

12

Gatilhos do transtorno bipolar: o que pesa e o que protege

Montar uma linha do seu mapa ligando uma pressão candidata, o efeito observável mais precoce dela, a sua influência real, uma proteção, a função e a disponibilidade dessa proteção, e um pequeno passo que a fortaleça.

AULA 12 DE VINTE E QUATRO



Assista a esta aula
bipolarclarity.com/pt-BR/program/l12

Esta é uma das vinte e quatro aulas

O **Bipolar Stability Program** são vinte e quatro aulas gratuitas para quem já tem um diagnóstico de transtorno bipolar. Cada aula é um vídeo, e cada capítulo é o papel que vem junto. Quinze idiomas, sem e-mail, sem conta e sem versão paga.

Antes de começar

Nada aqui vai dizer para você começar, parar, reduzir, retomar, escolher ou trocar um medicamento. Deixar em branco vale, “ainda não sei” é uma resposta, e isto não tem aprovação nem reprovação. Quando um capítulo manda você para outra aula, o número vem entre colchetes. As linhas de apoio em crise do seu país estão no fim deste capítulo.

Por que isto existe

Fui diagnosticado com transtorno bipolar em 2018. O primeiro episódio foi em 1993: vinte e cinco anos convivendo com uma coisa que tinha nome, só que ninguém tinha me dito qual.

Depois eu tive sorte. Num hospital perto de casa havia um grupo de psicoeducação: um psiquiatra, uma psicóloga e mais uns dez de nós em volta de uma mesa, uma vez por semana, durante catorze meses. Ali ninguém me disse o que fazer. Me explicaram o que era aquilo. E o que ficou comigo não foi nenhuma informação solta, foi que alguém tinha colocado as informações *em uma ordem*. Eu tinha passado vinte e cinco anos juntando pedaços; naquela sala, pela primeira vez, eles formavam uma sequência.

Quase ninguém chega a essa sala. A minha precisou de dois profissionais, um grupo, uma fila de espera, e tudo isso perto o bastante de casa para eu ir toda semana durante um ano. Além disso, me custou milhares de dólares.

Então eu reconstruí aquilo como uma coisa que você pode começar hoje à noite, esteja onde estiver, em quinze idiomas e de graça, agora e depois. Não é um teste, não é uma amostra, e não tem nada guardado para uma versão paga.

— René, Bipolar Clarity

O que vinte e quatro capítulos juntos fazem e um sozinho não faz

Cada capítulo escreve um pedaço do mesmo documento. A aula 1 começa a sua página de segurança; a 4 dá nome aos seus primeiros sinais de alerta; a 19 transforma esses sinais em uma escada, com uma ação e um contato em cada degrau; e a 24 junta tudo no seu **Plano de Estabilidade**: uma coisa que você pode entregar para alguém num dia ruim, ou levar para uma consulta quando as palavras não saírem.

Um capítulo sozinho te dá uma página. Os vinte e quatro te dão o plano.

As vinte e quatro

Você pode fazer este capítulo sozinho: ele foi escrito para isso. Os números são a ordem que a gente recomenda, não uma trava.

01	Diagnóstico de transtorno bipolar? Comece por esta folha	
02	O que é transtorno bipolar? (E o que não é)	
03	Sono e transtorno bipolar: 3 noites curtas, 3 significados	
04	Sinais de alerta do transtorno bipolar: escolha os seus 4	
05	Remédios para transtorno bipolar: para que serve cada um	
06	Gráfico de vida bipolar: como organizar a sua história	
07	Bipolar tipo 1 e tipo 2: o que o número significa de fato	
08	Sinais de hipomania que os outros notam antes de você	
09	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	VOCÊ ESTÁ AQUI
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 começou 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	



Comece pela aula 1
bipolarclarity.com/pt-BR/
program/I01



As 24 em um livro só
bipolarclarity.com/pt-BR/
workbook

Para que serve esta página

Montar uma linha do seu mapa ligando uma pressão candidata, o efeito observável mais precoce dela, a sua influência real, uma proteção, a função e a disponibilidade dessa proteção, e um pequeno passo que a fortaleça.

Você sai daqui com uma linha completa — uma pressão candidata, o efeito observável mais precoce dela, uma proteção e um pequeno passo para fortalecer essa proteção.

Isto é um mapa de planejamento. Não é uma previsão, nem um veredicto de causa, nem uma nota de risco de recaída.

Do que trata este capítulo

Este capítulo acompanha a aula 12 em vídeo. É a metade que trabalha. O vídeo ensina; neste mapa quem trabalha é você.

Um gatilho é uma pressão candidata, não um interruptor. Nada nesta página aciona nada. O que o mapa faz é ligar uma pressão que você consegue nomear ao efeito observável mais precoce dela, ao tamanho da influência que você de fato tem sobre ela, e a uma proteção que ajuda — para que o plano exista antes de a pressão chegar.

Os acontecimentos bons também contam. Um emprego novo, um casamento, um nascimento, uma mudança que você escolheu e queria. Eles mexem com a carga e com o ritmo exatamente como os difíceis, e são os que ninguém planeja, porque planejar para eles parece ingratidão.

A pressão estrutural entra no mapa. Moradia, dinheiro, trabalho instável, discriminação, responsabilidades de cuidar de alguém. Isso não é falha pessoal e não é fuga do assunto — mexe com o sono, com o ritmo e com a carga tanto quanto qualquer outra coisa, e deixar isso de fora faz o mapa mentir.

Uma proteção ajuda por função, e não garante nada. O que importa é o que ela *faz*: proteger o sono, acrescentar uma pessoa, baixar uma exigência, ganhar tempo. Nomear a função é o que permite trocar uma proteção por outra quando a primeira deixa de estar disponível.

A disponibilidade é uma pergunta à parte. Uma proteção que você pensou não é a mesma coisa que uma proteção que existe. Se ela precisa ser montada, esse é o pequeno passo que esta página pede — um, não cinco.

E uma linha honesta já é um caminho completo. O mapa não recebe nota pelo quanto está cheio.

O que importa aqui

1. Um gatilho é uma pressão candidata, não um interruptor.
2. Os acontecimentos bons também mexem com a carga e com o ritmo, e não só os difíceis.
3. A pressão estrutural entra no mapa. Moradia, dinheiro e discriminação não são falha pessoal.
4. Uma proteção ajuda por função; ela nunca garante prevenção.
5. A disponibilidade importa. Uma proteção que você planejou ainda pode precisar ser montada para existir.
6. Uma linha honesta já é um caminho completo.

Assista ao vídeo primeiro

O vídeo acrescenta duas coisas que o mapa não segura.

