CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · CONTROLE DOS IMPULSOS E DA CONDUTA

Cleptomania

Impulso recorrente e irresistível de roubar objetos de que não se precisa, com tensão prévia e alívio posterior, muitas vezes seguido de culpa.

SINAIS FREQUENTES

- Roubo de objetos sem valor ou desnecessários
- Tensão antes e alívio depois
- Culpa e vergonha

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Terapia cognitivo-comportamental
2. Evite situações de risco
3. Peça ajuda antes que haja consequências legais

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Evite julgamentos: é um problema de controle dos impulsos
2. Acompanhe a pessoa a buscar ajuda

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Antes que haja consequências legais
2. Se surgirem depressão ou ansiedade

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto impulsos de roubar coisas de que não preciso
☐ Antes de roubar sinto tensão
☐ Depois sinto alívio
☐ Depois me sinto culpado/a
☐ Não roubo por necessidade nem por vingança
☐ Tentei parar sem conseguir
☐ Já aconteceu comigo várias vezes
☐ Preocupo-me com as consequências

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/cleptomania
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA (confederação espanhola de saúde mental): https://consaludmental.org/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112