



Guia de Crise Prático

Material elaborado pelos membros do Repensando a Loucura a partir de materiais de Peer Support utilizados no exterior com o objetivo de ajudar você a se tornar um Paciente Ativo no seu processo de "cura".

O Movimento *Repensando a Loucura* foi inspirado na campanha internacional *#Emerging Proud* - lançada em 2017 pela inglesa Katie Mottram, que propõe que o dia 12 de maio se torne um marco na saúde mental e uma referência mundial, a ser celebrada anualmente como o dia em que as pessoas começaram a falar de suas experiências espirituais e anômalas sem medo, expandindo a percepção do que é "normal" em todo o mundo.

No Brasil, este movimento vem oportunizando espaços de diálogo entre psicólogos, psiquiatras e as pessoas que passam por experiências espirituais e/ou anômalas que, muitas vezes, são diagnosticadas com transtorno mental - os experienciadores.

Temos realizado eventos anuais, sempre que possível próximo ao dia 12 de maio. Além destes eventos, temos uma série de outras atividades e materiais que podem ser acessados pelo site: <https://repensandoaloucura.wixsite.com/site>

Investigar a relação da espiritualidade/religiosidade com a saúde mental de uma forma científica tem sido um tema de crescente interesse e desafio. Disponibilizamos em nosso site alguns links para quem quiser se aprofundar mais sobre esse tema.

Apesar de ainda pouco difundida, existe a categoria no DSM-V de Problemas Religiosos ou Espirituais que abre espaço para que as experiências espirituais e/ou anômalas recebam a atenção e o cuidado médico devidos sem serem necessariamente diagnosticadas como patológicas.

Este **Guia de Crise Prático** é uma derivação do **Guia de Crise**, material de referência do *Repensando a Loucura* elaborado pela Rede Internacional e Emergência Espiritual – *ISEN*. Ambos materiais são utilizados por movimentos internacionais que buscam explorar novas abordagens em saúde mental, dando mais voz aos “experienciadores” e explorando a dimensão espiritual dessas crises, que também são conhecidas como “crises psicoespirituais”.

Caso queira saber mais, entre em contato conosco. Sabemos das dificuldades de compreensão dessas experiências e teremos prazer em ajudar no que for possível!

Equipe *Repensando a Loucura*

Se suas crises ficam ruins o suficiente a ponto de gerar uma internação ou mesmo que você precisa de apoio para atravessar as fases mais críticas, existem algumas ferramentas que podem te ajudar a ter mais consciência do que está acontecendo e a integrar as suas experiências.

O sofrimento por trás de um diagnóstico de transtorno mental é enorme e pode ser evitado ou, pelo menos, minimizado se essas crises forem acolhidas de uma forma mais cuidadosa.

Desenvolver uma atitude exploratória para todas as experiências vividas, tanto pela pessoa, como também pelos familiares e amigos, pode trazer à tona o potencial de transformação que essas crises carregam possibilitando a ressignificação dessas experiências.

O processo de integração dessas experiências pode demorar mais do que você gostaria, então tente não ter tanta pressa de voltar ao “normal” e tenha paciência e respeito com você mesmo e com este processo.

Essas crises são mais comuns do que se imagina, mas em função do estigma muitas pessoas preferem não falar sobre as experiências que tiveram com medo de serem mal compreendidas e julgadas. Se possível, busque uma rede de apoio mútuo onde você se sinta acolhido e confortável para compartilhar a sua história com outras pessoas que passaram por experiências semelhantes. Buscar um acompanhamento psiquiátrico e psicológico pode ser necessário por um tempo e abrir espaço para você fazer algumas mudanças na sua vida com um foco maior no seu bem-estar costuma ser um caminho promissor na integração dessas crises.

