalidade e tipos de humor.

O autor relata que o temperamento está ligado às sensações e motivações básicas e automáticas da pessoa no âmbito emocional; é herdado geneticamente e regulado biologicamente, sendo o alicerce do nosso humor. Conseqüentemente, os transtornos de humor são compatíveis com nosso temperamento.

Diogo cita a classificação atual de Cloninger, que descreve os quatro elementos básicos do temperamento: busca por novidades e sensações; evitação de dano e perigo; necessidade de contato e aprovação social; persistência.

Para Akiskal, os temperamentos podem ser entendidos como padrões predominantes de humor ou “estilos afetivos”, e ele os descreve como hipertímicos, depressivos, ciclotímicos e irritáveis.

De acordo com Diogo, o foco para entender o grupo de pessoas do chamado “espectro bipolar” está centrado nos temperamentos fortes: hipertímicos, ciclotímicos ou de intensa busca de novidades. Entre o humor normal, eutímico, e o seu extremo, a mania, existe a hipertímia e a hipomania.

De forma esquemática, Diogo descreve os

---

\* Lara D. Temperamento forte e bipolaridade: dominando os altos e baixos do humor. Porto Alegre: Armazém de Imagens; 2004.

\*\* Psiquiatra, mestre em Neurociências pela UFRGS. Preceptora no Hospital São Lucas da PUCRS. Coordenadora do Setor de Psiquiatria e do Ambulatório de Transtornos de Ansiedade na Infância e Adolescência do CEAPIA (Centro de Estudos, Atendimento e Pesquisa na Infância e Adolescência).

indivíduos em termos de seus gastos, riscos, convívio social, comunicação verbal, pensamento, relações afetivas, visual e estilo de dirigir, aspectos considerados como a caixa de ressonância do humor.

No capítulo seguinte, o autor descreve a **bipolaridade** e ressalta a importância do diagnóstico diferencial entre depressão unipolar e bipolar, salientando que, há alguns anos, pensava-se que cerca de 90% das pessoas com sintomas depressivos sofriam de depressão unipolar. Atualmente, sabe-se que, em até metade dos casos, os pacientes apresentam depressão do tipo bipolar, ou seja, em algum momento da vida eles têm ou tiveram, mesmo que de forma leve e breve, alterações de humor para cima, maiores oscilações de humor do que o normal ou temperamento forte.

O autor salienta que “muitos bipolares têm períodos depressivos e ansiosos muito mais marcantes e presentes do que os de elevação de humor, e por isso acabam sendo confundidos com unipolares”.

Define, a seguir, o que seria o espectro bipolar, bem como a classificação em bipolar do tipo I, II, III ou IV, da maior à menor gravidade dos sintomas. Refere que cerca de 1% da população é bipolar do tipo I, e 6 a 8% manifestam uma das formas leves do transtorno (tipos II a IV e ciclotimia durante a vida).

Diogo salienta que a sintomatologia inicial do espectro bipolar pode ser pouco definida, com sintomas obsessivos, preocupações excessivas com o corpo e distúrbios alimentares, hipocondria, fobias, tiques, abuso de substância, comportamento agressivo ou irresponsável. Descreve o que é considerado o estilo bipolar, incluindo vários exemplos, e também os mecanismos de defesa utilizados por essas pessoas.

No capítulo seguinte, relata histórias de pessoas com temperamento forte sem transtorno de humor e, a seguir, como seria a evolução **do temperamento ao transtorno de humor**.

Diogo dedica um capítulo para descrever **os bipolares leves** e as características mais comuns na depressão dos bipolares, incluindo a depressão após o parto. Enfatiza que uma boa avaliação do temperamento e do estilo da pessoa auxilia na identificação do tipo de transtorno de humor, e acrescenta que os bipolares do tipo IV são os mais fáceis de confundir com depressão pura. O texto é enriquecido com material clínico, mostrando diferentes temperamentos associados com transtorno bipolar leve do tipo II.

