CADERNO COMPLEMENTAR

FOLHAS PRÁTICAS PARA QUANDO A CRISE CHEGA

Checklists e exercícios para preparar, aplicar e revisar as habilidades do ebook

MEU CADERNO

Dra. Gabriela — Psiquiatria



Prepare antes, use durante

Preencha as partes pessoais quando estiver mais estável.

FORA DA CRISE

- [ ] Complete sinais, contatos e estratégias preferidas.
- [ ] Converse sobre o plano com alguém de confiança.
- [ ] Guarde uma cópia em local acessível.

DURANTE A CRISE

- [ ] Abra apenas a folha necessária.
- [ ] Faça uma ação de cada vez.
- [ ] Reavalie a segurança antes de continuar.

INTENSIDADE AGORA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sem intensidade — intensidade máxima

Se houver risco imediato de ferimento, suicídio, violência, intoxicação, confusão intensa ou incapacidade de permanecer em segurança, pare de preencher. Não fique sozinho e busque atendimento urgente.

Contatos no Brasil

192 **SAMU** Urgência de saúde.

188 **CVV** Apoio emocional 24 horas.

190 · ameaça à segurança ou crime · **193** · incêndio ou resgate

Meus sinais de crise

Perceber cedo aumenta a chance de usar uma habilidade antes do pico.

NO CORPO *tensão, calor, tremor, coração acelerado...*

NOS PENSAMENTOS *ruminação, tudo ou nada, previsões...*

NAS EMOÇÕES *raiva, medo, vergonha, tristeza...*

NAS AÇÕES *isolar, discutir, desistir, usar substâncias...*

QUANDO ESSES SINAIS APARECEM, MINHA INTENSIDADE COSTUMA ESTAR EM...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sem intensidade — intensidade máxima

MEU PRIMEIRO SINAL OBSERVÁVEL *o que eu ou alguém próximo consegue notar?*

Checklist: consigo permanecer seguro?

Não é um teste ou uma pontuação. Qualquer resposta preocupante merece ajuda.

AGORA

- [ ] Estou pensando em me machucar, morrer ou machucar outra pessoa.
- [ ] Tenho um plano, acesso a meios ou comecei a agir.
- [ ] Usei substâncias, tomei algo em excesso ou tenho um ferimento.
- [ ] Estou confuso, desmaiando, com falta de ar intensa, dor no peito ou sintoma incomum.
- [ ] Não consigo prometer que permanecerei acompanhado e afastado do perigo.

Se você marcou qualquer item ou está em dúvida: não fique sozinho. Afaste-se do perigo, chame uma pessoa segura e ligue 192 ou vá a uma UPA/pronto-socorro. O CVV 188 oferece apoio emocional, mas não substitui emergência.

PESSOA QUE VOU CHAMAR

SERVIÇO OU LOCAL DE ATENDIMENTO

05

ESCOLHER

Qual habilidade usar agora?

Comece pela pergunta mais urgente.

Há risco ou não consigo ficar seguro?

SIM → página 04 | NÃO → siga abaixo

Meu corpo está muito ativado?

SIM → página 06 | NÃO → observe a atenção

Estou desconectado ou preso em pensamentos?

SIM → página 07 | NÃO → observe o impulso

Quero agir de um jeito que pode piorar a situação?

SIM → página 08 | NÃO → ganhe tempo

Preciso afastar o foco por pouco tempo?

SIM → página 09 | NÃO → página 10

MINHA ESCOLHA AGORA *uma habilidade, uma pessoa e um próximo passo*

Registro de regulação corporal

Teste uma opção de cada vez, em intensidade confortável.

ANTES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sem intensidade — intensidade máxima

ESCOLHI

- ☐ Água fresca ou compressa fria envolta em tecido.
- ☐ Expiração um pouco mais longa, sem forçar.
- ☐ Movimento leve ou moderado em local seguro.
- ☐ Tensão muscular suave e relaxamento.

O QUE FIZ E POR QUANTO TEMPO

DEPOIS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sem intensidade — intensidade máxima

O QUE AJUDOU

O QUE NÃO AJUDOU OU PIOROU

Pare diante de dor, tontura, falta de ar intensa, desmaio, confusão ou sintoma incomum. Evite gelo direto, imersão facial, retenção do ar e esforço extenuante.