- **A linha de Amina, montada em voz alta**, incluindo o momento em que ela escolhe a proteção errada e troca.
- **Por que pressão não é culpa** — a distinção da qual o mapa inteiro depende, e a mais fácil de perder num dia ruim.

Assista antes de montar a sua. A aula em vídeo é *Gatilhos do transtorno bipolar: o que pesa e o que protege* — aula 12 do Bipolar Stability Program.

Antes de começar

Alcance

Este mapa não consegue prever um episódio, não prova o que causou um episódio, e não garante prevenção.

Uma pressão não é culpa, e uma proteção não é uma garantia.

Use **conhecido**, **possível** ou **incerto**; um episódio sem nenhuma pressão lembrada continua sendo válido.

Não use esta página para testar uma pressão suspeita, para se diagnosticar, para dar uma nota de risco de recaída, nem para tomar uma decisão grande de tratamento ou de vida.

Interrupção por segurança

Ativação grave agora, psicose, incapacidade de cuidar das necessidades básicas, pensamentos de se machucar ou perigo imediato interrompem o exercício e pedem a ajuda urgente adequada da sua região.

Pare o caderno.

Se você pode estar em perigo imediato, ligue agora para os serviços de emergência da sua região. Para recursos de crise no seu país, acesse bipolarclarity.com/pt-BR/gethelp, ou veja o anexo de crise país por país no final deste caderno.

Você não precisa de um mapa terminado nem de uma explicação provada antes de buscar ajuda.

O limite da medicação e das mudanças grandes

O Programa nunca vai dizer para você começar, parar, reduzir, retomar, escolher ou trocar um medicamento.

E ele também não autoriza uma mudança grande de vida.

O mapa pode preparar uma conversa com um profissional adequado. Ele não pode autorizar uma mudança de tratamento, largar um emprego, terminar uma relação, cancelar um cuidado, nem repetir uma pressão suspeita.

Privacidade e consentimento

O Bipolar Clarity não recebe, não envia, não coleta nem monitora o que você escreve no seu caderno.

Trauma, conflito e acontecimentos privados são opcionais; nenhum detalhe é obrigatório.

Não inclua detalhes que identifiquem outra pessoa, nem um relato de trauma, nem detalhes de método de autolesão, nem nada que seja inseguro de guardar.

Use **pressão privada numa relação, acontecimento privado** ou **prefiro não responder** quando isso bastar.

Envolver outra pessoa exige o consentimento dela e um papel combinado; apoio não é vigilância.

Respostas que você sempre pode usar:

- **Ainda não sei**
- **Prefiro não responder**
- **Não há nada a anotar aqui**
- **Privado — não anoto aqui**
- **Prefiro levar isto a uma conversa com um profissional**

De onde vêm as afirmações deste capítulo. As afirmações clínicas desta aula têm fonte, e as fontes são públicas: bipolarclarity.com/pt-BR/program/sources, na aula 12. Uma fonte mostra o que diz a orientação publicada. Ela não mostra o que se aplica a você, e nunca passa por cima do profissional que conhece o seu caso.

Consulta segura — o mapa de cinco partes

PARTE	PERGUNTA	EXEMPLO	LIMITE
PRESSÃO	Que condição, acontecimento ou mudança pode importar?	três prazos atrasados na mesma semana	uma candidata estreita, não uma causa
EFEITO MAIS PRECOCE	O que eu conseguiria observar primeiro?	trabalhar depois da meia-noite	observação, não diagnóstico
ZONA DE INFLUÊNCIA	Que tipo de influência é realista?	dá para eu me preparar para parte disso	nenhuma culpa por ter pouco controle
PROTEÇÃO	Que função sustenta a estabilidade aqui?	um período de descompressão protegido	apoio, não garantia
DISPONIBILIDADE + PASSO	Ela existe hoje, e o que a fortalece?	em parte disponível; pedir para trocar uma tarefa	um vazio é informação, não fracasso

Famílias de pressão candidata

- sono ou ritmo desregulados;
- exigências, prazos ou objetivos demais ao mesmo tempo;
- transições, viagens ou mudanças de horário;
- acontecimentos bons, comemoração ou aceleração em direção a um objetivo;
- conflito, isolamento, cuidar de alguém ou sobrecarga social;
- dor, doença, recuperação ou outra mudança no corpo;
- confusão sobre o tratamento, consulta, farmácia, custo ou barreira de transporte;
- contexto de substâncias que você já observou na Nota honesta sobre substâncias e humor (aula 11);
- moradia, dinheiro, condições de trabalho, discriminação ou pressão sobre o básico;
- outra pressão estreita;
- nenhuma pressão identificada;
- prefiro não responder.

Vias do efeito mais precoce

- horário do sono ou necessidade de sono;
- ritmo do dia ou refeições;
- energia, velocidade ou número de objetivos;
- humor, irritação ou intensidade emocional;
- pensamento, atenção ou decisões;
- contato, conflito ou isolamento;
- corpo ou funcionamento físico;
- trabalho, estudo, tarefas de cuidado ou funcionamento do dia a dia;
- incerto, ou não percebi.

Funções da proteção

Caminho principal — uma linha do mapa

Preencha uma linha. As linhas opcionais aparecem depois.

Pressão candidata

Escolha uma condição, um acontecimento ou uma mudança estreita. Descreva a carga ou a desregulação, em vez de rotular uma pessoa, um emprego, uma relação ou um período inteiro da vida.

Exemplos:

- o horário de acordar muda depois de uma viagem;
- vários projetos empolgantes começam juntos;
- um conflito privado continua tarde da noite;
- o acesso à farmácia fica incerto;
- cuidar de alguém come o meu período de recuperação.

Você pode escrever **nenhuma pressão identificada** ou **prefiro não responder**.

Estado da certeza

Escolha uma:

- **conhecido** — observado várias vezes, ou revisado com cuidado;
- **possível** — vale acompanhar ou conversar;
- **incerto** — a ligação continua em aberto;
- **nenhuma pressão identificada**;
- **prefiro não responder**.

Não promova uma pressão a **conhecido** só porque ela aconteceu antes de um episódio.

Efeito observável mais precoce

Escreva a primeira mudança concreta que você realisticamente perceberia. Inclua a via e a observação, não uma interpretação.

Exemplos:

- **Sono:** eu começo a me preparar para o trabalho depois da meia-noite.
- **Objetivos:** eu assumo compromissos antes de terminar os que já tenho.
- **Contato:** eu paro de responder por vários dias.
- **Funcionamento:** uma tarefa burocrática comum toma quase o dia inteiro.
- **Incerto** — eu não identifiquei um efeito precoce.

