

19

Sinais de alerta bipolares: sutis, claros e urgentes

Uma escada pessoal: linhas separadas para a subida e para a descida, três níveis de resposta, e uma ação e um contato presos a cada observação que você decidir guardar.

AULA 19 DE VINTE E QUATRO



Assista a esta aula
bipolarclarity.com/pt-BR/program/I19

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
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 VOCÊ ESTÁ AQUI
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

Uma escada pessoal: linhas separadas para a subida e para a descida, três níveis de resposta, e uma ação e um contato presos a cada observação que você decidir guardar.

Você sai daqui com uma escada — linhas de subida e de descida, três níveis de resposta, uma ação e um contato em cada degrau que você guardar — e ela substitui todas as páginas de sinais de alerta que você já fez.

Do que trata este capítulo

Este capítulo acompanha a aula 19 em vídeo. É a metade que trabalha. O vídeo ensina; nesta escada quem trabalha é você — e ela substitui todas as páginas de sinais de alerta que você já fez.

Uma lista diz o que você percebeu. Uma escada diz o que fazer com isso. É nessa diferença que este capítulo gira. Seis casas: subida e descida, cada uma em sutil, clara e urgente. E em cada degrau que você guardar, uma ação e um contato — porque seis casas lindamente rotuladas e sem nenhum telefone preso a elas continuam deixando você sozinho na hora de decidir.

Sutil, clara e urgente são respostas, não notas. Não são três graus de o quanto você está mal. Elas marcam com que rapidez o caminho começa.

Nem toda mudança que você percebeu ganha um degrau, e escolher entre elas é a maior parte do trabalho. Uma mudança cabe aqui quando veio antes de todos os episódios desse tipo, e não antes de um só; quando outra pessoa poderia ter visto; quando dá para falar dela sem começar justamente a discussão que você queria evitar; e quando você sabe mais ou menos com quanta antecedência ela chega.

Depois, puxe para trás. Atrás da mudança que você percebe primeiro costuma haver outra. A primeira coisa que você percebe quase nunca é a primeira que aconteceu, e a mais antiga que você conseguir descrever com honestidade é a que compra tempo para você.

Mantenha as duas direções separadas, e nunca tire a média delas. Se as mudanças de subida e de descida chegarem juntas, vale o caminho combinado mais alto que se aplica. Uma observação sutil não cancela uma clara, e um rótulo de descida não deixa uma ativação perigosa menos urgente.

Quem apoia você contribui com comportamento, com consentimento e com um limite. *Você mandou doze mensagens sobre projetos durante a madrugada* é observável. *Você está claramente maníaco de novo* é uma conclusão. A escada define o que alguém pode contar, para onde, e o que fica privado — e ela nunca autoriza vigilância.

E um alarme falso acrescenta informação. Uma mudança que passou batido também. A escada é um acordo vivo, não uma previsão congelada, e mexer nela é usá-la do jeito certo.

19

O que importa aqui

1. **Esta escada organiza possíveis sinais de alerta e caminhos.** Ela nunca diagnostica, nunca confirma, nunca prevê e nunca descarta um episódio.
2. **Nenhum sinal isolado, nenhuma contagem, nenhuma pontuação e nenhuma duração colocam todo mundo no mesmo degrau.**
3. **Um degrau depende da mudança em relação à sua própria linha de base,** do padrão em volta, do impacto, da certeza, do histórico e do caminho que você tem combinado.

4. Uma mudança ganha um degrau quando veio antes de todos os episódios desse tipo, quando outra pessoa poderia ter visto, quando dá para dizer em voz alta sem começar uma briga, e quando você sabe mais ou menos com quanta antecedência ela chega.
5. Mantenha separadas a linha de subida e a de descida. Se as mudanças se combinarem, use o caminho combinado mais alto que se aplica, em vez de tirar a média e dissolver a preocupação.
6. Toda ação anota um acordo que já existe ou uma pergunta para a sua equipe de cuidado.
7. Depois da transferência, esta passa a ser a sua única página de sinais de alerta ativa.

Assista ao vídeo primeiro

Três coisas ficam de fora desta página de propósito, e moram no vídeo.

- Por que a mesma frase, escrita por outra pessoa, cai em um degrau diferente, mostrado com duas anotações que se leem igual e querem dizer coisas diferentes.
- Os vinte e cinco anos de René lidos um momento de cada vez, e por que uma escada é o jeito de deixar uma sequência de anos escrita antes de alguém precisar dela.
- O limite de quem apoia, desenhado em voz alta — como soa um apoio com limites, e onde ele vira uma jaula.

Assista antes de montar a sua. A aula em vídeo é *Sinais de alerta bipolares: sutis, claros e urgentes* — aula 19 do Bipolar Stability Program.

Antes de começar

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.

Perigo imediato, intenção suicida, um plano ou risco iminente de autolesão, intenção de machucar outra pessoa, perda de contato com a realidade, confusão grave, incapacidade de cuidar das necessidades básicas, ou um comportamento perigoso que aumenta rápido: isso usa ajuda clínica urgente ou de emergência agora.

