

GUIA HUMANIZADO DE CUIDADOS PARA ACOMPANHAR AS PESSOAS EM CRISES ANÔMALAS, DE DEPRESSÃO E MANIA

"A crise é uma ponte de uma forma de ser para outra. E aí, quando essa ponte se quebra, a sensação é que você não está nem em um mundo, nem no outro."

Este guia foi **criado por experienciadores, ou seja, por pessoas que passaram por essas crises e compartilham suas vivências e aprendizados**. Ele apresenta orientações para garantir um cuidado integral, respeitoso e humano a pessoas que estejam passando por momentos desafiadores. Cada ponto reflete uma **necessidade importante**, que ajuda a construir um ambiente mais seguro e acolhedor.

É essencial que seja criada uma rede de apoio segura e de confiança, composta por pessoas e profissionais (psicólogos, terapeutas, psiquiatra, etc) que possam oferecer suporte, **escuta ativa** e presença **sem julgamento** durante o período de crise.

1 ACOMPANHAMENTO MÉDICO E PSICOLÓGICO

- ◆ **Acompanhamento profissional humanizado:** Essencial para avaliar e manejar a questão medicamentosa e psicológica, sempre com um olhar cuidadoso considerando a visão biopsicosocioespíritual do ser humano e o contexto.
 - ◆ **Evitar medicalização apressada e excessiva:** Buscar compreender a origem da experiência antes de medicar, respeitando o tempo e os sentimentos da pessoa. Entretanto, cabe uma atenção especial aos remédios que auxiliam no sono, pois caso a pessoa não esteja dormindo há uns 3 / 4 dias, tais medicamentos são de extrema necessidade.
 - ◆ **Suspensão da medicação:** Muitas vezes, a crise ocorre porque a pessoa suspendeu de forma abrupta a utilização dos medicamentos regulares. Caso isso tenha acontecido, é importante que a questão seja avaliada junto à Rede de Apoio. **Ressaltamos que a suspensão da medicação é possível, desde que haja um planejamento prévio para isso fora da crise.**
 - ◆ **Atenção constante à evolução do quadro:** Promover estabilidade e segurança sem excessos de controle ou estigmatização.
-

2 🚨 SINAIS DE ALERTA PARA CONSIDERAR INTERNAÇÃO

- ♦ **Risco iminente à integridade física própria ou de outros:** Tentativas ou verbalizações claras de automutilação ou agressão.
 - ♦ **Grave comprometimento do julgamento e da percepção da realidade:** Delírios, alucinações, desconexão com a realidade.
 - ♦ **Comprometimento severo da funcionalidade:** Incapacidade de autocuidado básico, recusa persistente em aceitar ajuda da rede de apoio.
-

3 💧 CUIDADOS FÍSICOS

- ♦ **Manter a hidratação:** Oferecer água regularmente.
 - ♦ **Optar por alimentos reconfortantes e que ajudem a “aterrar”:** Raízes, proteínas, cereais integrais, leguminosas e alimentos quentes.
 - ♦ **Respeitar o sono:** Preparar ambiente calmo e permitir cochilos.
 - ♦ **Incentivar a atividade física:** Alongamentos, caminhadas, dança, yoga, academia, movimentos mais intensos (pular, correr, chacoalhar) ou qualquer outra atividade que faça sentido para a pessoa, são essenciais para que ela possa realizar sua autorregulação.
 - ♦ **Auxiliar a evitar a ingestão de substâncias que possam aumentar a permanência no estado sutil:** Utilização de álcool, maconha, ayahuasca, cogumelos, LSD, etc, devem ser suspensas.
-

4 🧠 CUIDADOS MENTAIS

- ♦ **Escuta compassiva:** Praticar uma escuta sem julgamento, que vá além da mente racional e busque compreender a experiência do outro, mesmo que ela pareça fantasiosa do seu ponto de vista.
- ♦ **Evitar forçar a interrupção da experiência:** Ao invés de tentar acabar com a crise, oferecer acolhimento e ajudar a pessoa a dar sentido ao que está vivendo.
- ♦ **Auxiliar na redução da atividade cerebral:** É muito comum que, durante a crise, o cérebro fique hiperativado, processando uma quantidade excessiva de informações e criando conexões incessantes. Incentivar a desaceleração dessas conexões pode ser de grande auxílio.

