

20

Como escrever seu plano de crise bipolar antes de precisar

Preparar um rascunho curto e fácil de achar: caminhos urgentes conferidos, as pessoas para avisar, o mínimo que alguém precisaria saber, as suas preferências, e o quanto tudo isso está em dia.

AULA 20 DE VINTE E QUATRO



Assista a esta aula
bipolarclarity.com/pt-BR/program/I20

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
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

VOCÊ ESTÁ AQUI



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

Preparar um rascunho curto e fácil de achar: caminhos urgentes conferidos, as pessoas para avisar, o mínimo que alguém precisaria saber, as suas preferências, e o quanto tudo isso está em dia.

Você sai daqui com um rascunho que alguém conseguiria mesmo usar num dia ruim, e com a lista do que ainda precisa de revisão profissional ou local.

Do que trata este capítulo

Este capítulo acompanha a aula 20 em vídeo. É a metade que trabalha. O vídeo ensina; neste rascunho quem trabalha é você.

Uma página preenchida ainda pode ser insegura, e é em volta desse risco que este capítulo foi construído. Um documento de crise que parece completo, que soa com autoridade e que traz um número que ninguém conferiu é pior do que uma folha em branco, porque alguém vai confiar nele justamente no dia em que menos pode se dar a esse luxo.

Três documentos se parecem e não são a mesma coisa. Um plano de segurança ou de crise escrito por um profissional. Um documento legal ou de vontade antecipada, que segue as regras do lugar onde você mora. E este — um rascunho pessoal que prepara as duas conversas. Se já existe um plano clínico, esta página **aponta para ele e nunca escreve por cima**.

Tudo o que se lê como uma instrução carrega quatro coisas: a fonte, o estado, a data, e quando aquilo vai ser revisto. Uma instrução sem etiqueta numa página de crise é exatamente a falha que este capítulo existe para impedir.

Monte primeiro o bolso da frente — a parte em que alguém vai pegar em trinta segundos. Caminhos urgentes conferidos. Quem avisar. O mínimo que alguém precisaria mesmo saber. Todo o resto pode ficar mais para dentro.

Uma pessoa informada, com um papel que tem limites. Não o plano de segurança inteiro, e não alguém que foi voluntariado sem ninguém ter perguntado. O que essa pessoa pode fazer, o que ela pode ver, o que fica privado, e o que acontece se não der para falar com ela.

As preferências precisam de etiquetas honestas. *Combinado com a minha equipe* é um estado diferente de *o que eu preferiria* e de *ainda não conversei sobre isso*. Escrever uma preferência não a torna obrigatória, e fingir que sim é o jeito como um rascunho engana.

E o perigo de agora passa por cima desta página inteira. Use já o seu caminho urgente conferido. O rascunho espera.

O que importa aqui

1. **O perigo de agora passa por cima desta página.** Use já o seu caminho urgente conferido.
2. **Este rascunho não avalia risco**, não cria um plano clínico de segurança e não tem efeito legal automático.
3. **Aponte para o plano que um profissional já escreveu.** Nunca escreva por cima dele.
4. **Tudo o que se lê como uma instrução precisa da fonte, do estado, da data e do ponto de revisão.**
5. **Uma pessoa de apoio tem um papel consentido e com limites** e nunca é o plano de segurança inteiro.

6. O seu Plano de Segurança e ponto de partida (aula 1) anterior continua ativo até que os campos daqui tenham sido revistos.

Assista ao vídeo primeiro

O vídeo leva três coisas que este rascunho não consegue levar.

- Uma página completamente preenchida e mesmo assim perigosa, desmontada até a falha ficar óbvia.
- Os três documentos parecidos, separados direito — que é a distinção que decide se este rascunho ajuda ou engana.
- Como pedir a uma pessoa que assuma um papel com limites, com a frase para usar.

Assista antes de rascunhar. A aula em vídeo é *Como escrever seu plano de crise bipolar antes de precisar* — aula 20 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 atual pode nomear outro limiar de urgência. Use a ajuda urgente ou de emergência em vez de terminar esta página.

Esta página é um rascunho educativo de resposta em crise; ela não avalia o seu risco, não cria um plano clínico de segurança e não dá efeito legal às suas preferências.

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

Vocabulário de estado para o que se lê como uma instrução: **RASCUNHO PESSOAL; CONVERSAR COM UM PROFISSIONAL; CONFIRMADO POR QUEM PRESCREVE; RECURSO LOCAL CONFERIDO; O ESTADO LEGAL PRECISA SER CONFERIDO AQUI; DESATUALIZADO; Esperando informação.**

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 20. 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

O plano profissional que já existe

Se existe um plano de crise ou de segurança escrito por um profissional, anote onde ele está exatamente, quem escreveu ou qual serviço, a versão e a data, como chegar até ele, e o ponto de revisão. Esta folha nunca escreve por cima dele.

Caminhos urgentes conferidos

Anote os caminhos de emergência e de crise conferidos na sua região, para que servem, quando estão disponíveis, a que território valem, a fonte e a data em que você conferiu. Não atrase a ajuda urgente para preencher este campo.