O seu plano de cuidado pode acrescentar limiares urgentes próprios.

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

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

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 19. 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.

Caminho principal

Antes de escrever qualquer coisa: esta página é uma cópia, não um começo do zero.

Tudo de que você precisa já está em três páginas que você preencheu — a ficha inicial de mudanças precoces da **aula 4**, o inventário de estado elevado da **aula 8** e o inventário de estados baixos e mistos da **aula 9**. Ponha as três na sua frente e copie para cá: as observações que você quer guardar, a certeza que você deu a elas, se quem percebeu foi você ou outra pessoa, e o ponto em que você pediria ajuda.

Ninguém está pedindo para você lembrar de nada disso outra vez. Quando esta página estiver pronta, aquelas três vão para o arquivo e esta é a que continua valendo.

Nem toda mudança que você percebeu ganha um degrau. Você vai chegar aqui com mais candidatas do que a escada comporta, e escolher entre elas é o trabalho desta página. Antes de anotar cada uma, passe por estas quatro perguntas.

Ela veio antes de todos os episódios desse tipo de que você se lembra, ou antes de um só? Uma coisa que aconteceu uma vez é uma lembrança. Uma coisa que aconteceu todas as vezes é um sinal.

Outra pessoa poderia ter visto? *Onze mensagens mandadas depois da meia-noite dá para ver. Uma sensação vaga de estar estranho é só sua, e quem apoia você só consegue agir sobre o que chega até essa pessoa.*

Falar disso começaria justamente a discussão que você está tentando evitar? Algumas observações são certas e mesmo assim não dá para usar. Se *você está gastando demais* sempre terminou mal entre vocês, essa frase fica fora da escada; escreva no lugar dela a mudança que os dois viram.

Com quanta antecedência ela chega — horas, dias ou semanas? Essa resposta é a diferença entre um aviso e um comentário.

Depois, puxe para trás. Seja o que for que você acabou de escrever, pergunte o que estava acontecendo na semana anterior. *Atrás de comecei três projetos* costuma haver uma noite que alguém decidiu pular, e atrás dessa noite, uma tarde em que todo mundo parecia falar devagar. A mudança que você percebe primeiro quase nunca é a que veio primeiro, e a mais antiga que você conseguir descrever com honestidade é a que compra tempo para você. Essa mais antiga é a que vai no degrau sutil.

Em cada casa, escreva uma mudança observável, a certeza dela (**conhecido, possível ou incerto**), com quanta antecedência ela costuma chegar, a ação já combinada ou a pergunta para a equipe de cuidado, e o contato ou destino conferido. Acrescente a linha de base, a fonte e a data quando ajudar.

Subida — sutil

Uma mudança de subida que é precoce, pequena, ambígua ou com pouco respaldo. Escreva com quanta antecedência ela costuma chegar, a ação que você já tem combinada para ela, e quem você avisaria.

Subida — clara

Um padrão de subida que chega ao seu ponto combinado de resposta mais forte ou de contato sem demora. Escreva com quanta antecedência ele costuma chegar, a ação que você já tem combinada para ele, e quem você avisaria.

Subida — urgente

O seu destino urgente conferido e qualquer limiar pessoal que um profissional tenha definido. Não atrase a ajuda urgente para preencher este campo.

Descida — sutil

Uma mudança de descida que é precoce, pequena, ambígua ou com pouco respaldo. Escreva com quanta antecedência ela costuma chegar, a ação que você já tem combinada para ela, e quem você avisaria.

Descida — clara

Um padrão de descida que chega ao seu ponto combinado de resposta mais forte ou de contato sem demora. Escreva com quanta antecedência ele costuma chegar, a ação que você já tem combinada para ele, e quem você avisaria.

Descida — urgente

O seu destino urgente conferido e qualquer limiar pessoal que um profissional tenha definido. Não atrase a ajuda urgente para preencher este campo.

19

As duas, misto, ou incerto

Anote quais casas estão ativas e qual é o caminho combinado mais alto que se aplica. Descreva o estado, sem mais; este campo não diagnostica características mistas.

O limite de quem apoia você

Com o consentimento dela, anote o que uma pessoa de apoio, com nome, pode observar, o que ela pode contar, para onde, e o que fica privado. Isto nunca autoriza vigilância, controle nem diagnóstico.

Revisão e de onde veio

Ponha data na escada. Anote se uma revisão saiu de uma observação sua, de quem apoia você, de uma revisão com a equipe de cuidado, ou de algo que você viveu depois.

Pergunta para um profissional, opcional

Podemos rever onde estas observações se encaixam no meu caso e combinar uma ação e um contato para cada nível?

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 observação tiver uma ação e um contato, ou quando estiver anotado um caminho urgente conferido.

