CADERNO DE APOIO

# O QUE FAZER QUANDO A CRISE CHEGA

Estratégias práticas para atravessar momentos de sofrimento intenso sem piorar a situação

**PARA PACIENTES, FAMILIARES E PESSOAS DE APOIO**

Dra. Gabriela — Psiquiatria

Edição independente · 2026

# Segurança vem primeiro

*Este material ajuda a ganhar tempo; não substitui cuidado urgente.*

**Se existe risco imediato de você ou outra pessoa se ferir, uma tentativa em andamento, intoxicação, confusão intensa ou incapacidade de permanecer em segurança, não atravesse isso sozinho.**

1

### AFASTE O RISCO

Saia do local perigoso e deixe medicamentos, armas ou outros meios com alguém de confiança.

2

### CHAME ALGUÉM

Peça presença física ou por telefone. Diga com clareza: "não estou seguro agora".

3

### BUSQUE ATENDIMENTO

Vá a uma UPA, pronto-socorro ou acione o serviço de emergência.

## No Brasil

**192** **SAMU** Urgência médica.

**188** **CVV** Apoio emocional 24 horas. Não substitui emergência.

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

Este caderno é educativo. Adapte as práticas às orientações dos profissionais que acompanham você. Se uma técnica aumentar o mal-estar, interrompa e escolha outra.

# Como usar este caderno

*Em crise, procure uma página útil — não é preciso ler tudo em ordem.*

Este material reúne habilidades de tolerância ao mal-estar da Terapia Comportamental Dialética (DBT)[1]. Elas não apagam a dor nem resolvem, sozinhas, o problema de fundo. Sua função é reduzir o risco de agir por impulso e recuperar condições mínimas para escolher o próximo passo.

1

**ESTABILIZE**

Comece pelo corpo e pelo ambiente.

2

**ESCOLHA**

Decida se precisa agir, adiar ou pedir ajuda.

3

**RETOME**

Volte ao problema quando a intensidade estiver menor.

### Use durante a crise

Abra diretamente no mapa de decisão, no cartão de bolso ou na técnica que já costuma ajudar. Faça uma coisa de cada vez.

### Revise fora da crise

Marque suas estratégias preferidas e preencha o plano pessoal com seu terapeuta ou outra pessoa de confiança.

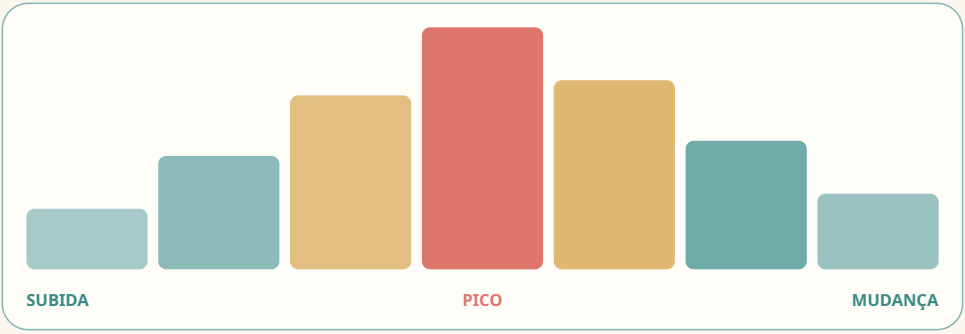
**O objetivo não é "se sentir bem" imediatamente. É atravessar o momento sem piorar a situação.**



# O que acontece em uma crise

*A intensidade pode subir rápido, atingir um pico e mudar com o tempo.*

Uma crise emocional é um período em que o estresse ultrapassa, naquele momento, os recursos disponíveis. A atenção se estreita, o corpo entra em alerta e a vontade de obter alívio imediato pode aumentar.




## Sinais comuns

- emoção muito intensa;
- pensamentos repetitivos ou acelerados;
- sensação de desconexão;
- dificuldade para planejar;
- urgência para agir.

## O que lembrar

A intensidade **não fica idêntica para sempre**, mas o tempo de mudança varia. Enquanto ela está alta, decisões grandes e ações irreversíveis merecem ser adiadas sempre que possível.

**Ter uma crise não define quem você é. Ela descreve um estado que pede segurança, tempo e apoio.**

# Dor não é o mesmo que sofrimento

*Uma fórmula útil — não uma regra matemática.*

Perdas, frustrações, conflitos e ameaças podem produzir dor emocional. Quando a mente exige que essa dor desapareça imediatamente, a luta interna pode acrescentar culpa, raiva e ações impulsivas.