5 CUIDADOS EMOCIONAIS

- ◆ **Reforçar o valor pessoal e a dignidade:** Lembrar à pessoa que ela não é a crise, que há caminhos para a cura e o crescimento.
- ◆ **Respeitar o ritmo:** Evitar a urgência e a repressão, que podem aumentar a dor e a insegurança.
- ◆ **Acolher as emoções:** Permitir a expressão e liberação das emoções verbalmente, fisicamente ou de qualquer outra forma, vai ajudar a pessoa a abrir para sua vulnerabilidade e transformar possíveis traumas.
- ◆ **Autorresponsabilidade emocional:** Reconhecer e trabalhar os próprios medos, ansiedades e emoções antes de julgar e intervir na experiência do outro.

6 CUIDADOS ESPIRITUAIS/EXISTENCIAIS

- ◆ **Apoio e compreensão espiritual:** Acolher o aspecto profundo da experiência, com respeito e abertura para o potencial transformador que ela pode trazer.
- ◆ **Oferecer um ambiente de conexão e pertencimento:** Incentivar práticas que tragam sentido e serenidade, como momentos na natureza e com os animais.
- ◆ **Evitar práticas espirituais intensas durante a crise:** A prioridade é garantir estabilidade e tranquilidade.

7 CUIDADOS RELACIONAIS

- ◆ **Separação de pessoas queridas:** Evite isolar a pessoa de seus entes mais próximos. É comum, durante a crise, que se afaste completamente os filhos ou familiares da convivência, mas essa ação, além de causar revolta e agravar a crise, pode privar a pessoa justamente daquilo que mais a conecta com a realidade consensual: o amor e o vínculo com seus queridos. Em contrapartida, as relações familiares também podem ser um gatilho e agravar a crise, podendo ser necessário um afastamento temporário em alguns casos.

- ◆ **Horizontalidade e amizade:** Criar uma relação de apoio mais horizontal e próxima, que inspire confiança e pertencimento, sem que a pessoa se sinta apenas um "paciente".
 - ◆ **Grupos e comunidades:** Incentivar a participação em grupos de apoio mútuo, rodas de conversa e atividades comunitárias para fortalecer vínculos e sentido de pertencimento.
 - ◆ **Escuta aberta e curiosa:** Abordar as questões que surgirem com uma mente aberta, curiosa e livre de estigmas, reconhecendo a singularidade de cada experiência. É comum a pessoa em crise falar sobre questões sensíveis, neste caso, é importante evitar entrar em conflito ou questionar, mas acolher sem levar para o pessoal, deixando que a emoção seja validada e expressada.
-

8 SONO E RITMOS

- ◆ **Ambiente confortável:** Luz suave, silêncio e temperatura agradável.
 - ◆ **Rituais suaves:** Música calma, respiração profunda e pausas ao longo do dia.
 - ◆ **Sono e repouso:** Se a pessoa estiver com dificuldades para dormir, é fundamental buscar formas de ajudá-la a descansar. Medicamentos para indução do sono podem ser um recurso importante neste período, sempre com o acompanhamento do psiquiatra. Converse com a pessoa e a lembre de que o sono é uma necessidade vital, e que a experiência que ela está vivendo não será interrompida por isso – pelo contrário, o descanso ajudará a integrar melhor o que está experienciando.
-

9 DICAS PRÁTICAS

- ◆ **"Espaço de cuidado":** Criar um espaço onde a pessoa possa ter objetos afetivos, livros com palavras de encorajamento, floral, aromaterapia, etc.
- ◆ **Planejar recursos:** Tempo e finanças para momentos críticos
- ◆ **Atividades artísticas:** Incentivar a expressão através da arte disponibilizando material gráfico para pintura, desenho, colagem, etc.

Lembre-se: o cuidado é um gesto de amor e humanidade!!!