A seguir, o autor descreve o **transtorno de humor bipolar do tipo I**, anteriormente denominado psicose maníaco-depressiva. Esta parte também traz exemplos clínicos, o que enriquece a compreensão do material teórico.

Um capítulo essencial é o que trata da **identificação do transtorno de humor**, ou seja, de como fazer corretamente o diagnóstico. Nesse capítulo, o autor comenta que os critérios atuais para fazer diagnóstico baseiam-se excessivamente nos sinais e sintomas aparentes, e sugere, para uma avaliação mais completa, que sejam analisados os seguintes aspectos: sinais e sintomas; curso dos sintomas ou das manifestações do comportamento; temperamento e estilo; história familiar; fatores de risco ambientais (abuso e traumas precoces, perdas recentes); resposta a fármacos; avaliação clínica; e exames complementares.

O autor salienta que uma avaliação baseada somente nos sintomas confunde bipolares leves com, por exemplo, depressão unipolar, déficit de atenção/hiperatividade, transtornos de ansiedade, só para citar alguns transtornos.

**Como lidar com a bipolaridade** é o capítulo dedicado ao tratamento, que abrange psicoeducação, psicoterapia e farmacoterapia. O capítulo também explica **como lidar com as armadilhas do pensamento e como lapidar a personalidade** desses pacientes.

Com relação à farmacoterapia, Diogo alerta para os cuidados e para a popularização do uso de antidepressivos, bem como de psicoestimulantes, na ausência de estabilizadores de humor, nos pacientes do espectro bipolar, cujo efeito mais danoso seria o de uma virada maníaca. Destaca as respostas comuns ao uso de antidepressivos em bipolares, com o objetivo de chamar atenção para os indícios que sugerem uma revisão do diagnóstico.

Posteriormente, o autor fala das pessoas famosas com temperamento forte e indaga: **vivemos em uma sociedade buscadora de novidades e bipolar?** Relata várias facetas que denunciam o tom bipolar na sociedade ocidental e lança hipóteses sobre os porquês de um possível aumento da bipolaridade.

No capítulo final, a pergunta: **e se eu tiver bipolaridade?** Nesta parte do livro, o autor mostra a importância de um diagnóstico acurado e as perspectivas a partir de um tratamento bem conduzido.

Para finalizar, gostaria de enfatizar que a leitura é fácil, prazerosa, didática e contempla um dos principais objetivos do autor, que

imagino ser o de alertar para o diagnóstico adequado dos transtornos bipolares, principalmente dos tipos II, III e IV, os quais podem ser facilmente confundidos com outros diagnósticos psiquiátricos – e infelizmente o são –, “principalmente se nos atemos apenas aos sinais e sintomas”; essa situação pode, em função principalmente da prescrição de antidepressivos, ocasionar iatrogenia. Um segundo objetivo, plenamente atingido, é o de esclarecer pacientes e familiares sobre o transtorno, desmitificando-o, o que por si só já constitui uma ferramenta terapêutica.

Em suma, trata-se de um livro escrito por um competente psiquiatra, com doutorado e pesquisador em Neurociências, que vem se dedicando com afincamento e entusiasmo ao estudo e à assistência de pacientes com transtornos de humor bipolar. A necessidade de uma segunda edição, em pouquíssimo tempo, fala

por si, bem como a utilização cada vez maior do livro pelos pacientes, que encontram várias respostas às suas indagações e ao seu sofrimento.

Title: *Review of the book entitled* Temperamento forte e bipolaridade: dominando os altos e baixos do humor, *by Diogo Lara*

Título: *Reseña del libro* Temperamento forte e bipolaridade: dominando os altos e baixos do humor, *de Diogo Lara*

Correspondência:

Dra. Rogéria Recondo

Rua Alvares Machado, 44/208

CEP 90630-000 – Porto Alegre – RS

E-mail: recondo@pro.via-rs.com.br

Copyright © Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul – SPRS