### Aceitar a presença da emoção

"Isto está doendo agora." Nomear a experiência reduz a necessidade de discutir com ela.

### Não agir automaticamente

"Ter este impulso não me obriga a segui-lo." É possível criar uma pausa antes da ação.

Aceitar uma emoção não significa concordar com a situação que a provocou. Significa reconhecer o que já está presente para poder responder com mais liberdade.

06

DECIDIR

# Por onde começar

*Siga o caminho que combina com o momento atual.*

**Consigo permanecer em segurança agora?**

SIM → estabilize o corpo

NÃO → vá à página 02

↓

**O corpo está em alerta muito alto?**

SIM → páginas 08–12

NÃO → pause antes do impulso

↓

**Há algo pequeno e seguro que posso mudar agora?**

SIM → páginas 14 e 20

NÃO → ganhe tempo

↓

**Preciso tirar o foco por alguns minutos?**

SIM → páginas 15–17

NÃO → páginas 18–19

**Você pode combinar caminhos: primeiro regular o corpo, depois pedir ajuda e só então decidir o que fazer.**

# Os três primeiros movimentos

*Antes de tentar entender tudo, reduza o risco e ganhe tempo.*

**1**

### PARE

Não envie a mensagem, não dirija, não confronte e não tome uma decisão irreversível agora.

**2**

### MUDE O CENÁRIO

Sente-se, afaste-se do gatilho ou vá para perto de uma pessoa segura.

**3**

### DIGA O QUE PRECISA

"Estou em crise. Preciso que você fique comigo por 20 minutos."

## Reduza acesso a meios de dano

Se houver impulso de autolesão, suicídio ou agressão, entregue a alguém de confiança medicamentos e objetos que possam ser usados para ferir. Não use dor, gelo direto na pele ou estalos de elástico como substitutos.

## Faça um acordo de curto prazo

Escolha um intervalo curto para não agir e permanecer acompanhado. Ao final, reavalie a segurança. Se o risco continuar ou aumentar, procure atendimento urgente.

**Em risco imediato, pule as demais técnicas e use as orientações da página 02.**

# Comece pelo que é concreto

*O corpo em alerta pode tornar o pensamento menos flexível.*

**TEMPERATURA**

Use água fresca ou uma compressa fria por pouco tempo. Sem gelo direto na pele.

**MOVIMENTO**

Mova-se de modo compatível com sua saúde e com o ambiente.

**RESPIRAÇÃO**

Torne a expiração um pouco mais longa, sem prender ou forçar o ar.

**MÚSCULOS**

Tensione suavemente e solte. Note a diferença entre esforço e descanso.

Essas estratégias podem reduzir a ativação para algumas pessoas; a resposta varia. Escolha **uma** e observe o efeito por alguns minutos antes de mudar de técnica.

**Continue se...**

a prática parecer tolerável e você notar mais contato com o presente.

**Pare se...**

houver dor, falta de ar, tontura, desmaio, piora intensa ou sensação de perigo.

# Frio, sem extremos

*A meta é um estímulo breve e tolerável, não suportar dor.*

**1**

### ESCOLHA

Água fresca no rosto ou compressa fria envolta em tecido.

**2**

### USE POR POUCO TEMPO

Mantenha a respiração natural e observe o corpo.

**3**

### REAVALIE

Pare e escolha outra habilidade se houver desconforto importante.

### Evite

- gelo diretamente sobre a pele;
- mergulhar o rosto sozinho;
- prender a respiração;
- banhos extremos ou prolongados.

### Peça orientação antes

Se você tem doença cardíaca, histórico de desmaios, alteração importante de pressão, sensibilidade ao frio ou outra condição relevante, prefira uma técnica diferente até conversar com um profissional.

**Frio não resolve a causa da crise. Se ajudar, use a pausa criada para escolher o próximo passo.**

# Movimento e respiração

*A intensidade deve ser compatível com seu corpo e com seu contexto.*

### MOVIMENTO POSSÍVEL

Caminhe pelo cômodo, suba alguns degraus, alongue braços e pernas ou faça um exercício já familiar. Comece leve e aumente apenas se estiver seguro.