Apresentaremos neste **Guia de Crise Prático** quatro recursos que podem ser utilizados independentemente, de preferência após a crise, na fase que chamamos de integração:

1. Depoimento Pessoal – contar e recontar a sua história, seja por meio da escrita, áudio, vídeo ou desenhos é sempre muito terapêutico. Investigar heranças familiares, simbólicas, espirituais e culturais que você tenha e, possivelmente, criar uma nova mitologia pessoal através dos símbolos pesquisados pode te ajudar a dar um outro sentido para a sua experiência. Oferecemos um roteiro que pode te ajudar neste processo e enfatizamos a importância deste material ser compartilhado com pessoas de sua confiança com todo respeito possível. E se você se sentir à vontade, pode participar de um dos nossos encontros quinzenais online para compartilhar a sua história com o grupo do Repensando a Loucura.
2. Plano de Crise – estabelece as providências que você avalia como importantes e necessárias para que sua vida não se desorganize, o tratamento que gostaria de receber, o que costuma te ajudar durante suas crises. O documento é bem abrangente e contém informações relevantes sobre como evitar ou minimizar uma crise futura. É recomendado que seja preenchido quando você estiver fora da crise. Você pode elaborar e/ou compartilhar este guia com as pessoas de sua confiança e também pode incluir profissionais que te acompanham (psiquiatria,

psicólogo, ...). Recomendamos você disponibilizar uma cópia deste plano para os contatos que escolheu.

3. Cartão de Crise - é um cartão com as informações necessárias para qualquer emergência. Deverá ser levado com o “experienciador” e também compartilhado com seus contatos e profissionais da área da saúde que lhe dão suporte pois constitui um conjunto de informações importantes para auxiliar profissionais e amigos a tomarem as decisões necessárias para o seu bem-estar em caso de surgimento de uma crise. O ideal é manter o Cartão de Crise junto aos documentos pessoais. Alguns municípios do Brasil já implantaram o Cartão SUS, e você pode tentar inserir seu Cartão de Crise nele, mas tem que se informar como pode fazer isto junto aos serviços que costuma utilizar.
4. Diário de Crise - deve ser preenchido diariamente para que, por meio do seu histórico de crises, você reconheça as mudanças que apresenta durante uma crise. É importante que este Diário seja mantido, pelo menos por um tempo, mesmo nos períodos fora de crise para servir como referência. Esse Diário é para seu uso exclusivo, mas você pode compartilhar com as pessoas próximas para ter um feedback se quiser.

Como já deve ter percebido, o processo de integração dessas experiências demanda uma certa dedicação. Se sentir que ainda não está em condição para tudo isso, não se preocupe, tudo tem seu tempo certo. Pode retomar este material quando o momento for mais propício.

Mais importante de tudo é você ficar atento aquilo que te ajuda a se reequilibrar na sua vida, buscar atividades que te façam bem, explorar recursos de autocuidado e bem-estar. O Guia de Crise do Repensando a Loucura, que você pode acessar em nosso site, traz várias dicas neste sentido.

Sugerimos você imprimir este guia para poder preencher o material que será apresentado a seguir.

Plano de Crise

O Plano de Crise tem como objetivo lembrar a pessoa de quais são os gatilhos, comportamentos e sintomas para que uma nova crise possa ser evitada ou controlada. Este plano está baseado no histórico de crises que a pessoa já teve. Por essa razão, é totalmente pessoal e único. É importante ser o mais sincero possível para que o plano seja mais efetivo. A ênfase aqui é na crise de mania ou hipomania. (*Material elaborado pela equipe Repensando a Loucura.)*

1. De acordo com o meu histórico, os gatilhos para iniciar uma crise são:

- rompimento brusco de relações
- uso exagerado de substâncias como álcool, entorpecentes, cigarros
- abuso sexual
- estresse no trabalho
- fortes mudanças
- sensação de rejeição, abandono
- brigas frequentes com familiares / companheiros
- Outros _____

2. Percebo que uma crise está começando quando:

- durmo menos do que _____h ou troco o dia pela noite.
- estou me alimentando mais
- estou me alimentando menos
- estou ouvindo vozes que me abordam
- vejo luzes
- aumento o uso de substâncias como álcool, entorpecentes, cigarro
- me isolo dos ambientes, redes sociais e amigos
- entro em conflito sem motivo
- fico agressivo verbalmente por coisas simples ou sem motivo real
- fico agitado, angustiado
- falo compulsivamente
- perco a memória
- gasto além da conta
- fico com a auto-estima muito elevada
- minha espiritualidade fica acentuada
- aumenta o meu sentimento de unidade, uma conexão profunda com a natureza
- Outros _____