Meu kit de ancoragem

A contagem é flexível; use apenas sentidos que forem confortáveis.

5	4	3	2	1
coisas que vê	coisas que toca	sons que ouve	cheiros que nota	sabor ou respiração

COISAS QUE VEJO

TEXTURAS SEGURAS

SONS QUE ME ORIENTAM

CHEIROS OU SABORES CONFORTÁVEIS

Minha frase de orientação

"Meu nome é [nome]. Hoje é [data]. Estou em [lugar]. Neste momento, meu próximo passo seguro é [ação]."



Antes de agir por impulso

Descreva uma ação específica e considere o agora e o depois.

IMPULSO QUE ESTOU SENTINDO

QUANTO TEMPO POSSO ESPERAR E COM QUEM POSSO FICAR

PRÓS DE CEDER AGORA

PRÓS DE RESISTIR AGORA

CONTRAS DE CEDER DEPOIS

BENEFÍCIOS DE RESISTIR DEPOIS

MENOR PRÓXIMO PASSO SEGURO E REVERSÍVEL



Meu menu ACCEPTS

Prepare opções para afastar a atenção por um período curto.

A — ATIVIDADES
algo simples que ocupa minha atenção

C — CONTRIBUIR
uma pequena ajuda que não me sobrecarrega

C — COMPARAÇÕES
uma lembrança que mostra que já atravessei dificuldades

E — EMOÇÕES DIFERENTES
música, humor ou imagem que muda o tom

P — AFASTAR TEMPORARIAMENTE
onde "guardar" o problema e por quanto tempo

T — PENSAMENTOS
contagem, jogo ou tarefa mental curta

S — SENSAÇÕES
textura, água fresca ou estímulo seguro

QUANDO VOU RETOMAR O PROBLEMA *data, horário ou condição concreta*

Meu menu IMPROVE

Escolha uma possibilidade; não é preciso usar todas.

I — IMAGINAÇÃO
cena ou lugar seguro

M — SIGNIFICADO
valor que quero proteger, se isso ajudar

P — PRECE OU ESPIRITUALIDADE
opcional e coerente com meus valores

R — RELAXAR
ação suave e segura

O — UMA COISA SÓ
a única tarefa dos próximos minutos

V — PAUSA BREVE
duração e lugar seguro

E — ENCORAJAR
frase realista em que consigo acreditar

Aceitação radical

Fato que não posso mudar agora:

O que ainda posso escolher, proteger ou pedir:

11

PREPARAR

Meu plano pessoal de crise

Compartilhe este plano com pessoas que possam ajudar.

MEUS PRIMEIROS SINAIS

TRÊS HABILIDADES PREFERIDAS

PESSOAS SEGURAS E TELEFONES

PROFISSIONAIS E SERVIÇOS

COMO REDUZIR ACESSO A MEIOS DE DANO

LUGAR ONDE POSSO FICAR ACOMPANHADO

Se eu não conseguir garantir minha segurança, não ficarei sozinho. Avisarei [pessoa] e buscarei atendimento em [serviço].

Depois que a intensidade diminuir

Revisar sem julgamento transforma experiência em informação útil.

O QUE ACONTECEU ANTES

O QUE EU SENTI E NOTEI

O QUE AJUDOU

O QUE PRECISA MUDAR NO PLANO

- [ ] Contei a uma pessoa de confiança o que aconteceu.
- [ ] Registrei possíveis gatilhos sem me culpar.
- [ ] Atualizei contatos, locais e estratégias do meu plano.
- [ ] Levarei estas informações ao acompanhamento clínico.

Precisa de ajuda agora? No Brasil: SAMU 192 para urgência de saúde; CVV 188 para apoio emocional; 190 para ameaça à segurança ou crime; 193 para incêndio ou resgate.

Material complementar ao ebook “O que fazer quando a crise chega”. Conteúdo educativo baseado em habilidades de tolerância ao mal-estar da DBT e em orientações de segurança do Ministério da Saúde, NICE e serviços públicos de saúde.