**PARE DIANTE DE DOR NO PEITO, TONTURA, FALTA DE AR INTENSA OU MAL-ESTAR INCOMUM.**

### EXPIRAÇÃO MAIS LONGA

Sente-se com apoio. Inspire de forma confortável e solte o ar um pouco mais devagar. O objetivo é suavizar o ritmo, não obter uma contagem perfeita.[3]

**UM RITMO CONFORTÁVEL**

**INSPIRAR · 3**

**SOLTAR · 5**

A contagem é apenas uma referência. Não force nem prenda o ar.

Se prestar atenção à respiração aumentar pânico, tontura ou sensação de falta de ar, retome o ritmo natural e use ancoragem pelos sentidos.



# Tensionar e soltar

*Compare a tensão voluntária com o relaxamento que vem depois.*

**Faça força suave por cerca de 5 segundos. Solte por cerca de 10. Não prenda o ar.**

### MÃOS

Feche os punhos suavemente; depois abra os dedos.

### BRAÇOS

Dobre os braços e note a tensão; depois apoie-os.

### OMBROS

Eleve-os em direção às orelhas; depois deixe-os cair.

### ROSTO

Franza a testa e feche os olhos suavemente; depois solte.

### PERNAS

Pressione os pés no chão e firme as coxas; depois relaxe.

### CORPO TODO

Note onde ainda há esforço e permita que o apoio sustente você.

### Cuide das suas limitações

Pule grupos doloridos, lesionados ou que tenham restrição médica. Evite movimentos amplos do pescoço durante a crise. Se a prática provocar dor, pare.[9]

# Ancoragem 5–4–3–2–1

*Use sinais neutros do ambiente para orientar a atenção ao aqui e agora.*

Quando houver sensação de desconexão, irrealidade ou pensamento muito distante do presente, a ancoragem no presente (ancoragem) pode ajudar a recuperar orientação.[8]

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

### Narre o presente em voz baixa

"Meu nome é [nome]. Hoje é [data]. Estou em [lugar]. Meus pés estão apoiados. Eu vejo [objeto]. Eu ouço [som]." Use apenas informações que você consegue verificar agora.

### Ajuda

Objetos com textura, água fresca nas mãos, uma voz conhecida e os pés firmes no chão.

### Evite

Dor, gelo direto na pele, cheiros irritantes ou qualquer estímulo que aumente o risco.



# Pare, observe, escolha

*Um impulso é uma informação; não é uma ordem.*




**PARE**

Adie a ação impulsiva. Afaste-se do gatilho se isso for seguro.

**OBSERVE**

Nomeie a emoção, o impulso e os fatos que uma câmera registraria.

**ESCOLHA**

Use uma habilidade e decida o menor próximo passo útil.

### Frase de pausa

"Estou com vontade de [ação]. Vou esperar [tempo], ficar com [pessoa] e reavaliar antes de agir."

### No pico

Não tente resolver toda a história. Reduza risco, adie ações irreversíveis e use uma habilidade.

### Depois do pico

Revise os fatos, considere consequências e escolha uma ação coerente com seus valores.

# Prós e contras do impulso

*Avalie uma ação específica — não sua vida inteira.*

Escreva o comportamento em uma frase concreta: “Quero [ação] porque estou sentindo [emoção].” Depois, compare o alívio imediato com os efeitos futuros.

**CEDER · AGORA**

Que alívio ou vantagem eu teria nos próximos minutos?

**RESISTIR · AGORA**

O que ganho ao esperar e escolher outra resposta?

**CEDER · DEPOIS**

Que consequências podem aparecer mais tarde?

**RESISTIR · DEPOIS**

O que preservo no longo prazo ao não ceder?

**Antes de decidir**

Leia os quatro quadrantes. Se a intensidade ainda estiver muito alta, adie a decisão e volte às páginas de segurança ou regulação do corpo.

# Distração é uma ponte

*ACCEPTS · afaste a atenção por pouco tempo e depois retome o que importa.*

**A — ATIVIDADES**

Arrume uma gaveta, caminhe, leia ou veja algo conhecido.

**C — CONTRIBUIR**

Faça uma pequena gentileza que não sobrecarregue você.

**C — COMPARAÇÕES**

Lembre outra situação difícil que você conseguiu atravessar.

**E — EMOÇÕES DIFERENTES**

Escolha música, humor ou imagens que produzam outro tom.

**P — AFASTAR**

Guarde o problema mentalmente por um intervalo curto e definido.

**T — PENSAMENTOS**

Conte objetos, faça um jogo simples ou descreva detalhes.

