CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · BIPOLAR E RELACIONADOS

Transtorno ciclotímico

Durante pelo menos dois anos, oscilações frequentes entre sintomas hipomaníacos e depressivos leves, sem chegar a episódios completos.

SINAIS FREQUENTES

- Altos e baixos de humor frequentes
- Fases de euforia e de queda
- Sensação de instabilidade

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Registre seu humor para ver padrões
2. Mantenha rotinas de sono e atividade
3. Consulte para prevenir episódios maiores

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ajude a manter rotinas estáveis
2. Evite levar as mudanças de humor para o lado pessoal

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se os altos e baixos se intensificarem
2. Se surgirem ideias de morte: 024

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Meu humor sobe e desce com frequência

☐ Passo de fases muito ativas a fases de queda

☐ As mudanças duram dias e se repetem

☐ Tenho dificuldade de saber como estarei na semana que vem

☐ Os outros me dizem que sou muito instável

☐ Os altos e baixos me afetam no trabalho ou no relacionamento

☐ Estou assim há pelo menos dois anos

☐ Raramente fico estável por mais de dois meses

RECURSOS GRATUITOS

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