CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · BIPOLAR E RELACIONADOS

Transtorno bipolar tipo II

Episódios de depressão maior que se alternam com hipomania: fases de mais energia e atividade, menos intensas que a mania. As depressões costumam ser o que mais pesa.

SINAIS FREQUENTES

- Depressões recorrentes
- Fases de mais energia, menos sono e mais atividade
- Mudanças de humor que os outros percebem

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Peça uma avaliação: costuma ser confundido com depressão
2. Mantenha um registro do humor e do sono
3. Combine tratamento médico e psicoterapia

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ajude a manter um registro do humor e do sono
2. Não critique os altos e baixos: fazem parte do transtorno

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se a depressão for intensa ou houver ideias de morte: 024
2. Se surgirem gastos ou comportamentos de risco

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tive várias fases de depressão

☐ Tive dias de muita energia, criatividade e menos sono

☐ Nessas fases eu fazia mais coisas do que o normal

☐ Os outros notavam que eu estava mais acelerado/a

☐ Depois costumava vir uma queda

☐ Os antidepressivos me fizeram mal de um jeito estranho (acelerado/a ou irritado/a)

☐ Minhas mudanças de humor duram dias ou semanas

☐ Tenho familiares com transtorno bipolar

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-bipolar-ii
- 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

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com