Este campo pode alimentar depois a escada completa de sinais de alerta (aula 19). Ele não diagnostica um estado aqui.

Zona de influência

Escolha o que melhor se encaixa hoje:

- dá para eu mudar parte disso;
- dá para eu me preparar para isso;
- isso precisa de apoio ou de uma mudança no sistema;
- isso está fora do meu controle;
- prefiro não responder.

As pressões estruturais e as condições fora do seu controle não são falhas pessoais.

Se mais de uma se encaixar, marque a que define o seu próximo passo hoje.

Proteção

Nomeie uma condição, um recurso, uma relação, uma rotina ou um caminho de acesso que possa ajudar com esta pressão ou com o efeito mais precoce dela.

Exemplos:

- âncora de acordar nos dias de semana;
- um período de recuperação protegido;
- uma anotação privada e curta sobre sono e energia;
- contato do cuidado e caminho de transporte já guardados;
- um contato combinado, com consentimento;
- alguém que defenda os meus direitos em benefícios, moradia ou trabalho.

Você pode anotar ainda não identifiquei uma proteção que dê para usar.

Função da proteção

Escolha a função que mais importa nesta linha, mesmo quando a proteção faz mais de uma coisa.

Disponibilidade hoje

Escolha uma:

- PRONTA AGORA;
- EM PARTE DISPONÍVEL;
- PRECISA SER MONTADA;
- DEPENDE DE OUTRA PESSOA OU DE UM SERVIÇO;
- INDISPONÍVEL / INCERTA.

Uma proteção planejada não é a mesma coisa que uma proteção disponível na vida real; um vazio é informação, não fracasso.

Se outra pessoa aparecer na proteção, confirme que o papel é um pedido que ela pode aceitar ou recusar.

O menor passo que fortalece

Escreva uma ação que aumente a disponibilidade sem redesenhar a sua vida e sem mudar o tratamento.

Formas que ajudam:

- guardar...
- perguntar se...
- escrever a primeira frase de...
- deixar... onde eu vou ver;
- pedir...
- preservar...
- dar nome a este vazio para...

Exemplos:

- Guardar o telefone da clínica e o horário de atendimento.
- Perguntar se dá para trocar uma tarefa da noite por duas semanas.
- Preservar a minha âncora de acordar já pronta na primeira semana de trabalho.
- Escrever: “Eu quero ajuda para planejar em volta desta barreira de acesso.”

Mantenha o passo pequeno, observável e reversível.

A sua linha principal, tudo num lugar só

PRESSÃO CANDIDATA:

CERTEZA:

☐

conhecido

☐

possível

☐

incerto

☐

nenhuma pressão identificada

☐

prefiro não responder

EFEITO MAIS PRECOCE:**ZONA DE INFLUÊNCIA:**

- | | |
|---|---|
| ☐ dá para eu mudar parte disso | ☐ dá para eu me preparar para isso |
| ☐ isso precisa de apoio ou de uma mudança no sistema | ☐ isso está fora do meu controle |
| ☐ incerto | ☐ prefiro não responder |

PROTEÇÃO:**FUNÇÃO PRINCIPAL:**

- | | |
|--|--|
| ☐ firma o ritmo | ☐ baixa a carga |
| ☐ me ajuda a perceber | ☐ me ajuda a agir |
| ☐ mantém o contato | ☐ mantém o acesso ao cuidado ou ao básico |
| ☐ incerto | |

DISPONIBILIDADE:

- | | |
|---|---|
| ☐ PRONTA AGORA | ☐ EM PARTE DISPONÍVEL |
| ☐ PRECISA SER MONTADA | ☐ DEPENDE DE OUTRA PESSOA OU DE UM SERVIÇO |
| ☐ INDISPONÍVEL / INCERTA | |

O MENOR PASSO QUE FORTALECE:

Leia a linha uma vez. Confira só isto:

- A pressão é estreita o bastante para dar para observar?
- O rótulo de certeza é honesto?
- A proteção está mesmo disponível no estado que você marcou?
- O próximo passo é pequeno e seguro?

Caminho para os dias de pouca energia

Preencha só isto:

1. uma pressão possível;
2. uma proteção que está pronta agora;
3. um menor passo que fortalece.

O caminho de pouca energia está completo: uma pressão possível, uma proteção pronta e um menor passo que fortalece.

Se nenhuma proteção estiver pronta agora, escreva **nenhuma proteção pronta identificada** e use **dar nome a este vazio para pedir apoio** como o seu passo. Isso é um resultado válido.

Aprofundar, se você quiser

Linha 2 do mapa, opcional

Repita os oito campos só se uma segunda linha acrescentar uma pressão ou uma proteção realmente diferente. Não a use para provar a primeira linha.

PRESSÃO CANDIDATA

CERTEZA

- ☐ conhecido
- ☐ incerto
- ☐ prefiro não responder

- ☐ possível
- ☐ nenhuma pressão identificada

EFEITO MAIS PRECOCE

ZONA DE INFLUÊNCIA☐ dá para eu mudar parte disso☐ isso precisa de apoio ou de uma mudança no sistema☐ incerto☐ dá para eu me preparar para isso☐ isso está fora do meu controle☐ prefiro não responder**PROTEÇÃO****FUNÇÃO PRINCIPAL**☐ firma o ritmo☐ me ajuda a perceber☐ mantém o contato☐ incerto☐ baixa a carga☐ me ajuda a agir☐ mantém o acesso ao cuidado ou ao básico**DISPONIBILIDADE**☐ PRONTA AGORA☐ PRECISA SER MONTADA☐ INDISPONÍVEL / INCERTA☐ EM PARTE DISPONÍVEL☐ DEPENDE DE OUTRA PESSOA OU DE UM SERVIÇO**O MENOR PASSO QUE FORTALECE****Linha 3 do mapa, opcional**

Use só quando isso melhorar o planejamento. Uma linha vazia não é trabalho que faltou.