**S — SENSAÇÕES**

Segure uma manta, lave as mãos ou perceba uma textura segura.

**DISTRAÇÃO ÚTIL**

Cria espaço para a intensidade diminuir e depois permite retomar o que importa.

**EVITAÇÃO**

Vira a única resposta, prolonga indefinidamente o adiamento e mantém o problema intocado.

# Autoacalmar pelos sentidos

*Escolha estímulos gentis, previsíveis e seguros.*

### V — VISÃO

Observe o céu, uma planta, fotografias ou uma luz suave.

### A — AUDIÇÃO

Ouça uma música familiar ou os sons do ambiente.

### O — OLFATO

Perceba um cheiro agradável e não irritante.

### P — PALADAR

Saboreie água, chá ou alimento familiar, sem pressa.

### T — TATO

Use uma manta, roupa confortável, banho morno ou carinho consentido.

### C — COMBINE

Use dois sentidos de cada vez para ampliar o contato com o presente.

**Segurança sensorial**

Respeite alergias, enxaqueca, sensibilidade sensorial e condições médicas. Evite álcool e outras substâncias como estratégia para atravessar a crise.

# Melhorar o momento

*IMPROVE · sete portas de entrada; escolha apenas a que fizer sentido.*

**I — IMAGINAÇÃO**

Imagine um lugar seguro ou lembre uma cena de cuidado.

**M — SIGNIFICADO**

Busque sentido apenas se isso ajudar; não force uma lição.

**P — PRECE OU ESPIRITUALIDADE**

Use somente se fizer parte de seus valores e sua cultura.

**R — RELAXAR**

Banho morno, postura apoiada ou automassagem suave.

**O — UMA COISA SÓ**

Faça apenas a próxima ação, sem resolver o resto agora.

**V — PAUSA BREVE**

Interrompa por um período curto, definido e seguro.

**E — ENCORAJAR**

Use uma frase realista que você consegue acreditar.

**“Não preciso resolver tudo agora. Preciso apenas atravessar este momento com segurança.”**

Buscar significado pode ajudar algumas pessoas, mas não deve ser forçado. Em certos momentos, apenas descansar e permanecer seguro já é suficiente.

# Aceitação radical

*Reconhecer o fato não é aprová-lo.*

Aceitação radical é o esforço repetido de reconhecer a realidade presente por inteiro, especialmente quando ela não pode ser mudada agora.[1]

**ACEITAR É**

Dizer "isso aconteceu" ou "isto é o que existe agora"; perceber a dor; escolher a resposta possível.

**ACEITAR NÃO É**

Concordar, perdoar, desistir, tolerar abuso, abrir mão de limites ou abandonar mudanças futuras.

**Redirecione a mente**

1. **NOTE A RESISTÊNCIA**
   "Isto não deveria ter acontecido."
2. **NOMEIE O FATO**
   Descreva apenas o que já ocorreu ou existe agora.
3. **ESCOLHA DE NOVO**
   Volte à aceitação quantas vezes forem necessárias.

Quando houver violência, coerção ou perigo, aceitar que isso está acontecendo deve orientar proteção e busca de ajuda — nunca passividade.

# Voltar aos fatos

*Pensamentos podem parecer absolutos durante uma crise.*

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO**

↓

**O QUE UMA CÂMERA REGISTRARIA?**

↓

**PRÓXIMO PASSO ÚTIL**

### INTERPRETAÇÃO

"Eu sou um fracasso." "Ninguém se importa." "Nada vai mudar."

### DISTÂNCIA

"Estou tendo o pensamento de que sou um fracasso." "Minha mente está prevendo que nada vai mudar."

### Teste da câmera

Pergunte: **uma câmera gravaria isso?** A câmera registra palavras, ações, lugares e horários. Ela não registra intenções, valores pessoais ou previsões sobre o futuro.

Criar distância não prova que o pensamento é falso. Apenas impede que ele seja tratado como a única descrição possível.

# Escolha o próximo passo

*No fim da técnica, procure uma ação pequena e reversível.*

**A — AGIR**

Há algo pequeno, seguro e possível agora?

**P — PEDIR AJUDA**

Preciso de companhia, orientação ou proteção?

**D — ADIAR**

Esta decisão pode esperar até eu estar mais estável?

**C — ACEITAR AGORA**

O fato não pode ser mudado neste momento?

