

23

Depois de um episódio bipolar: trabalho, dinheiro e laços

Escolher uma área da vida e montar nela um passo que dê para dar — sem dar nota à sua recuperação, e sem esta página tomar por você uma decisão sobre contar ou não, sobre tratamento, sobre lei, sobre dinheiro ou sobre uma relação.

AULA 23 DE VINTE E QUATRO



Assista a esta aula
bipolarclarity.com/pt-BR/program/I23

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 VOCÊ ESTÁ AQUI
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

Escolher uma área da vida e montar nela um passo que dê para dar — sem dar nota à sua recuperação, e sem esta página tomar por você uma decisão sobre contar ou não, sobre tratamento, sobre lei, sobre dinheiro ou sobre uma relação.

Você sai daqui com um passo do tamanho da capacidade, do acesso e da permissão que você tem de verdade agora.

Do que trata este capítulo

Este capítulo acompanha a aula 23 em vídeo. É a metade que trabalha. O vídeo ensina; nesta página quem trabalha é você.

Funcionamento não é uma nota de caráter. Depois de um episódio costuma haver uma distância entre a vida que você tinha e a vida que você consegue tocar agora, e o conselho de sempre — *vá com calma* — não serve para nada, porque não diz com calma em quê. Este capítulo escolhe uma coisa e dá a ela um tamanho honesto.

Olhe as três áreas, e depois escolha uma. Trabalho ou estudo. Dinheiro. Relações. Olhar as três é como você acha a que vale a pena reabrir; mexer nas três ao mesmo tempo é como o passo nunca é dado.

Defina a função antes da solução. *O que precisa funcionar* é uma pergunta diferente de *como isso era feito antes*, e responder a primeira abre opções que a segunda fecha. Dá para reabrir um cômodo por outra porta.

Ajuste o passo ao que você tem de verdade agora: capacidade, acesso, permissão, consentimento e segurança. Não ao que você tinha, e não ao que você acha que já deveria ser possível a esta altura. Um passo que conta com a capacidade do ano passado não é ambição — é um passo que falha e depois é lido como prova sobre você.

Contar ou não é uma decisão à parte, e ela é sua. Contar a um empregador, a um colega, a quem aluga a casa ou a alguém da família não faz parte de dar o passo, e as regras que protegem você mudam muito de país para país. Veja como é onde você mora antes de decidir, e nunca deixe uma folha de exercício apressar isso.

E revise o experimento, não você. Se o passo coube, quanto ele custou, e o que você dimensionaria de outro jeito.

O que importa aqui

1. **Olhe três áreas da vida, e depois escolha uma.** Mexer em tudo ao mesmo tempo é como o passo deixa de acontecer.
2. **Defina a função antes da solução.** *O que precisa funcionar* é uma pergunta diferente de como você vai fazer isso funcionar.
3. **Ajuste o passo ao que você tem agora:** capacidade, acesso, permissão, consentimento e segurança.
4. **Mantenha a decisão de contar à parte,** e veja as regras do lugar onde você mora antes de decidir.
5. **Revise o experimento, e não o seu valor como pessoa.**

Assista ao vídeo primeiro

O vídeo leva três coisas que uma folha de exercício achata.

- **Três áreas da vida olhadas sem colocar nenhuma acima da outra**, que é mais difícil do que parece e mais fácil de ver do que de ler.
- **Por que as faixas do dinheiro e do trabalho pedem um cuidado próprio**, inclusive onde este Programa para e onde começa quem é qualificado para orientar.
- **Um passo dimensionado em voz alta**, inclusive o momento em que ele fica grande demais e é diminuído.

Assista antes de escolher. A aula em vídeo é *Depois de um episódio bipolar: trabalho, dinheiro e laços* — aula 23 do Bipolar Stability Program.

Antes de começar

Esta página ajuda você a olhar o trabalho, o dinheiro e as relações, escolher uma área, e desenhar um passo com limites. Ela não dá nota à recuperação nem prevê o que vai acontecer.

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.

Se um degrau de alerta se aplica, use o caminho combinado dele em vez de esperar esta página.

Se houver maus-tratos, ameaças, coerção, exploração ou medo em relação a um contato: o anexo de crise no final deste caderno tem uma seção separada, “Se você não está seguro em casa”, com linhas país por país. bipolarclarity.com/pt-BR/gethelp tem a mesma lista. Para moradia insegura ou falta de comida, o caminho de revisão da seção 10 é onde você escreve o nome de um serviço local.

