



Protocolo de Emergência

Para uso em situações de tristeza profunda e humor deprimido.

Quando os dias parecem cinzas: Um guia de cuidado para o humor deprimido

Existem dias em que a vida parece perder a cor e o corpo parece pesar mais que o normal. Se você se sente sem energia, com um desânimo que não passa ou uma tristeza que parece ocupar todo o espaço, eu quero que saiba: **eu respeito o seu tempo e o que você está sentindo.**

A depressão ou a tristeza profunda não são falta de força de vontade. Às vezes, a mente e o corpo precisam de um caminho suave para voltar a se conectar. Vamos tentar um pequeno passo hoje?

1. Valide o seu sentir

Não se culpe por estar assim. Lutar contra a tristeza com autocrítica só gera mais peso. Diga a si mesmo: *"Hoje as coisas estão difíceis, e tudo bem não estar bem. Eu não preciso ser produtivo agora, só preciso cuidar de mim."*

2. A técnica do "Só por 5 minutos"

Quando o desânimo é grande, qualquer tarefa parece uma montanha. Escolha algo muito pequeno (como lavar o rosto, trocar de roupa ou organizar uma gaveta) e comprometa-se a fazer por apenas 5 minutos. Frequentemente, o mais difícil é o início; depois que começamos, o corpo entende o movimento.

3. Busque um raio de luz

A falta de energia pode estar ligada ao nosso ritmo biológico. Se puder, abra a janela ou saia por alguns instantes para sentir o sol na pele. A luz natural ajuda a regular substâncias no cérebro que influenciam o nosso humor.

4. Nutra o seu corpo com gentileza

Na tristeza, tendemos a esquecer de comer ou comer mal. Tente beber um copo de água ou fazer uma refeição simples, mas nutritiva. Trate seu corpo como você trataria um amigo que está doente: com paciência e cuidado básico.

5. Identifique um pensamento

A tristeza costuma colocar um filtro escuro sobre tudo: *"nada vai dar certo"*, *"ninguém se importa"*. Tente observar esses pensamentos como se fossem nuvens passando. Eles são sintomas do seu estado atual, não são verdades absolutas sobre quem você é ou sobre o seu futuro.

6. Conecte-se com um fio de vida

Mande uma mensagem para alguém querido, mesmo que não queira falar sobre a tristeza.

Às vezes, apenas ouvir sobre o dia de outra pessoa ou saber que alguém respondeu nos lembra que ainda estamos conectados ao mundo.

7. O poder do Pequeno Passo

A recuperação não acontece em grandes saltos, mas em pequenos movimentos consistentes. Qual é a única coisa que você pode fazer por você agora? Pode ser apenas tomar um banho ou deitar-se de forma mais confortável. Comemore essa pequena vitória.

Cuidar da sua mente é o maior ato de coragem que você pode ter hoje.

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