PRESSÃO CANDIDATA

CERTEZA

- | | |
|--|---|
| ☐ conhecido | ☐ possível |
| ☐ incerto | ☐ nenhuma pressão identificada |
| ☐ prefiro não responder | |

EFEITO MAIS PRECOCE**ZONA DE INFLUÊNCIA**

- | | |
|---|---|
| ☐ dá para eu mudar parte disso | ☐ dá para eu me preparar para isso |
| ☐ isso precisa de apoio ou de uma mudança no sistema | ☐ isso está fora do meu controle |
| ☐ incerto | ☐ prefiro não responder |

PROTEÇÃO**FUNÇÃO PRINCIPAL**

- | | |
|--|--|
| ☐ firma o ritmo | ☐ baixa a carga |
| ☐ me ajuda a perceber | ☐ me ajuda a agir |
| ☐ mantém o contato | ☐ mantém o acesso ao cuidado ou ao básico |
| ☐ incerto | |

DISPONIBILIDADE

- | | |
|---|---|
| ☐ PRONTA AGORA | ☐ EM PARTE DISPONÍVEL |
| ☐ PRECISA SER MONTADA | ☐ DEPENDE DE OUTRA PESSOA OU DE UM SERVIÇO |
| ☐ INDISPONÍVEL / INCERTA | |

O MENOR PASSO QUE FORTALECE

Observação de apoio, opcional

Escreva um motivo curto para o seu rótulo de certeza:

- percebi mais de uma vez;
- uma ocasião só;
- conversado no meu cuidado;
- sustentado pelas páginas anteriores do meu caderno;
- a ligação é incerta;
- prefiro não responder.

Nota de apoio com consentimento, opcional

Preencha só quando outra pessoa puder estar envolvida:

O QUE EU TALVEZ PEÇA:

O QUE EU NÃO VOU PEDIR:

Como a pessoa pode aceitar, mudar ou recusar esse papel:

Não crie acesso de monitoramento, compartilhamento de senha, rastreamento de localização, nem um dever sem prazo.

Pergunta para o cuidado, opcional

Esta página não exige nenhuma pergunta para um profissional. Se ajudar, escreva aqui

A gente poderia revisar se esta é uma pressão candidata útil, como interpretar o efeito mais precoce, e que proteção é realista no meu contexto de cuidado?

Para onde vai o que você escreveu

Transfira só três linhas curtas:

A principal pressão candidata

Use palavras neutras mais o rótulo de certeza dela.

Exemplo: **possível — vários projetos empolgantes mais preparação repetida até tarde.**

A proteção pronta mais forte

Escolha uma proteção marcada como **PRONTA AGORA**. Se nenhuma estiver pronta, escreva **Ainda não identifiquei uma proteção pronta.**

O vazio da proteção, ou o próximo passo

Escreva o vazio de disponibilidade, ou o menor passo que fortalece.

O contexto detalhado, os nomes, o histórico de trauma e as observações de apoio ficam nesta página da aula — ou não chegam a ser escritos.

Meio do caminho — olhe o plano que você já tem

As aulas 1 a 12 já formam a primeira edição funcionando do seu Plano de Estabilidade.

Doze aulas são um plano que funciona, e não meio plano. O resto do Programa se apoia no que você já tem, e nada disso tira nada do que você fez.

Primeiro, a parte que é sua

Antes de conferir qualquer coisa, vá olhar o que você escreveu de verdade. Volte a quatro páginas suas e copie uma linha de cada uma — a linha que você iria querer que alguém lesse se tivesse só trinta segundos.

Da sua linha de base de sono e ritmo (aula 3), uma linha sobre como é o seu de sempre

Da sua ficha de mudanças precoces (aula 4) ou dos seus inventários (aula 8), uma mudança que você iria querer pegar cedo

Da sua página de perguntas sobre a medicação (aula 5), a pergunta que você ainda quer ver respondida

Com as suas palavras, hoje, uma coisa que você entende agora e não entendia na aula 1

Quatro linhas, com a sua letra, em uma página só. Isso é o plano. Tudo o que vem abaixo é só conferir se você ainda acha o resto.

Depois, a arrumação

Esta revisão confere se dá para usar; ela não pede que você reescreva as páginas anteriores. **É uma conferência de achar, não um formulário.** Se você consegue pôr a mão nas suas páginas, você já sabe a resposta e pode deixar em branco.

SEÇÃO	O QUE VOCÊ DEVE CONSEGUIR ACHAR	ESTADO
Plano de Segurança e ponto de partida (aula 1)	Acesso à segurança e os limites do Programa	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L01 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Ficha do que significa e do que não significa (aula 2)	O que o transtorno bipolar significa para o que você está aprendendo	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L02 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Linha de base de sono e ritmo de 7 dias (aula 3)	A sua linha de base de sono e ritmo	

SEÇÃO	O QUE VOCÊ DEVE CONSEGUIR ACHAR	ESTADO
		MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L03 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Ficha inicial de mudanças precoces (aula 4)	As mudanças precoces candidatas	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L04 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Página de perguntas sobre a medicação (aula 5)	As suas perguntas sobre a medicação	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L05 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Gráfico de vida em três períodos (aula 6)	O contexto ao longo da vida	

SEÇÃO	O QUE VOCÊ DEVE CONSEGUIR ACHAR	ESTADO
		MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L06 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Mapa da linguagem do diagnóstico (aula 7)	A linguagem do subtipo	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L07 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Inventário de estado elevado (aula 8)	As observações de estado elevado	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L08 ☐ PRONTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO ☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM ☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR ☐ AINDA NÃO ESCRITA
Inventário de estados baixos e mistos (aula 9)	As observações de estados baixos e mistos	

SEÇÃO	O QUE VOCÊ DEVE CONSEGUIR ACHAR	ESTADO
MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L09		
		☐ PRONTA PARA USAR
		☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO
		☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM
		☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR
		☐ AINDA NÃO ESCRITA
Mapa de alternativas e do que coexiste (aula 10)	As perguntas sobre alternativas e sobre o que coexiste	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L10
		☐ PRONTA PARA USAR
		☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO
		☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM
		☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR
		☐ AINDA NÃO ESCRITA
Nota honesta sobre substâncias e humor (aula 11)	O contexto de substâncias e humor, se for relevante	MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L11
		☐ PRONTA PARA USAR
		☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO
		☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM
		☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR
		☐ AINDA NÃO ESCRITA
Mapa de pressões e proteções (este capítulo)	As pressões, as proteções e a disponibilidade	

SEÇÃO	O QUE VOCÊ DEVE CONSEGUIR ACHAR	ESTADO
MEIO DO CAMINHO – ESTADO DA SEÇÃO DA L12		
	☐ PRONTA PARA USAR	☐ ESPERANDO INFORMAÇÃO
	☐ ISSO EU GUARDO PARA MIM	☐ SUBSTITUÍDA POR UMA PÁGINA POSTERIOR
	☐ AINDA NÃO ESCRITA	

Uma pequena escolha de manutenção

- | | |
|--|---|
| ☐ atualizar uma linha que ficou velha | ☐ tirar um detalhe que parece privado demais |
| ☐ completar um caminho de pouca energia que falta | ☐ marcar uma seção para conversar depois |
| ☐ não mudar nada hoje | |

Isto é um plano que funciona, não uma prova nem um registro permanente.