Contatos de profissionais e de serviços

Mantenha separados os contatos de rotina, os urgentes e os de emergência. Para cada caminho, anote de quem é, para que serve, o horário ou a disponibilidade, a data em que você confirmou, e o que dispara uma revisão.

Uma pessoa informada

Com o consentimento dela, anote o papel que uma pessoa aceitou, como falar com ela, o que pode ser contado, o limite de privacidade do dia a dia, o limite numa emergência, o caminho reserva, e o direito dela de buscar ajuda para a própria segurança.

O mínimo para passar adiante

Prepare cinco linhas curtas: o que mudou; onde você está agora; a preocupação imediata de segurança; o serviço ou o profissional de agora; e onde fica a informação clínica que vale. Acrescente necessidades de idioma ou de acessibilidade quando for o caso.

Preferências de comunicação e de abordagem

Anote como você prefere que alguém traga uma preocupação, o que ajuda a conversa, o que aumenta o atrito, quem você prefere que esteja presente, e quais pedidos são muito importantes, quais ajudam quando dá, e quais ainda são perguntas. Marque isto como RASCUNHO PESSOAL até ser revisto.

Âncoras e onde ficam os passos de ambiente mais seguro

Anote as âncoras que você escolheu e onde ficam os passos de ambiente mais seguro que já foram revistos com um profissional qualificado. Não liste métodos nem invente passos operacionais. Para o que faltar, use CONVERSAR COM UM PROFISSIONAL.

Onde fica a informação clínica de agora

Anote onde ficam a lista de medicamentos de agora, as alergias, a informação de saúde física, o contato de quem prescreve e as orientações de acompanhamento. As ações de medicação e de acompanhamento só pertencem a uma fonte atual marcada CONFIRMADO POR QUEM PRESCREVE, com dono e data.

Preferências antecipadas e o estado delas

Anote uma preferência, quem a revisou, até onde foi a revisão, a data e as perguntas em aberto. Marque as perguntas legais com O ESTADO LEGAL PRECISA SER CONFERIDO AQUI. Este campo nunca cria uma diretiva antecipada de vontade em saúde mental.

Revisão, distribuição e substituição

Anote quem revisa cada parte, a próxima data ou o que dispara a revisão, quem guarda qual seção, como se reconhece uma cópia velha, em que pé está a transferência do Plano de Segurança e ponto de partida (aula 1), e a informação que ainda falta.

Antes de dizer que isto serve

Não é se a página parece terminada. É se ela funciona. Faça os testes agora, enquanto não há nada de errado:

- **O caminho abre?** Percorra ele uma vez, da primeira linha até o destino.
- **O contato ainda atende?** Um número que ninguém atendeu no ano passado não é um caminho.
- **A fonte ainda está em dia?** Olhe a data que você escreveu ao lado.
- **Quem revisa tem nome?** “O meu médico” não é um nome.
- **Se você escreveu o nome de alguém, essa pessoa sabe onde esta página está?** Se você não escreveu o nome de ninguém, isso é uma resposta completa e esta conferência está feita.

Depois, a versão em que dá errado: o seu celular está bloqueado, a bateria acabou, o serviço de sempre está fechado, você está longe de casa. Qual dessas quebra o seu caminho primeiro, e qual é a menor coisa que resolveria? Você não vai resolver as quatro, e nem é para isso. Enxergar o elo fraco é o ponto inteiro.

Escreva o que você achou, e o que você mudaria. Uma conferência que deu errado é a linha mais útil desta página.

Como esta página ficou

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

Marque **Pronta para usar** somente quando estiverem anotados pelo menos um caminho urgente conferido e um contato que sirva, ou onde está o plano profissional de agora. O rótulo quer dizer que o rascunho educativo alcançou o seu piso. Ele nunca quer dizer aprovado clinicamente, nem válido legalmente, nem suficiente para qualquer crise. Escolha **Esperando informação** quando faltar um caminho, um contato, uma instrução, uma revisão ou uma resposta legal de fora. Escolha **Isso eu guardo para mim** quando o detalhe estiver guardado de propósito em outro lugar.

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

Caminho para os dias de pouca energia

Copie exatamente duas linhas:

1. O meu caminho urgente ou de emergência conferido está guardado aqui: [escreva aqui]

2. A pessoa ou o profissional com quem eu quero rever este rascunho é: [escreva aqui]

Essas duas linhas já são um caminho de rascunho completo; elas não são prova de que o plano foi revisto por um profissional. Você pode parar aqui.

Um exemplo preenchido (fictício)

Karim é um personagem fictício.

- **O plano profissional que já existe:** um plano escrito por um profissional, guardado no portal do paciente; autor e data da revisão anotados.
- **Caminhos urgentes conferidos:** o caminho do caderno para a região dele, marcado **RECURSO LOCAL CONFERIDO**; o número de emergência local na primeira página.

