



## PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

**Para uso imediato durante ataques de pânico.**

### **O que fazer quando o pânico surgir:**

Se você está lendo isso agora e sente que o medo está tentando assumir o controle, respire fundo. Eu sei o quanto essa sensação pode ser assustadora e solitária, mas quero que saiba de algo muito importante: **você está em segurança e isso vai passar.**

O que você sente tem nome, tem explicação e, acima de tudo, tem solução. Estas estratégias abaixo são pequenas ferramentas para te ajudar a atravessar esses momentos mais difíceis, como um suporte imediato. Lembre-se: eu estou aqui para caminharmos juntos(as) rumo ao seu bem-estar.

No momento da crise, tente estes passos:

1. **Sua respiração é sua âncora:** Sente-se confortavelmente. Inspire lentamente pelo nariz contando até 4 e solte o ar pela boca de forma suave, também por 4 segundos. Imagine que, a cada expiração, você está liberando um pouco da tensão. Repita até sentir o corpo cedendo.
2. **Crie o seu refúgio mental:** Feche os olhos e imagine um lugar onde você se sinta em paz (como uma praia deserta ou um jardim tranquilo). Sinta a brisa, o cheiro, os sons... Permita-se "estar" lá por alguns minutos.
3. **Resgate a sua força:** Lembre-se de um momento em que você se sentiu capaz e confiante. Traga essa sensação de "eu consigo" para o agora. Você já superou desafios antes e pode superar este também.
4. **Interrompa o ciclo do medo:** Pensamentos de que "algo terrível vai acontecer" são apenas sintomas da ansiedade, não são fatos. Estale os dedos ou dê um leve toque no pulso para dizer à sua mente: "Pode parar, isso é apenas o medo falando, não é a realidade".
5. **Acolha o que você sente:** Em vez de lutar contra o pânico (o que gera mais tensão), tente apenas observar. Diga a si mesma: "Meu corpo está reagindo a um alarme falso. Eu aceito essa sensação agora, sabendo que ela é passageira". Imagine-se flutuando sobre uma onda: ela sobe, mas logo desce e se acalma.
6. **Conecte-se ao agora:** Olhe ao seu redor. Nomeie três coisas que você está vendo e três sons que está ouvindo. Isso traz sua mente de volta para o presente, onde você está em segurança.
7. **Lembre-se do seu alarme:** O pânico é apenas o sistema de proteção do seu corpo que "ligou" na hora errada. Seu coração bate rápido para te proteger, mas aqui não há perigo real. É apenas um erro de interpretação do cérebro que logo será corrigido.
8. **Isso tem um fim:** Um ataque de pânico costuma durar entre 5 a 15 minutos. Ele sempre acaba. Você só precisa atravessar esses minutos, e eu garanto que você é forte o suficiente para isso.

**Importante:** Essas orientações ajudam no alívio imediato, mas a transformação real acontece no processo terapêutico. Na terapia, trabalhamos para que esses "alarmes falsos" parem de tocar e para que você retome a confiança na sua própria capacidade de viver com leveza.

## **Você não precisa carregar isso sozinha(o). Vamos conversar?**

### **Quando buscar ajuda imediata?**

Se você sentir que a intensidade dos sintomas está se tornando insuportável, se houver pensamentos de se machucar ou se você perceber que não consegue retomar a calma sozinho(a), por favor, não hesite em buscar auxílio imediato. Nestes momentos, você pode:

- Entrar em contato com o **CVV (Centro de Valorização da Vida)** pelo número **188** (ligação gratuita e sigilosa, disponível 24h);
- Dirigir-se à **UPA** ou **hospital** mais próximo;
- Acionar o **SAMU (192)**.
- **Lembre-se: cuidar de você é a prioridade absoluta e esses serviços estão prontos para oferecer o suporte de urgência necessário.**

### **Apoio e Segurança no Exterior**

Se você estiver passando por um momento de crise intensa, sentindo que a sua segurança está em risco, por favor, busque ajuda imediata no país onde você reside, em emergências agudas, você deve:

- Acionar o **serviço de emergência local**;
- Dirigir-se ao **pronto-atendimento hospitalar** mais próximo de sua residência;
- Utilizar linhas de apoio emocional internacionais, como a Befrienders Worldwide ou buscar o atendimento por chat do CVV, caso sinta necessidade de falar em português.
- **Sua vida é preciosa e não hesite em procurar suporte especializado local.**

Ana Paula Celestino  
CRP: 06/150517