Como esta página ficou

Escolha exatamente uma: **Pronta para usar**, **Esperando informação** ou **Isso eu guardo para mim**.

Marque **Pronta para usar** somente quando **pelo menos uma pressão e uma proteção estiverem escritas com as suas palavras** — nenhuma das duas depende de mais ninguém. Um mapa esperando uma proteção que você ainda não conseguiu organizar é um estado válido, não uma página pela metade.

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Pronta para usar | ☐ Esperando informação | ☐ Isso eu guardo para mim |
|---|---|--|

Antes de fechar esta página

Opcional e privado.

A ideia que eu quero guardar — a pressão é candidata, não é causa

- | | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| ☐ clara | ☐ em parte clara | ☐ pouco clara | ☐ prefiro não responder |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|--|

A PARTE QUE EU QUASE PULEI

- ☐ disponibilidade ☐ zona de influência ☐ efeito mais precoce ☐ nenhuma delas
- ☐ prefiro não responder

CAMINHO USADO

- ☐ principal ☐ pouca energia ☐ pausei por segurança ☐ prefiro não responder

UMA FRASE QUE EU QUERO PARA O CUIDADO – OPCIONAL

Privacidade e segurança

- O Bipolar Clarity não recebe, não envia, não coleta nem monitora o que você escreve no seu caderno.
- As suas respostas ficam na sua cópia.
- Em branco, **incerto**, **pressão privada numa relação**, **acontecimento privado** e **prefiro não responder** são respostas válidas e completas.
- Não anote detalhes que identifiquem outra pessoa, nem um relato de trauma, nem detalhes de método de autolesão.
- Não preencha esta página durante ativação grave, psicose, depressão que toma conta de tudo, ou perigo imediato. A segurança interrompe o caderno; veja a interrupção por segurança acima.
- Uma proteção que envolve outra pessoa precisa do consentimento dela e de um papel combinado. Apoio não é vigilância.
- Destrua com cuidado os rascunhos impressos se eles tiverem informação pessoal delicada.
- Terminar o caderno nunca vem antes da ajuda profissional, urgente ou de emergência.

Resumo de fechamento

O seu mapa separa:

- a pressão candidata da causa provada;
- a observação mais precoce do diagnóstico;
- a influência realista da culpa;
- a função da proteção da garantia de prevenção;
- uma ideia escrita de uma proteção disponível hoje.

Se você parar aqui, você para em um ponto de verdade — e o seu como esta página ficou diz se a página está terminada ou ainda esperando alguma coisa de fora.

Se você continuar, leve para o módulo da conversa sobre tratamento só as partes que você escolher. Você nunca precisa compartilhar o caderno privado inteiro.

Um exemplo preenchido (fictício)

Amina é uma personagem fictícia, montada de várias, e está no meio disso: dia nove de um emprego que ela queria havia dois anos, com manhãs mais cedo, um trajeto longo e uma curva de aprendizado íngreme. Está indo bem, e isso faz parte do problema.

- **Pressão candidata:** “Semanas de emprego novo, com começo cedo, preparação à noite e várias ideias novas empolgantes.”
- **Estado da certeza:** **possível** — ela já viu partes do padrão antes, embora o emprego em si seja novo.
- **Efeito observável mais precoce:** “Eu me preparo depois da meia-noite, acordo cedo sem sentir cansaço e assumo compromissos novos.”
- **Zona de influência:** **dá para eu mudar parte disso** na preparação da noite; o trajeto e o horário de começo pedem planejamento, e não controle.
- **Proteção:** uma âncora de acordar nos dias de semana mais um período de descompressão de trinta minutos depois do trajeto.
- **Função da proteção:** firma o ritmo — com baixar a carga como o segundo efeito, que ela escolheu não anotar como principal.
- **Disponibilidade hoje:** a âncora de acordar está **PRONTA AGORA**; a descompressão está **EM PARTE DISPONÍVEL**, porque as responsabilidades de família começam assim que ela chega em casa.
- **O menor passo que fortalece:** “Perguntar ao meu companheiro se trocar uma tarefa de segunda a quinta nas duas primeiras semanas funciona, e depois revisar.” Um pedido, não uma suposição.

Amina transfere três linhas para o Plano de Estabilidade dela: a pressão possível, a proteção pronta mais forte, e o vazio de proteção que ela quer resolver.

Amina é fictícia. O exemplo mostra os campos; não é uma previsão, nem um veredicto de causa, nem uma resposta recomendada.

A ajuda que existe perto de você

As linhas de apoio em crise do seu país estão no fim deste capítulo.

Palavras que aparecem neste capítulo

Só as que este capítulo usa de verdade. O glossário inteiro está no caderno completo.

Âncora (aula 22) — uma rotina que segura o dia inteiro, desenhada em três versões: normal, mínima, e o que você faz quando o dia desaba. A função dela é continuar funcionando mesmo quando precisa mudar de forma.

Caminho — um jeito de conseguir ajuda, escrito antes de você precisar. O Programa mantém três separados de propósito: ajuda cedo, ajuda profissional urgente e perigo imediato. São destinos diferentes, com telefones diferentes, e misturar os três é o que deixa um plano inútil bem na hora que importa.

Caminho para os dias de pouca energia — a versão curta do mesmo capítulo. Existe porque o caminho curto, terminado numa semana difícil, vale mais do que um capítulo pulado esperando uma semana boa. O que ele produz não é uma resposta pior; é uma resposta menor.

Caminho principal — a versão completa de um capítulo. É a de um dia comum.

Certeza (*conhecido / possível / incerto, aula 12*) — o quanto você tem certeza de uma observação, anotado à parte da observação em si. Não ter certeza é informação que vale a pena escrever, não motivo para deixar a linha em branco.

Como esta página ficou — a linha do fim de um capítulo em que você diz até onde a página chegou. São três: **Pronta para usar** (tem alguma coisa escrita que não depende de mais ninguém), **Esperando informação** (o próximo passo útil precisa de um registro, de uma data ou de um telefone que você ainda não tem, então a página está pendente e não parada) e **Isso eu guardo para mim** (você decidiu não escrever, e isso é uma decisão terminada, não um buraco).

Linha de base (*aulas 2 e 3*) — o que é o de sempre **para você**, descrito com detalhe suficiente para que uma mudança apareça. Não é um estado plano nem sem emoção, e não é o normal de outra pessoa. Quase todo este Programa compara com a sua linha de base, e não com uma média.

