CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · NEURODESENVOLVIMENTO

# Transtorno de tique motor ou vocal persistente

Tiques motores ou vocais, mas não dos dois tipos, presentes por mais de um ano e com início antes dos 18 anos.

## SINAIS FREQUENTES

- Tiques motores (ou vocais) repetidos
- Pioram com o estresse ou o cansaço
- Podem ser contidos por um tempo, com esforço

## ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Reduza o estresse e cuide do sono
2. Pergunte sobre a intervenção comportamental para tiques (CBIT)
3. Procure ajuda se causarem mal-estar ou limitações

## PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Reduza o estresse em casa e cuide do descanso
2. Evite comentários sobre os tiques

## QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se interferirem na vida diária
2. Se causarem dor ou lesões

## PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho movimentos ou sons repetidos que não controlo

☐ Tenho os tiques há mais de um ano

☐ Aumentam quando estou estressado/a

☐ Sinto uma urgência antes do tique

☐ Tento escondê-los

☐ Incomodam-me ou me envergonham

☐ Aparecem várias vezes por dia

☐ Interferem em minhas atividades

## RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-tics-motores-o-vocales-persistente
- Guia gratuito: Infância e juventude: clinicavivaldi.com/pt/guia-infancia-juventud
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112