Não anote números de conta, senhas, métodos de autolesão ou como ter acesso a eles, o diagnóstico de outra pessoa, nem informação que você não queira aqui.

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 23. 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

Olhe as três áreas

Escolha um estado para cada uma: **ESTÁVEL, TENSA, DESORGANIZADA, INCERTA ou PRIVADA**. Acrescente uma nota observável, se ajudar. O trabalho inclui trabalho pago, estudo, cuidar de alguém, o trabalho de casa, voluntariado ou uma atividade que importa. Dinheiro quer dizer acesso prático e proteção, e não a renda como nota. Relações quer dizer um vínculo, um limite ou uma coordenação — e não um veredicto sobre uma relação inteira.

Escolha uma área

Escolha **TRABALHO / ESTUDO / CUIDADOS, DINHEIRO, RELAÇÕES, AGORA NÃO HÁ NADA ABERTO**, ou **ESPERANDO UM CAMINHO SEGURO**.

Se as três voltaram estáveis, **AGORA NÃO HÁ NADA ABERTO** é a resposta honesta, e com isso esta página está terminada. Nem todo mundo que lê isto tem alguma coisa para reconstruir hoje, e obrigar você a escolher uma mesmo assim só inventaria um problema. Escreva uma linha sobre o que você iria querer proteger se isso mudasse, e pare. Escolha uma área porque dá para nomear uma função que importa, um passo disponível e um caminho de revisão ou de ajuda — e não porque é a que dá mais vergonha.

- | | |
|---|---|
| ☐ TRABALHO / ESTUDO / CUIDADOS | ☐ DINHEIRO |
| ☐ RELAÇÕES | ☐ AGORA NÃO HÁ NADA ABERTO |
| ☐ ESPERANDO UM CAMINHO SEGURO | |

Defina uma função

Complete: A função que eu quero deixar mais disponível é... Mantenha ela observável e de agora.

Descreva a capacidade de agora e o contexto

O que você consegue fazer ou acessar agora? O que fica mais difícil? Que contexto importante vai ao lado dessa observação? Uma mudança no funcionamento é informação, e não prova de esforço, de caráter nem de diagnóstico.

Diga qual é a barreira principal e o apoio

Separe a barreira da capacidade. Anote as dependências — permissão, dinheiro, transporte, privacidade, com quem fica a criança, idioma, tecnologia, consentimento, equipamento, tempo de recuperação ou orientação qualificada — e se cada uma está mesmo disponível.

A decisão de contar ou não

Preencha só se o trabalho, o estudo, os cuidados, um benefício ou outro sistema formal levantar a pergunta de contar. Escolha: NÃO PRECISO DECIDIR NADA SOBRE CONTAR, HOJE EU NÃO DECIDO, PRECISO DE INFORMAÇÃO LOCAL QUALIFICADA, DECIDIDO FORA DESTE CADERNO, ou PRIVADO. Se puder haver compartilhamento de informação, veja antes em que país você está, para que serve, quem recebe, o mínimo de detalhe necessário, as consequências e as dúvidas possíveis, e uma fonte local qualificada. O Programa nunca diz a você para contar nem para esconder um diagnóstico.

☐ NÃO PRECISO DECIDIR NADA SOBRE
CONTAR

☐ HOJE EU NÃO DECIDO

☐ PRECISO DE INFORMAÇÃO LOCAL
QUALIFICADA

☐ DECIDIDO FORA DESTE CADERNO

☐ PRIVADO

Monte um passo

Escreva um PASSO NORMAL, um PASSO MÍNIMO e um CAMINHO RESERVA OU DE AJUDA. Use o método dos passos pequenos da Folha de ritmo e resolução de problemas (aula 22). Mantenha os três como iguais — nenhum deles é o do fracasso — observáveis e separados de instruções de tratamento, legais ou financeiras.

Ponha um limite

Diga o escopo ou o tempo máximo, a informação que você não vai compartilhar, as decisões que ficam de fora, a condição de consentimento, ou a condição para parar. Uma pessoa de apoio só tem o papel com limites que ela aceitou.

Diga de quem é o passo e que apoio existe

De quem é o passo? Quem concordou em ajudar, e com que tarefa exatamente? O que acontece se esse apoio não estiver disponível?