Plano de Estabilidade — o documento que você vai montando ao longo dos vinte e quatro capítulos e que se fecha na aula 24. Ele é organizado pelo que você precisa achar, e não pela ordem das aulas, porque o que você vai fazer é procurar uma coisa, não revisar um curso.

Pressão candidata (aula 12) — o que este Programa chama de “gatilho”. A troca de palavra é o ponto: uma pressão é uma coisa que vale a pena acompanhar, não um interruptor que causa um episódio. Dar nome a uma delas não é distribuir culpa, e pressões estruturais como dinheiro, moradia ou discriminação entram no mapa como qualquer outra.

Proteção (aula 12) — algo que sustenta a estabilidade fazendo um trabalho concreto: firmar o ritmo, baixar a carga, ajudar você a perceber, ajudar você a agir, manter você em contato com as pessoas, deixar o cuidado ao alcance. Uma proteção ajuda. Nunca garante.

Respostas que você sempre pode usar (*as saídas do Programa*) — as cinco respostas disponíveis em qualquer página: **Ainda não sei**, **Prefiro não responder**, **Não há nada a anotar aqui**, **Privado — não anoto aqui**, **Prefiro levar isto a uma conversa com um profissional**. São respostas de verdade, não vazios. Uma página com três linhas verdadeiras vale mais do que uma página preenchida para parecer completa.

Ativação — aumentos de energia, de velocidade, de impulso ou de agitação. Vale nomear à parte do humor, porque a ativação pode subir enquanto o humor desce.

Episódio — um período reconhecível em que várias coisas mudam juntas e continuam mudadas, e não um dia ruim nem um sentimento forte. Cada sistema tem os seus próprios limiares de duração e gravidade, e **um profissional decide se um período conta como episódio**. Este caderno descreve períodos; nunca os classifica.

Funcionamento (aula 23) — o que você consegue fazer na vida diária: trabalhar, estudar, cuidar, se relacionar, resolver burocracia. O Programa trata o funcionamento como algo que se descreve e se reconstrói em um lugar de cada vez, nunca como uma nota do seu valor como pessoa.

Psicose (aula 8) — perder o contato com a realidade compartilhada: por exemplo acreditar em coisas em que os outros não acreditam, ou ouvir ou ver coisas que os outros não ouvem nem veem. Pode acontecer numa mania grave e numa depressão grave. É motivo para buscar ajuda com urgência, e não diz nada sobre a pessoa ser perigosa.

Se este capítulo te serviu

Você acabou de terminar uma de vinte e quatro. As outras são escritas do mesmo jeito, são gratuitas do mesmo jeito, e todas constroem uma coisa só: um plano que você possa entregar para alguém num dia ruim.

O caderno completo reúne os vinte e quatro capítulos em um livro só, com o mapa de como eles se encaixam e o glossário inteiro. bipolarclarity.com/pt-BR/workbook

Sem e-mail, sem conta e sem versão paga. E se você preferir um capítulo por vez, também vale: cada aula tem o seu.

Como isto continua gratuito

Você não pagou por este caderno, e ninguém te pediu um e-mail para você ter acesso. Não existe versão paga nem nível premium. Isso é de propósito. Eu paguei pela minha própria psicoeducação, e o Bipolar Clarity existe exatamente por isso: o seu CEP e o seu salário não deveriam decidir se alguém algum dia vai te explicar a sua própria doença.

O que isso significa é que o projeto depende de uma coisa só: de as pessoas encontrarem.

Se isto te serviu, três coisas ajudam. As três são de graça.

Se inscreva no canal. Num canal pequeno, os inscritos e o tempo de exibição são o que decide se o YouTube vai mostrar uma aula para a próxima pessoa que pesquisar às duas da manhã. Essa pessoa não vai chegar a este caderno primeiro. Ela vai chegar a um vídeo, ou não vai chegar a nada.

Dê para uma pessoa em quem você pensou de verdade. Alguém com o diagnóstico, alguém que ama alguém que tem, alguém que recebeu um folheto e mais nada. Isto anda do jeito que anda o nome de um bom médico, uma pessoa contando para outra, e isso funciona melhor do que um post que todo mundo passa direto.

Conte para um profissional que isto existe. Uma clínica, um grupo de apoio entre pares, uma associação, o psiquiatra que você vai ver daqui a três semanas. Eles podem entregar uma coisa gratuita, em quinze idiomas, sem que ninguém precise se cadastrar. A maioria não tem nada parecido para dar.

Uma coisa eu não peço: as suas respostas. As páginas que você preencheu são suas. Recomendar o caderno e contar da sua própria saúde são duas decisões diferentes, e só a primeira eu peço.

Está tudo em bipolarclarity.com/pt-BR/support.

Obrigado por ter chegado até aqui. Não é pouca coisa atravessar vinte e quatro capítulos sobre a sua própria doença.

— René, Bipolar Clarity



Seu plano já existe. Quem mais sabe usá-lo?

Você usa este caderno para entender o que acontece com você, ver um episódio chegando e ter um plano antes de precisar. Mas você não vive sozinho/a dentro desse plano. As pessoas que amam você percebem coisas: que você dorme menos, fala mais rápido, fica em silêncio. Quase ninguém mostrou a elas o que fazer com isso. Então elas vigiam, brigam ou não dizem nada.



Em novembro de 2026 lançamos o **Bipolar Support Roadmap**: o programa para a sua família, parceiro/a e amigos.

O que pode mudar em casa

HOJE, É COMUM	COM O ROADMAP
"Você tomou o remédio?", três vezes por dia.	Ajudam no tratamento sem assumir o controle , e combinam com você como.
Uma noite sem dormir e todo mundo em alerta... ou ninguém percebe até ser tarde.	Sabem distinguir um sinal de alerta de um dia ruim, e o que fazer primeiro.
Na crise, todo mundo improvisa.	Fizeram um plano de crise antes de precisar , que pode ficar ao lado dos caminhos que você escreve neste caderno.
Uma briga que sai do controle.	Sabem quando pausar uma conversa, e como voltar a ela.

Feito para andar com este programa

Sinais de alerta, um plano feito antes da crise, perguntar antes de intervir: o Roadmap cobre o mesmo terreno que o seu caderno, do lado deles da mesa.

Por catorze meses, sentei numa sala que me ensinou a minha própria doença. As pessoas com quem moro nunca tiveram uma sala assim. Esta é a que eu teria querido para elas.

— René

Você decide

Passar a próxima página adiante é opcional: para quem, quando e se vai passar. Ela não tem nada do que você escreveu. E o Roadmap não pede que vigiem você. Ensina a perguntar antes de intervir, e a aceitar um "não" como resposta.