## Filtro de segurança

Antes de agir, pergunte: isto é seguro? É legal? Respeita meus limites e os de outras pessoas? Posso desfazer depois? Estou tentando resolver algo que pode esperar?

## Exemplos pequenos

Beber água, mudar de cômodo, cancelar uma conversa, pedir companhia, anotar o que precisa ser decidido.

## Adie quando possível

Términos, confrontos, publicações, gastos altos, direção, uso de substâncias e decisões médicas.

21

PREPARAR

# Meu plano para uma crise

*Preencha quando estiver mais estável e revise com alguém de confiança.*

**MEUS PRIMEIROS SINAIS**

**PESSOAS PARA CHAMAR**

**TRÊS TÉCNICAS QUE AJUDAM**

**PROFISSIONAIS E SERVIÇOS**

**O QUE COSTUMA PIORAR**

**COMO REDUZIR ACESSO A MEIOS DE DANO**

### Meu compromisso de curto prazo

Se eu não conseguir garantir minha segurança, vou avisar [pessoa] e buscar atendimento em [serviço]. Não ficarei sozinho enquanto o risco estiver alto.



# Cartão para os primeiros minutos

*Salve esta página no celular ou imprima separadamente.*

## AGORA, FAÇA MENOS — E FAÇA COM SEGURANÇA

1. **PARE A AÇÃO IMPULSIVA** Adie mensagens, confrontos, direção e decisões irreversíveis.
2. **REDUZA O RISCO** Afaste meios de dano e vá para perto de alguém seguro.
3. **REGULE O CORPO** Escolha frio moderado, movimento, respiração ou relaxamento.
4. **VOLTE AO PRESENTE** Nomeie fatos, objetos, sons e pontos de apoio.
5. **PEÇA AJUDA** Diga claramente do que precisa. Reavalie a segurança.

**RISCO IMEDIATO: não fique sozinho. No Brasil, acione o SAMU 192 ou vá a uma UPA/pronto-socorro. CVV 188 oferece apoio emocional.**

# Como apoiar sem assumir tudo

*Presença calma, perguntas diretas e ajuda prática costumam ser mais úteis que discursos.*

## FAÇA

- fale devagar e use frases curtas;
- pergunte “você está pensando em se machucar?”;
- escute sem discutir a emoção;
- ajude a reduzir acesso a meios;
- ofereça duas opções simples;
- busque ajuda urgente se houver risco.

## EVITE

- ameaçar, envergonhar ou desafiar;
- prometer segredo diante de risco;
- debater quem está “certo” no pico;
- deixar a pessoa sozinha quando não está segura;
- assumir sozinho o papel de profissional.

### Uma frase possível

“Eu vejo que isto está muito difícil. Quero ajudar a manter você em segurança. Você consegue me dizer se está pensando em se ferir e do que precisa agora?”

Perguntar diretamente sobre suicídio não “coloca a ideia” na cabeça. A resposta ajuda a decidir o nível de cuidado. Se houver plano, meios disponíveis, tentativa ou impossibilidade de garantir segurança, procure atendimento urgente.[7]

# Uma crise merece cuidado

*As habilidades ganham força quando são praticadas e integradas a um plano de tratamento.*

**Você não precisa eliminar toda a dor para escolher uma ação segura. Às vezes, o próximo passo é apenas permanecer acompanhado e esperar a intensidade mudar.**

Depois da crise, registre o que aconteceu, o que ajudou e o que precisa ser ajustado. Leve essas informações ao acompanhamento clínico. Respostas diferentes não significam fracasso; significam que o plano precisa ser personalizado.

## Referências e recursos

1. LINEHAN, Marsha M. DBT Skills Training Manual: Revised Edition. Guilford Press, 2025.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Doing What Matters in Times of Stress. 2020.
3. NHS. Breathing exercises for stress.
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAMU 192.
5. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Suicídio — Prevenção.
6. CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. CVV — Ligue 188.
7. NICE. Self-harm: assessment, management and preventing recurrence. NG225.
8. NHS INFORM. Grounding exercises.
9. U.S. DEPARTMENT OF VETERANS AFFAIRS. Progressive Muscle Relaxation.

**Importante**

Material educativo para adultos, familiares e pessoas de apoio. Não substitui diagnóstico, psicoterapia, consulta médica ou atendimento de urgência.

DRA. GABRIELA — PSIQUIATRIA · EDIÇÃO INDEPENDENTE · 2026