A Arte

"Na travessia de nossas crises mais profundas, a arte se torna ponte: une o que fomos ao que podemos ser, e em cada traço, nota ou palavra, nos ensina a reconstruir a vida com novas cores"

Verso para a Travessia

No final desta jornada, deixo aqui palavras que são como sementes de transformação, que convidam à reflexão e ao acolhimento. Que esta poesia, escrita com a alma, seja um sopro de esperança e conexão para todos que atravessam e participam desta travessia ao lado de pessoas queridas.

"Se por acaso, aos seus olhos eu estiver louca, por favor, escute o que eu te digo. Não quero que me tire do meu mundo às pressas. Quero que me escute como quem escuta uma criança descobrindo um mundo novo. Quero que abra sua mente para me encontrar onde o coração se funde com o vazio da criação. Onde os medos são postos de lado para que a alma revele um novo caminho. Se por acaso, aos seus olhos eu estiver louca, não te peço que me abandone nas minhas possíveis ilusões e delírios, mas me conduza com amor a pôr os pés no chão novamente. Para que eu veja sentido no que propõe a minha mente. Se aos seus olhos eu estiver louca, por favor, me dê uma chance de te mostrar um novo aspecto da realidade. Uma nova forma de se ver e ver o mundo. Se por acaso, aos seus olhos eu estiver louca, me dê um papel e alguns lápis de cor para que eu possa te mostrar o que vejo. Dance comigo, ria comigo, me dê a mão. Quem sabe, finge que me entende e me dê espaço para ser. E pouco a pouco, ir descendo do céu para a terra. Se aos seus olhos eu estiver louca, por favor, me dê a chance de dar sentido ao que vejo. Me acolha por inteira sem que sinta de novo a necessidade de ser perfeita. Se aos seus olhos eu estiver louca, lembre-se sempre. Continuo sendo humana e como tal mereço amor e respeito. Se aos seus olhos eu estiver louca, por favor, esqueça por um instante o que é ser normal. Deixe do lado de fora a vontade de julgar e fazer caber no racional o que só a alma entende. Se por acaso, aos seus olhos eu estiver louca, lembre-se de checar os meus. E se eles continuarem a brilhar, talvez eu não esteja assim tão louca. Talvez só tenha encontrado algo que é impossível de explicar com a linguagem que conhecemos. Se por acaso, aos seus olhos eu estiver louca, me dê espaço para que eu dê sentido à minha loucura. Para que quando voltar para essa tal realidade, venha inteira e cheia de vontade de continuar vivendo, não mais pela metade. Você terá sido o anjo que me conduziu de volta. Não só ao mundo real, mas a mim mesma. E a você, serei eternamente grata."

S.L. - Experienciadora

Realização Repensando a Loucura - Maio, 2025.

Site: <https://repensandoaloucura.wixsite.com/site>

Outros materiais de referência do grupo:

- **Guia de Crise:** Guia criado pela Rede de Emergência Espiritual Internacional (ISEN) e complementado pelo Repensando a Loucura. Oferece algumas ferramentas simples, mas vitais, que podem ajudar a pessoa a manter a segurança e gerenciar seu processo para conseguir “emergir” da sua crise.
- **Guia de Crise Prático:** Guia elaborado pelos membros do Repensando a Loucura a partir de materiais de Apoio Mútuo (*Peer Support*) utilizados no exterior com o objetivo de ajudar a pessoa em crise a se tornar um Paciente Ativo no seu processo de “cura”.
- **Guia de Depoimento Pessoal:** O Repensando a Loucura sempre incentivou o depoimento pessoal dessas “crises” por reconhecer o potencial de transformação que elas carregam. Desde que o ambiente seja acolhedor e sem julgamento, contar a sua história pode ser extremamente revelador e curativo, pois traz a oportunidade de ressignificar as suas experiências, por mais difíceis que essas tenham sido. Este guia vai te ajudar a fazer isto. Se quiser, pode participar de um dos encontros online quinzenais do Repensando a Loucura para compartilhar a sua história conosco. Para acompanhar as nossas atividades, você pode fazer parte do grupo de WhatsApp entrando em contato com Ligia (11) 98444-9877.