Preciso contar o que escrevo aqui?

Não. O Roadmap não precisa disso.

Custa alguma coisa?

Não. É grátis, como este programa. Sem versão paga, sem conta.

E se não quiserem?

Tudo bem. O convite não expira.

→ **Destaque a próxima página, ou encaminhe. É para elas.**



Para você, que apoia alguém com transtorno bipolar

Alguém que gosta de você segue um programa para cuidar da própria estabilidade, e pensou em você. Você percebe as coisas. Ninguém te ensinou o que fazer com elas. É para isso que existe o Bipolar Support Roadmap.

NO QUE ELE VAI AJUDAR

- **Entender o que você vê**, sem vigiar cada passo.
- **Ajudar sem assumir o controle**: no tratamento, no sono, com o álcool ou a maconha.
- **Perceber quando um episódio pode estar começando**, e o que fazer primeiro.
- **Conversar durante um conflito**, e quando dar uma pausa na discussão.
- **Um plano de crise feito antes de você precisar**, com dois caminhos.
- **Limites, filhos e reconstruir a confiança**.
- **Cuidar de você**, para conseguir continuar.

Aprender isso ajuda mesmo?

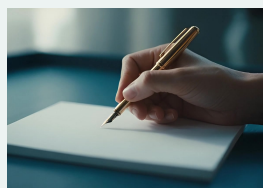
Num ensaio randomizado em Barcelona, familiares de pessoas com transtorno bipolar participaram sozinhos de doze sessões em grupo; os pacientes não participaram. Comparados com famílias sem sessões extras, menos desses pacientes tiveram um novo episódio durante o estudo, principalmente menos episódios maníacos e hipomaniacos.¹ O Roadmap não é aquele ensaio. Parte da mesma ideia: o que as pessoas de casa sabem importa.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

AS 19 AULAS

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Alguém que você ama recebeu diagnóstico de bipolar. E agora? 2 Ajudar alguém com bipolar: qual é mesmo o seu papel? 3 Comportamento bipolar: o que dá para saber de verdade? 4 Foi você que causou o episódio bipolar? 5 Como ajudar no tratamento do bipolar sem assumir o controle 6 Sono e transtorno bipolar: ajudar sem assumir o controle 7 Sinal de alerta bipolar ou só um dia ruim? 8 Transtorno bipolar, álcool e maconha: como você pode ajudar? 9 Mania e hipomania: primeiros sinais que a família pode notar | <ol style="list-style-type: none"> 10 Depressão bipolar e estados mistos: o que observar 11 Um episódio bipolar pode estar começando: o que fazer? 12 Como conversar com alguém com bipolar durante um conflito 13 Como responder à mania sem piorar o conflito 14 Como ajudar alguém com depressão bipolar 15 Faça um plano de crise bipolar antes de precisar 16 Transtorno bipolar, limites e filhos: onde traçar a linha 17 Quando o bipolar pesa na família: por onde começar? 18 Como reconstruir a confiança depois de um episódio bipolar 19 Apoiar alguém com transtorno bipolar sem se perder |
|--|---|

COMO FUNCIONA Um vídeo curto e um exercício por aula • um caminho de dois minutos para as semanas em que é o que dá • feito com a pessoa que você apoia, não por cima dela • grátis, sem conta • não é terapia nem serviço de crise.



**Sai em novembro de 2026.
Inscreva-se e avisamos você no primeiro dia.**

Estou passando isto porque...



bipolarclarity.com/pt-BR/family

Se agora você teme pela segurança da pessoa: bipolarclarity.com/pt-BR/gethelp. As linhas de crise de cada país também estão nas últimas páginas deste documento.

Se você estiver em perigo imediato

Ligue agora para o número de emergência (no Brasil, 192 (SAMU) ou 190).

Linhas de apoio em crise por país

PAÍS OU REGIÃO	TELEFONE
Argélia	não encontramos uma linha nacional de crise confirmável — em uma emergência, ligue para 14 (ambulância) ou 17 (polícia); para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Argentina	ligue para 135 (Buenos Aires) ou 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Austrália	ligue para 13 11 14 — Lifeline (24/7).
Bahrein	não encontramos uma linha nacional de crise confirmável — em uma emergência, ligue para 999; para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Bélgica	ligue para 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brasil	ligue para 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Chile	ligue para *4141 (24/7).
China continental	ligue para 12356 — 全国心理援助热线, Linha Nacional de Assistência Psicológica (diariamente, horário varia por província, pelo menos 18h por dia).
Dinamarca	ligue para 70 201 201 — Livslinien.
Egito	ligue para 0800 888 0700 — linha de saúde mental do Ministério da Saúde e População (24/7).
Finlândia	ligue para 09 2525 0111 — MIELI (24/7) • English 09 2525 0116.
França	ligue para 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).
Alemanha	ligue para 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Áustria 142 • Suíça 143.
Hong Kong	ligue para 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, cantonês); multilíngue 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
Índia	ligue para 14416 ou 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 idiomas).
Iraque	não encontramos uma linha nacional de crise confirmável — em uma emergência, ligue para 122 (ambulância) ou 104 (polícia); para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Israel	ligue para 1201 — ERAN, Primeiros Socorros Emocionais (24/7).
Itália	ligue para 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; emergências 112.
Japão	ligue para 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
Jordânia	ligue para 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); emergências 911.
Kuwait	não encontramos uma linha nacional de crise confirmável — em uma emergência, ligue para 112; para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Líbano	ligue para 1564 — Embrace Lifeline, linha nacional de apoio (24/7, árabe/inglês/francês).
México	ligue para 800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
Marrocos	não encontramos uma linha nacional de crise confirmável — em uma emergência, ligue para 15 (ambulância) ou 19 (polícia); para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Países Baixos	ligue para 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) • 113.
Nova Zelândia	ligue ou mande mensagem para 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
Noruega	ligue para 116 123 — Mental Helse (24/7).

