

Psicoeducação gratuita que seus pacientes podem fazer entre as consultas e trazer de volta para você

Um programa de psicoeducação sobre transtorno bipolar, gratuito e com fontes

O **Bipolar Stability Program** são 24 aulas em vídeo e um caderno para imprimir, para adultos com transtorno bipolar. É gratuito, não pede cadastro e existe em inglês, espanhol, português, francês, italiano, alemão, hindi, japonês, coreano, holandês, polonês, russo, chinês, árabe e hebraico. Foi feito para os períodos em que a pessoa está razoavelmente bem, e para caminhar junto com o cuidado, nunca no lugar dele.

O que o seu paciente leva à consulta

Cada capítulo termina numa página preenchida à mão. Várias foram feitas para ficar na sua mesa:

AULA
5

Um registro de medicação de uma página: o que a pessoa toma, para que serve cada remédio do jeito que ela entende, e as perguntas que quer ver respondidas.

AULA
13

Um roteiro para a consulta com três prioridades: precisa ser tratado, se der tempo, pode esperar.

AULA
15

Um registro de efeitos colaterais: o que ela notou, quando, e como isso afetou o dia.

AULA
16

Um roteiro de conversa para quando a pessoa quer parar a medicação. Foi escrito para ser levado a quem prescreve, não para agir sozinha.

AULA
19

Uma escada de alerta: sutil, clara e urgente, cada degrau com uma ação e um contato combinados.

AULA
20

Um rascunho de plano de crise, marcado como rascunho até ser revisado com a equipe de cuidado.

Onde ele está em termos de evidência

A psicoeducação estruturada em grupo é uma das coisas mais estudadas para somar à medicação no transtorno bipolar. No ensaio de Barcelona, ao longo de cinco anos, ela esteve associada a menos recaídas (3,9 contra 8,4) e a menos tempo com sintomas agudos (154 contra 586 dias) (*Colom et al., Br J Psychiatry 2009*).

Este Programa segue o roteiro desse tipo de grupo. **Ele não é esse grupo, e não foi testado em um ensaio.** Dizemos isso na mesma página dos números, em todas as edições.

Cada afirmação clínica das 24 aulas tem fonte: **165 afirmações, 99 trabalhos publicados**, listados aula por aula em bipolarclarity.com/pt-BR/program/sources.

O que ele não faz

- ✗ Não diagnostica.
- ✗ Nunca diz a ninguém para começar, parar, reduzir, retomar ou trocar um medicamento. Essa decisão fica com quem prescreve, e toda aula diz isso.
- ✗ Não é terapia nem serviço de crise. Todo capítulo traz caminhos de ajuda urgente, e o caderno termina com as linhas de crise país por país.
- ✗ Não coleta nada. Ninguém lê o que o paciente escreve.

Qual aula, e quando

SE O SEU PACIENTE...	SUGIRA
acabou de receber o diagnóstico	1 2
tem uma revisão da medicação chegando	5 13 14
se preocupa com efeitos colaterais	15
quer parar, ou já parou, um medicamento	16
está planejando ou pensando em uma gravidez	17
está com o sono mudando	3 22
está trabalhando a prevenção de recaídas	4 19 20 21
usa álcool ou cannabis	11
não tem certeza do que o diagnóstico significa (tipo I/II, características mistas, condições que se sobrepõem)	7 8 9 10
está se reconstruindo depois de um episódio	23 24

As 24 aulas

- 1 Diagnóstico de transtorno bipolar? Comece por esta folha
- 2 O que é transtorno bipolar? (E o que não é)
- 3 Sono e transtorno bipolar: 3 noites curtas, 3 significados
- 4 Sinais de alerta do transtorno bipolar: escolha os seus 4
- 5 Remédios para transtorno bipolar: para que serve cada um
- 6 Gráfico de vida bipolar: como organizar a sua história
- 7 Bipolar tipo 1 e tipo 2: o que o número significa de fato
- 8 Sinais de hipomania que os outros notam antes de você
- 9 Mania e depressão ao mesmo tempo? Características mistas
- 10 Transtorno bipolar ou outra coisa? Tireoide, trauma, TDAH
- 11 Álcool, maconha e transtorno bipolar: o que observar
- 12 Gatilhos do transtorno bipolar: o que pesa e o que protege
- 13 Consulta psiquiátrica e bipolar: faça o pouco tempo render
- 14 Estou bem. Por que ainda tomo remédio para o bipolar?
- 15 Efeitos colaterais bipolares: o que anotar e quando ligar
- 16 Pensando em parar o remédio do bipolar? Comece por aqui
- 17 Transtorno bipolar e gravidez: o que perguntar cedo
- 18 Terapia ajuda no transtorno bipolar? O que diz a evidência
- 19 Sinais de alerta bipolares: sutis, claros e urgentes
- 20 Como escrever seu plano de crise bipolar antes de precisar
- 21 Acho que comecei um episódio bipolar: o que faço agora?
- 22 Como construir uma rotina que ajuda no transtorno bipolar
- 23 Depois de um episódio bipolar: trabalho, dinheiro e laços
- 24 Luto por quem você era: transtorno bipolar e identidade

Como usar

Entregue esta folha a um paciente, ou mostre o QR code. A aula 1 leva poucos minutos e começa pelo caminho de emergência da pessoa.

Imprima capítulos ou o caderno inteiro para um grupo, uma enfermaria ou uma sala de espera. Você pode imprimir e distribuir, de graça, quantas cópias precisar, desde que não seja alterado nem vendido.

Use as aulas como roteiro junto com um grupo que você já conduz.



bipolarclarity.com/pt-BR/program
Comece pela aula 1



bipolarclarity.com/pt-BR/workbook
O caderno completo, 291 páginas

Feito por René, que convive com o transtorno bipolar há mais de 25 anos e passou 14 meses num grupo de psicoeducação de um hospital, no Bipolar Clarity. Dúvidas de profissionais: **bipolarclarity.com/pt-BR/contact**

Em perigo agora? **bipolarclarity.com/pt-BR/gethelp**