Caminho de revisão ou de ajuda

Diga o ponto de revisão e um destino, caso a capacidade, os sintomas, o consentimento, o acesso, o risco ou a permissão mudem. Na revisão, escolha: continuar por enquanto, diminuir, mudar uma coisa, parar, buscar informação de fora, ou usar o caminho que eu escrevi acima. Escreva o nome dele aqui em vez de deixar uma categoria: um degrau de alerta com o caminho combinado dele, um contato do cuidado, um serviço local com nome, ou o anexo de crise do final.

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 uma função escolhida, um passo, um limite e um caminho de revisão ou de ajuda, junto com o olhar nas três áreas. Isso nunca quer dizer recuperado, protegido legalmente, seguro financeiramente, reconciliado nem aprovado clinicamente.

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

Caminho para os dias de pouca energia

Copie exatamente duas linhas:

1. A área que eu escolhi e o menor passo útil são: [escreva aqui].

2. O meu limite e o meu caminho de revisão ou de ajuda são: [escreva aqui].

Essas duas linhas já são um rascunho de reconstrução completo; elas não provam recuperação, não criam uma decisão legal nem financeira, e não substituem o apoio profissional. Você pode parar aqui.

Um exemplo preenchido (fictício)

Dana é um personagem fictício. O olhar nas três áreas diz trabalho **TENSA**, dinheiro **INCERTA** e uma relação **ESTÁVEL**. Dana escolhe o trabalho, porque uma função — receber a informação das tarefas essenciais da semana — tem um passo com limites. A capacidade de agora dá para um pedido curto por escrito; a barreira é que não está claro por onde essa informação circula. Não é preciso contar o diagnóstico para uma pergunta de procedimento, e Dana anota **NÃO PRECISO DECIDIR NADA SOBRE CONTAR**. O passo mínimo é localizar o canal de tarefas que já existe; a reserva é perguntar ao contato de procedimento que está nomeado. O limite deixa a informação de saúde de fora. A revisão confere se a informação ficou acessível e quanto esforço isso custou. O resultado não estabelece nada sobre a capacidade de trabalho em geral.

Antes de fechar esta página

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

Que função ficou mais clara quando você a separou do estado ou da identidade?

Que limite de capacidade, de acesso, de consentimento ou de permissão mudou o passo?

O que a próxima revisão ou o próximo caminho de ajuda vai precisar responder?

Pergunta para um profissional, opcional

Esta página não exige nenhuma pergunta para um profissional. Se ajudar:

Podemos rever se este passo de funcionamento cabe na minha capacidade de agora, e qual caminho qualificado deveria responder as partes que estão fora do seu papel?

PERGUNTA OPCIONAL PARA UM PROFISSIONAL

Para onde vai o que você escreveu

Transfira um bloco curto — a área escolhida, a função, o menor passo, o limite e o caminho de revisão ou de ajuda — para a seção de funcionamento do seu Plano. Ligue de volta a este artefato pela versão. A Folha de ritmo e resolução de problemas continua sendo a autoridade sobre o método dos passos pequenos; a Linha de base de sono e ritmo de 7 dias (aula 3) dela é o registro a partir do qual ela foi montada, e nunca vai para o arquivo. O capítulo final de revisão pode usar este bloco na montagem final sem substituí-lo.

Privacidade e segurança

- Se há perigo agora, isso usa a ajuda urgente ou de emergência conferida; terminar a folha espera.
- Os sinais de alerta usam a escada de agora e o caminho combinado.
- Maus-tratos, coerção, exploração ou medo usam a seção “Se você não está seguro em casa” do anexo de crise do final, ou os serviços de emergência da sua região, em vez de um experimento de contato.
- O Programa nunca vai dizer para você contar nem esconder um diagnóstico de transtorno bipolar.
- 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.
- Não ponha aqui senhas, números de conta, registros do trabalho que identifiquem alguém, nem informação privada de saúde de outra pessoa.

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).

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.

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.

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.

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?

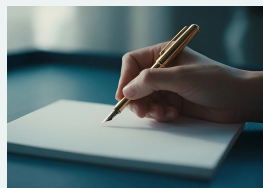
Num ensaio randomizado em Barcelona, familiares de pessoas com transtorno bipolar participaram sozinhos de doze sessões em grupo; os pacientes não participaram. Comparados com famílias sem sessões extras, menos desses pacientes tiveram um novo episódio durante o estudo, principalmente menos episódios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