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

Caminho para os dias de pouca energia

Copie exatamente duas linhas:

1. A mudança que eu mais quero colocar na minha escada é: [escreva aqui]

2. A ação e o contato que eu preciso combinar para essa mudança são: [escreva aqui]

Essas duas linhas já são um caminho completo. Você pode parar aqui.

Um exemplo preenchido (fictício)

Ravi é um personagem fictício. Ravi anota uma observação de subida sutil: **começar vários projetos novos depois de duas noites curtas**; certeza: **possível**; antecedência: **mais ou menos uma semana, das duas vezes**; ação: **usar o acordo de proteção do sono que já existe e anotar o padrão**; contato: **o portal da equipe de cuidado, se aparecer o limiar claro que está combinado**. Na casa de descida clara está escrito **refeições irregulares, mensagens do trabalho sem abrir e dois compromissos combinados que não cumpri**; certeza: **conhecido**; antecedência: **duas a três semanas**; ação e contato: **usar o acordo de contato sem demora que já existe com o profissional nomeado**.

Ravi também descarta uma candidata. **Estar irritado** parecia a mais óbvia, e falhou em duas das quatro perguntas: ninguém mais conseguia ver, e toda vez que Ravi tentou falar disso acabou na discussão. O que subiu para a escada no lugar foi o comportamento que a companheira de Ravi tinha percebido de verdade — **responder por monossílabos e sair da sala no meio da conversa**. Mesma semana, mesmo padrão, e este dá para dizer em voz alta.

O exemplo continua pessoal e descritivo; ele não prevê nenhum episódio.

Antes de fechar esta página

Opcional e privado. Nunca é enviado, nem carregado, nem coletado, nem monitorado.

QUE INFORMAÇÃO FEZ UM DEGRAU SER SEU, E NÃO UNIVERSAL?

Onde a incerteza dita com honestidade melhorou a página?

Que ação, contato ou limiar ainda precisa ser combinado com alguém de fora?

Para onde vai o que você escreveu

Transfira as observações escolhidas, as marcas de certeza, os pontos de vista (o seu e o dos outros) e os limiares de ajuda da Ficha inicial de mudanças precoces (aula 4), do Inventário de estado elevado (aula 8) e do Inventário de estados baixos e mistos (aula 9). Ponha data na transferência, archive aqueles três formatos que estavam ativos, e guarde esta escada na **Seção 2 — Meus sinais**.

O Gráfico de vida em três períodos (aula 6) e o Mapa de pressões e proteções (aula 12) continuam sendo páginas-fonte ativas. O capítulo de resposta em crise cria o Rascunho de Resposta em Crise (aula 20); o capítulo das primeiras 72 horas cria o Rascunho de ação das primeiras 72 horas (aula 21). Os dois usam esta escada, mas não substituem ela.

Privacidade e segurança

- As condições urgentes usam ajuda clínica urgente ou de emergência conferida agora; terminar o caderno espera.
- O Programa nunca vai dizer para você começar, parar, reduzir, retomar, escolher ou trocar um medicamento.
- O Bipolar Clarity não recebe, não envia, não coleta nem monitora o que você escreve no seu caderno.
- A participação de quem apoia exige consentimento, observações concretas e um papel com limites.
- Evite senhas, códigos de acesso, identificadores que não fazem falta e dados de monitoramento contínuo.

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.

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).

Degrau (aula 19) — um degrau da sua escada de alerta, com uma ação e um contato presos nele. O degrau depende da mudança em relação à sua própria linha de base, do padrão em volta, do impacto, da certeza e do histórico. Nenhuma contagem fixa e nenhuma pontuação colocam todo mundo no mesmo degrau.

Impacto — o que uma mudança fez de fato com o sono, o trabalho, o dinheiro, as relações ou a segurança. Neste Programa inteiro o impacto é mais útil do que uma nota de gravidade que você mesmo inventa, porque o impacto é uma coisa sobre a qual outra pessoa consegue agir.

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.

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.

Transferência — o momento, no fim de um capítulo, em que o que você escreveu passa para o seu Plano de Estabilidade. O capítulo é a oficina; o Plano é onde a peça pronta fica.

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.

Características mistas (*aulas 7, 9*) — características de ativação e depressivas acontecendo juntas ou se sobrepondo dentro de um episódio ou de um período. A redação exata muda de um sistema para outro. A combinação merece atenção, o que é uma afirmação diferente de dizer que todo sintoma misto é uma emergência.

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.

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?

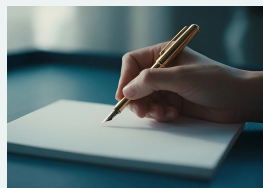
Num ensaio randomizado em Barcelona, familiares de pessoas com transtorno bipolar participaram sozinhos de doze sessões em grupo; os pacientes não participaram. Comparados com famílias sem sessões extras, menos desses pacientes tiveram um novo episódio durante o estudo, principalmente menos episódios 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 — Självordslinjen (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.