

# CORAÇÃO DE DUAS FACES



Compreenda o  
Transtorno Bipolar  
**SIMONE DALLEGRAVE MARCHESINI**

# **CORAÇÃO DE DUAS FACES**

**SIMONE DALLEGRAVE MARCHESINI**

# UM CORAÇÃO DE DUAS FACES FUNCIONA COM DUAS IDENTIDADES.

São dois polos que se alternam ou coexistem em luta, dentro da mesma pessoa.



**A GROSSO MODO:**

**O TRANSTORNO BIPOLAR COSTUMA SER DESCRITO COMO UM TRANSTORNO PSIQUÁTRICO EM QUE A PESSOA CICLA ENTRE PERÍODOS DE DEPRESSÃO E OUTROS DE EUFORIA OU RAIVA EXTREMA.**

**TUDO QUE PERTENCE A UM PADRÃO ACELERADO E IRRITATIVO DO CÉREBRO FAZ PARTE DO POLO MANÍACO (OU HIPOMANÍACO) E TUDO QUE FAZ PARTE DO PADRÃO LENTO E PESSIMISTA PERTENCE AO PADRÃO DEPRESSIVO.**

**MAS COMO IDENTIFICAR SE UMA PESSOA TEM TRANSTORNO BIPOLAR?**

**OBSERVE PRIMEIRAMENTE AS NECESSIDADES BÁSICAS DESSA PESSOA.**

**1-COMER: FREQUÊNCIA,  
QUANTIDADE, VELOCIDADE E  
QUALIDADE**

**2-DORMIR: FREQUÊNCIA, PERÍODO DO  
DIA E QUALIDADE**

**3-NECESSIDADE SEXUAL: DESEJO,  
FREQUÊNCIA DE INTERCURSOS E  
TROCA DE PARCEIROS**

**4-CONTATO SOCIAL: NECESSIDADE E  
FREQUÊNCIA**

**5-FALA: FREQUÊNCIA, VELOCIDADE,  
QUANTIDADE, CONTEÚDO E  
NECESSIDADE.**

**6-MOVIMENTO: VELOCIDADE,  
QUANTIDADE, NECESSIDADE**

**7-COMPRAS: NECESSIDADE,  
FREQUÊNCIA, QUANTIDADE, VALOR  
FINANCEIRO DAS AQUISIÇÕES E  
ENDIVIDAMENTO.**

**8-DESINIBICÃO: NOS CONTEXTOS  
SOCIAL , SEXUAL E NA LINGUAGEM  
( EXTROVERSÃO EXCESSIVA OU  
TIMIDEZ EXAGERADA, NO OUTRO  
EXTREMO)**

**9-PENSAMENTO: VELOCIDADE,  
RECORRÊNCIA, FOCO, CONEXÃO E  
TEMA.**



# APRESENTAÇÃO

- 1- TRANSTORNO BIPOLAR TIPO I : MESES EM DEPRESSÃO E MESES EM ESTADO MANÍACO**
- 2—TRANSTORNO BIPOLAR II: PERÍODOS EM DEPRESSÃO E PERÍODOS EM HIPOMANIA ( UMA FORMA DE MANIA BRANDA)**
- 3-TRANSTORNO BIPOLAR SECUNDÁRIO AO USO DE MEDICAÇÕES.**
- 4-TRANSTORNO BIPOLAR MISTO: QUANDO DEPRESSÃO E MANIA ( OU HIPOMANIA) SE MANIFESTAM JUNTAS.**
- 5- TRANSTORNO BIPOLAR DE CICLAGEM RÁPIDA: QUANDO A MUDANÇA DE UM ESTADO DE HUMOR SE ALTERNA COM O OUTRO DE MODO RÁPIDO.**
- 6-CICLOTIMIA: A ALTERAÇÃO DO HUMOR ACONTECE ENTRE HIPOMANIA E DISTIMIA (UM TIPO MODERADO DE DEPRESSÃO).**

**O TRANSTORNO BIPOLAR PODE APARECER NA INFÂNCIA E É MUITO CONFUNDIDO COM A HIPERATIVIDADE COM DÉFICIT DE ATENÇÃO.**

**O TRANSTORNO BIPOLAR TAMBÉM APARECE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR COM A COMPUSÃO A COMER IMPULSIONADO PELA RAIVA NA MANIA (HIPOMANIA) OU PELA “FALTA DE ENERGIA” NA DEPRESSÃO.**



## **TRATAMENTO**

**PSICOTERAPIA, DIETA, EXERCÍCIOS E MEDICAÇÃO.**

**A PSICOTERAPIA ENVOLVE A CAPACIDADE DE CONHECER OS DOIS LADOS DA DOENÇA PARA QUE A PESSOA RECONHEÇA AS ARMADILHAS DELA E MUDANÇAS DE PADRÕES DE PENSAR E AGIR.**

