



PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

Para uso imediato durante crises de ansiedade.

Acalmando a tempestade: Um guia para lidar com a crise de ansiedade.

Se você sente que o mundo está acelerado demais, que o ar parece não chegar ou que seus pensamentos estão te atropelando, pare por um segundo. **Eu estou aqui com você.** A ansiedade faz o futuro parecer assustador, mas o único lugar onde você precisa estar agora é aqui, no presente.

Vamos baixar o volume dessa inquietação juntos? Tente seguir estes passos:

1. Dê permissão para parar

A ansiedade te diz que você precisa resolver tudo agora. Mas a verdade é que, neste exato momento, você não precisa resolver nada. Diga a si mesma: "*Está tudo bem parar um pouco. Minha única tarefa agora é me cuidar.*"

2. A técnica do 5-4-3-2-1 (Aterramento)

Quando a mente voa para o futuro, precisamos trazer o corpo de volta para a terra. Olhe ao seu redor e identifique:

- **5 coisas** que você pode **ver** (uma caneta, a luz, um quadro...);
- **4 coisas** que você pode **tocar** (a textura da sua roupa, a cadeira, sua pele...);
- **3 sons** que você consegue **ouvir** (o barulho da rua, sua respiração, o vento...);
- **2 cheiros** que consegue sentir;
- **1 coisa** que você pode **saborear** (ou um pensamento positivo sobre você).

3. Solte o peso dos ombros

A ansiedade trava o nosso corpo sem percebermos. Faça um escaneamento rápido: relaxe a mandíbula, solte os ombros que estão perto das orelhas e desencaixe a língua do céu da boca. Sinta o peso do seu corpo relaxando sobre a cadeira ou o chão.

4. Respire em "Quadrado"

A respiração curta alimenta a ansiedade. Tente este ritmo:

- Inspire pelo nariz contando até **4**;
- Segure o ar por **4** segundos;
- Solte lentamente pela boca por **4** segundos;
- Mantenha os pulmões vazios por **4** segundos.
- Isso envia uma mensagem direta ao seu cérebro de que está tudo bem.

5. Questione seus pensamentos com carinho

Sua mente está criando cenários ruins? Tente se perguntar: "*Isso que estou pensando é um fato real ou é apenas um medo do futuro?*". Muitas vezes, estamos sofrendo por algo que nossa imaginação criou. Lembre-se: **pensamentos não são fatos.**

6. Saia do ciclo mental com uma ação simples

Se os pensamentos não param, mude o foco físico. Beba um copo de água gelada sentindo a temperatura descer pela garganta, lave o rosto ou ouça uma música que você gosta muito. Isso ajuda a "quebrar" o disco arranhado da ansiedade.

7. Seja sua melhor amiga

Se uma amiga estivesse sentindo o que você sente agora, o que você diria a ela? Com certeza seriam palavras de carinho. Use essas palavras com você. Você está fazendo o seu melhor e essa sensação ruim é apenas temporária. Ela vai passar, assim como todas as outras vezes.

Um lembrete cuidadoso: A ansiedade tenta nos convencer de que estamos sozinhos nessa, mas isso não é verdade. Esse guia é um suporte para os dias nublados, mas a terapia é o lugar onde aprenderemos a entender de onde vem esse vento forte e como construir o seu porto seguro interno.

Quando estiver pronta(o), eu estarei aqui para te ouvir e te ajudar a organizar cada um desses sentimentos.

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