3. No meu caso, quando estou em crise, costumo:

- me sentir confuso
- ter pensamento acelerado
- dormir menos dormir mais
- comer menos comer mais
- ouvir vozes
- ver luzes
- me machucar
- ficar agressivo
- ser um sonhador
- ficar agitado, angustiado
- imaginar que estou realizando coisas grandiosas
- pensar que sou Deus / Buda / Jesus Cristo...
- perder a memória
- gastar demais

4. Como gosto de ser tratado em situação de crise:

- não me toque, converse comigo
- avise o contato (1, 2 ou 3)_____ do meu Cartão de Crise, ele(a) me faz sentir mais calmo(a)
- não sou violento, uma conduta baseada na cooperação funciona melhor comigo
- se eu disser que não quero conversar, me deixe quieto(a)
- não gosto de sair da minha casa, se for possível é importante que eu permaneça
- não me afaste dos meus filhos (as)
- outras coisas que contribuem para minha melhora:
- outras coisas que pioram meu quadro:

5. Problemas de saúde e medicações que costumo usar. Descrever qual medicamento e dosagem, exceto o último item que já está descrito no Cartão de Crise:

- dor de cabeça
- diabetes
- hipertensão
- epilepsia
- asma (lembrar que pode ser confundido com ataque de ansiedade)
- lúpus
- intoxicação por álcool e/ou droga
- medicamentos para transtorno bipolar descritos no Cartão de Crise

6. No caso de emergência, será solicitado à pessoa que for avisada para:

avisar a minha família

avisar as demais pessoas mais íntimas, sugerindo que me liguem ou venham me visitar

verificar se a minha casa ficou bem fechada, pois às vezes esqueço dessa tarefa

telefonar para o meu trabalho e informar sobre a minha ausência

Nome da pessoa a ser contatada _____ Celular _____

tomar as providências necessárias para que eu não perca os meus direitos sociais e previdenciários por motivo de doença

pagar as seguintes contas: _____

receber minha correspondência

regar minhas plantas

cuidar dos meus animais de estimação

7. Quais cuidados tenho praticado para que não entre em uma nova crise? Exemplo: medicação, meditação, redução ou extinção do uso de substâncias tóxicas como álcool, entorpecentes, cigarro; exercícios físicos, estabelecimento de uma rotina, redução de estresse no trabalho, terapias com florais, pinturas, dança, outros tipos de arte, etc. Escreva o que você acredita que mais contribui.

Cartão de Crise

O Cartão de Crise é um documento que poderá ser utilizado em alguma eventual urgência, como uma internação. Sugerimos que uma cópia deste Cartão seja deixada com os 3 contatos de confiança que você estabelecerá no documento, além do seu psicólogo, psiquiatra e, caso você frequente algum, com o responsável pelo seu grupo de apoio. (**Material elaborado pela equipe Repensando a Loucura.**)

1	Nome Completo:
	Endereço:
	Telefone Celular
	Data de Nascimento:
	RG: CPF:
	Tipo Sanguíneo:
	Diagnóstico:
	Plano de Saúde:
	Hospital que gostaria de ser levado em caso de internação:
2	Pessoas a serem contactadas para emergências e que possam tomar decisões por você quando não puder decidir (amigo ou parente)
	2.1 Nome Completo:
	Telefone Celular
	2.2 Nome Completo:
	Telefone Celular
	2.3 Nome Completo:
	Telefone Celular
	2.4 Nome Psiquiatra:
	Telefone Celular
	2.5 Nome Psicólogo:
	Telefone Celular
3	Medicamento utilizado diariamente
	3.1 Nome:
	Dosagem:
	3.2 Nome:
	Dosagem:
	3.3 Nome:
	Dosagem:
	3.4 Medicamentos contra indicados:
	3.5 Tem alergia ou alguma restrição?
4	Possui filhos?
	Sim (<input type="checkbox"/>) Não (<input type="checkbox"/>)
	4.1 Nome:
	Telefone:
	Idade:
	4.2 Nome:
	Telefone:
	Idade:
	Gostaria que eles fossem avisados? Sim (<input type="checkbox"/>) Não (<input type="checkbox"/>)
Data	Assinatura