PAÍS OU REGIÃO	TELEFONE
Omã	não encontramos uma linha nacional de crise confirmável — em uma emergência, ligue para 9999; para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Polônia	ligue para 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — horário: ver 116sos.pl.
Portugal	ligue para 808 24 24 24 — SNS 24.
Catar	ligue para 919 — AMAN Centre, Centro de Proteção e Reabilitação Social (24/7).
Rússia	não encontramos uma linha nacional de crise confirmável — em uma emergência, ligue para 112; para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Arábia Saudita	ligue para 920033360 — Centro Nacional de Promoção da Saúde Mental, linha de apoio psicológico (não 24/7; horário diurno definido).
Singapura	ligue para 1771 — national mindline (24/7) • SOS 1767.
África do Sul	ligue para 0800 567 567 — SADAG.
Coreia do Sul	ligue para 109 — 자살예방 상담전화 (24/7).
Espanha	ligue para 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Suécia	ligue para 90 101 — Självmoderslinjen (Mind).
Taiwan	ligue para 1925 — 安心專線, Linha Anxin, Ministério da Saúde e Bem-Estar (24/7).
Tunísia	ligue para 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Emirados Árabes Unidos	ligue para 800-HOPE (800 4673) — Linha Nacional de Apoio Mental, MOHAP (8am–8pm, diariamente).
Reino Unido e Irlanda	ligue para 116 123 — Samaritans (24/7); no Reino Unido também dá para mandar SHOUT para 85258.
EUA e Canadá	ligue ou mande mensagem para 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (qualquer país)	ligue para 112 em emergências.

Os números podem mudar, e muitos países não estão listados aqui. Se o seu não estiver, encontre uma linha local verificada em segundos no findahelpline.com.

Se você não está seguro em casa

As linhas abaixo são para violência ou maus-tratos dentro de casa — de um parceiro ou parceira, de um familiar, de qualquer pessoa com quem você mora. Uma doença pode explicar um comportamento; nunca o justifica. Você não precisa ter decidido nada para ligar.

PAÍS OU REGIÃO	TELEFONE
Argélia	ligue para 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (domingo a quinta-feira, horário diurno).
Argentina	ligue para 144 — Línea 144 (24/7).
Austrália	ligue para 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7); ou mande um SMS para 0458 737 732.
Bahrein	ligue para 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (horário não confirmado).
Bélgica	ligue para 1712 — Hulplijn 1712 (neerlandês, dias úteis) • ligue para 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (francês).
Brasil	ligue para 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
Chile	ligue para 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).

PAÍS OU REGIÃO	TELEFONE
China continental	ligue para 12338 (ligue com o código de área local) – Linha de Proteção de Direitos da All-China Women's Federation (24/7).
Dinamarca	ligue para 1888 – Lev Uden Vold (24/7).
Egito	ligue para 15115 – Conselho Nacional da Mulher, Gabinete de Reclamações (24/7).
Finlândia	ligue para 116 016 – Nollalinja (24/7); o número antigo 080 005 005 continua funcionando.
França	ligue para 3919 – Violences Femmes Info (24/7); a ligação não aparece na conta de telefone.
Alemanha	ligue para 116 016 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Áustria 0800 222 555 • Suíça 142.
Hong Kong	ligue para 2522 0434 – Harmony House, linha de apoio a mulheres 24 horas (24/7).
Índia	ligue para 181 – Women Helpline (24/7).
Iraque	não encontramos uma linha nacional de violência doméstica confirmável – em uma emergência, ligue para 122 (ambulância) ou 104 (polícia); para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Israel	ligue para 118 – linha nacional de violência doméstica (24/7, hebraico, árabe, inglês, russo, amárico).
Itália	ligue para 1522 – número antiviolência e stalking (24/7).
Japão	ligue para 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).
Jordânia	ligue para 110 – Linha Nacional de Proteção à Família, Departamento de Proteção à Família (24/7).
Kuwait	não encontramos uma linha nacional de violência doméstica confirmável – em uma emergência, ligue para 112; para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Líbano	ligue para 03-018019 – Linha de Ajuda KAFA (24/7, árabe/inglês).
México	ligue para 079, opção 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
Marrocos	ligue para 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), linha verde "Koulounamaak" (árabe/francês; horário não confirmado).
Países Baixos	ligue para 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).
Nova Zelândia	ligue para 0800 456 450 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
Noruega	ligue para 116 006 – VO-linjen (24/7).
Omã	não encontramos uma linha nacional de violência doméstica confirmável – em uma emergência, ligue para 9999; para encontrar uma linha, consulte findahelpline.com.
Polônia	ligue para 800 120 002 – Niebieska Linia, Linha Azul (24/7); inglês segundas-feiras 6–10pm, russo terças-feiras 6–10pm.
Portugal	ligue para 800 202 148 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); ou mande um SMS para 3060.
Catar	ligue para 919 – AMAN Centre, Centro de Proteção e Reabilitação Social (24/7).
Rússia	ligue para 8-800-7000-600 – ANNA Center, Centro Nacional de Prevenção à Violência (9am–9pm).
Arábia Saudita	ligue para 1919 – Centro de Denúncia de Violência Doméstica, Ministério de Recursos Humanos e Desenvolvimento Social (24/7).
Singapura	ligue para 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
África do Sul	ligue para 0800 428 428 – GBV Command Centre (24/7).
Coreia do Sul	ligue para 1366 – 여성긴급전화 1366 (24/7).

PAÍS OU REGIÃO	TELEFONE
Espanha	ligue para 016 (24/7) — a ligação não aparece na conta de telefone • WhatsApp 600 000 016.
Suécia	ligue para 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7); o número antigo 020-50 50 50 continua funcionando.
Taiwan	ligue para 113 — Protection Hotline 113, para violência doméstica, agressão sexual e abuso (24/7, multilíngue).
Tunísia	ligue para 1899 — Ligne Verte 1899, Observatório Nacional de Combate à Violência contra as Mulheres (24/7, árabe/francês).
Emirados Árabes Unidos	ligue para 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Reino Unido e Irlanda	Reino Unido 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) • Irlanda 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
EUA e Canadá	nos EUA, ligue para 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), ou mande START para 88788. No Canadá, encontre o abrigo mais próximo em sheltersafe.ca.
Europa (qualquer país)	ligue para 112 em emergências.

Os números podem mudar, e muitos países não estão listados aqui. Se o seu não estiver, o NO MORE Global Directory reúne serviços em mais de 190 países. Se houver perigo imediato, ligue antes para o número de emergência do seu país.

Em qualquer lugar do mundo

Encontre uma linha de apoio gratuita no seu país aqui: findahelpline.com ou befrienders.org. Você também pode contar a alguém em quem confia o que está sentindo e pedir que essa pessoa fique com você.

Se não é uma emergência, mas você está sofrendo

Ligue para o seu médico ou equipe de cuidado, ou marque a consulta mais próxima que conseguir. Se você tem um plano de crise ou um contato de segurança, este é o momento de usá-lo. Atravessar a próxima hora já é o bastante — você não precisa resolver tudo hoje.

O Bipolar Clarity é um conteúdo educativo e não pode oferecer ajuda de emergência ou orientação médica pessoal. Por favor, use os recursos acima para apoio urgente.