CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · BIPOLAR E RELACIONADOS

Transtorno bipolar tipo I

Caracteriza-se por pelo menos um episódio de mania: dias de euforia ou irritabilidade intensa, muita energia, pouca necessidade de dormir e comportamentos arriscados. Costuma se alternar com episódios depressivos.

SINAIS FREQUENTES

- Euforia ou irritabilidade durante dias
- Dorme muito pouco sem se cansar
- Gastos, projetos ou comportamentos impulsivos

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. O tratamento com psiquiatria é fundamental; não o abandone ao se sentir bem
2. Mantenha horários regulares de sono
3. Identifique seus sinais de alerta com as pessoas próximas

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Aprendam juntos os sinais de alerta e o que fazer
2. Respeite o descanso da pessoa e ajude a manter horários

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se dormir muito pouco vários dias seguidos
2. Se falar de morte ou em se machucar: 024 ou 112

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tive dias com muitíssima energia e quase sem dormir

☐ Nesses dias me sentia eufórico/a ou muito irritável

☐ Fiz gastos ou planos de que depois me arrependi

☐ Falava muito rápido e pulava de uma ideia para outra

☐ Outras pessoas perceberam que eu não estava como sempre

☐ Também tive fases de tristeza profunda

☐ Minhas mudanças de humor me causaram problemas sérios

☐ Em algum episódio precisei de atendimento urgente

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-bipolar-i
- Artigo completo: Transtorno bipolar: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-trastorno-bipolar
- Fundación Mundo Bipolar (fundação espanhola sobre transtorno bipolar): https://www.mundobipolar.org/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112