**ENVOLVE DISCIPLINA:**

- NA DIETA,**
- COM O SONO E**
- EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBICOS.**

**1- DIETA REDUZIDA EM CARBOIDRATOS E AÇÚCARES**

**2- DE 8 A 10 HORAS DE SONO À NOITE**

**3- EXERCÍCIOS AERÓBICOS 4 A 5 VEZES POR SEMANA (45 MIN./DIA)**

# MEDITAÇÃO



**A MEDITAÇÃO TEM SIDO USADA PARA DIMINUIR A AUTOEXIGÊNCIA E AUMENTAR A CAPACIDADE DE PERDOAR A SI MESMO.**

**TEM SIDO USADA TAMBÉM PARA DESPOLUIR A MENTE DE PENSAMENTOS QUE NÃO NUTREM, ASSIM COMO ALIMENTOS QUE SÃO TÓXICOS PARA A SAÚDE.**

**A meditação auxilia na presença no momento atual sem fixação no passado e nem preocupação com o futuro.**

**A meditação do tipo atenção plena envolve práticas que focam nas sensações corporais e desapegam-se de conceitos e preconceitos.**

**Práticas corporais auxiliam a habitar o corpo e aliviar a mente.**





# Medicações

**O tratamento envolve:**

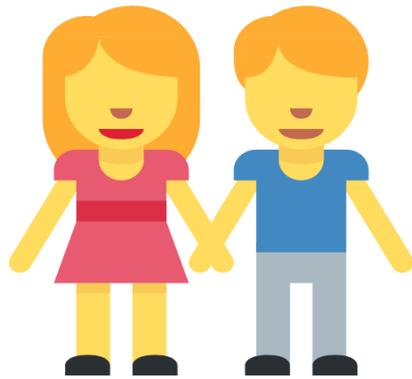
- 1- Antidepressivos,**
- 2- Estabilizadores do humor,**
- 3- Antipsicóticos.**

**A PESSOA QUE SOFRE COM TRANSTORNO BIPOLAR E QUE É TRATADA SOMENTE COM ANTIDEPRESSIVOS FICA AGITADA, ANSIOSA, IRRITADA, AGRESSIVA, SEM SONO, EXPLOSIVA E PREDISPOSTA A SE ENVOLVER EM ATOS IMPULSIVOS E INCONSEQUENTES.**

**As alterações  
entre as  
estações do  
ano  
colaboram  
para que as  
oscilações do  
humor**

**fiquem mais  
pronunciadas.  
Isso porque a luz solar  
colabora com a liberação  
e produção de  
hormônios,  
neurotransmissores e  
vitaminas que regulam  
metabolismo energético,  
ciclo circadiano,  
imunidade e estado  
afetivo.**





**Nas mulheres, o transtorno bipolar aparece com mais frequência devido à influência dos hormônios e da própria condição do ciclo menstrual.**

**O transtorno bipolar é um dos quadros que mais mobiliza ao uso de drogas e álcool e ao suicídio. Este transtorno une emoções opostas que causam grande sofrimento e pioram as compulsões.**

**Comer meditativo**

**SIMONE MARCHESINI**  
CRP 08/04760

**(41) 3322-4960**

**PSICOTERAPIA**  
**PSICOLOGIA EM BARIÁTRICA**

Simone Dallegrove Marchesini

Simone Dallegrove Marchesini

**Comer meditativo**

Teoria e prática na arte de comer com prazer

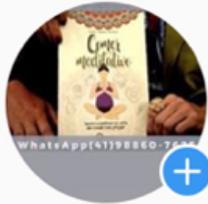
EDITORA ITHALA

**WhatsApp +5515(41)99132-5999**



**SIMONE  
DALLEGRAVE  
MARCHESINI**

**PSICÓLOGA  
ESPECIALIZAÇÃO EM PSICANÁLISE  
PELA UFPR  
EM PSICOLOGIA ANALÍTICA PELA  
PUC  
MESTRADO EM PSICOLOGIA PELA  
UTP  
EM ESPECIALIZAÇÃO EM TCC**



**2.248** **1.284** **1.525**  
Publicações Seguidores Seguindo

**COMER MEDITATIVO**

Negócio local

Psicóloga Clínica e Bariátrica; Mestre em  
Psicologia #psychomarchesini

#psychobariatics #comermeditativo

#estilodevidaemfoco #simonemarchesini

[www.comermeditativo.com](http://www.comermeditativo.com)

Bruno Filgueira 369, Curitiba, Brazil