- **Uma pessoa informada:** a irmã de Karim aceitou guardar o bolso da frente e avisar o serviço que está nomeado; ela não vai olhar o celular de Karim nem acompanhar o que ele faz todo dia.
- **O mínimo para passar adiante:** uma descrição curta do que mudou agora, onde ele está, a pergunta de segurança, o nome do serviço e onde fica o portal.
- **Preferências de comunicação:** uma pergunta de cada vez, e retorno por escrito quando der; marcado **RASCUNHO PESSOAL** até a próxima consulta.
- **Onde fica a informação clínica:** a lista de agora está no portal; nenhuma instrução de medicamento foi copiada.
- **Como esta página ficou:** **Pronta para usar** como rascunho educativo. A pergunta do estado legal continua **Esperando informação** dentro do campo dela.

A página de Karim encaminha informação. Ela não declara que ele está seguro nem autoriza a irmã dele a cuidar do tratamento.

E uma com quase nada montado

Dilan é um personagem fictício que não contou para ninguém. Diagnosticado/a há dezoito meses, sem portal do paciente, sem plano escrito por um profissional, sem família por perto, e sem ninguém no trabalho que saiba. Esta página está escrita como se todo mundo tivesse uma irmã e um aplicativo, e a maioria das pessoas não tem.

- **O plano profissional que já existe:** não existe nenhum. Dilan escreve *“ainda não escrevi nenhum plano com ninguém”* e marca a página como **Esperando informação**. É esse o estado honesto, e é uma resposta terminada.
- **Caminhos urgentes conferidos:** a linha nacional de crise do anexo do final, copiada à mão, e o número de emergência local. Duas linhas. Isso já é uma página de caminhos.
- **Uma pessoa informada: em branco.** Dilan não está pronto/a e não vai inventar ninguém. No lugar disso: *“a linha de crise não precisa me conhecer antes, e não precisa da minha permissão para estar ali.”*
- **O mínimo para passar adiante:** as cinco linhas, escritas uma vez, dobradas dentro da carteira em vez de numa pasta em casa.
- **Revisão e distribuição:** *“na minha carteira, porque não tem ninguém em casa para entregar isto.”*

A página de Dilan tem três dos dez campos preenchidos. **Ela funciona.** O ponto deste capítulo não é um documento completo: é que, na pior noite, o que você precisa esteja fácil de achar sem você ter que pensar. Três linhas numa carteira fazem isso. Dez casas vazias numa pasta não fazem.

Se você está lendo isto sem plano, sem portal e sem ter contado a ninguém, você não está atrasado/a. Você é o leitor para quem esta página foi mais difícil de escrever.

Antes de fechar esta página

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

Que campo mais precisava de uma etiqueta de fonte e de estado?

QUE LIMITE DE APOIO FICOU MAIS CLARO?

O que tem que acontecer antes de o Plano de Segurança e ponto de partida poder ir para o arquivo?

Para onde vai o que você escreveu

Guarde este rascunho na **Seção 1 — Se isto for uma emergência**. Mantenha o Plano de Segurança e ponto de partida ativo enquanto a revisão profissional ou local que faz falta estiver pendente.

Depois da revisão, transfira só os caminhos e os contatos que continuam valendo no Plano de Segurança e ponto de partida, anote a data da substituição, mande a página do Plano de Segurança e ponto de partida para o arquivo, e mantenha uma única versão ativa de resposta em crise. Se existe um plano escrito por um profissional, este rascunho aponta para ele e nunca o substitui.

A Escada de Alerta completa (aula 19) continua sendo a autoridade sobre os sinais de alerta, e o capítulo das primeiras 72 horas cria o Rascunho de ação das primeiras 72 horas (aula 21). O capítulo final de revisão confere o compartilhamento, o ensaio e o quanto tudo está em dia; nenhum desses artefatos toma posse desta página.

Privacidade e segurança

- Se há perigo agora, isso usa a ajuda urgente ou de emergência conferida; terminar a folha espera.
- Nunca anote métodos de autolesão, formas de acesso, nem detalhes de como algo seria ensaiado.
- Compartilhe seção por seção, com destinatários nomeados e com consentimento.
- Uma pessoa informada não é um profissional, nem um vigia, nem quem impõe nada, nem o único plano de segurança.
- As preferências normais de privacidade não prometem silêncio quando alguém percebe um perigo imediato, e não mudam as obrigações legais do seu país.
- Guarde a página com o cuidado que couber no aparelho, no papel, no backup e com as cópias velhas.

- 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 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.

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).

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.

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?

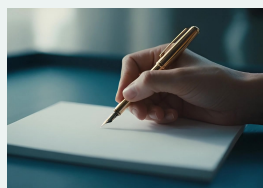
Num ensaio randomizado em Barcelona, familiares de pessoas com transtorno bipolar participaram sozinhos de doze sessões em grupo; os pacientes não participaram. Comparados com famílias sem sessões extras, menos desses pacientes tiveram um novo episódio durante o estudo, principalmente menos episódios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