

Kit para os Dias Mais Difíceis



Um apoio prático para os momentos
em que tudo parece pesado demais.



HELENA VALENÇA

Kit para os Dias Mais Difíceis

Um apoio prático para os momentos em que tudo parece pesado demais e não sabe por onde começar.

Antes de começar

Este material não é um tratamento e não substitui acompanhamento médico, psicológico ou psiquiátrico. Foi criado para te dar uma sequência simples de ações nos momentos de maior sobrecarga.

Nos dias mais difíceis, reduzir decisões pode ser mais útil do que procurar a solução perfeita. Use as páginas curtas, os cartões e as mensagens prontas. Não precisa completar todo o manual.

Se sentir que não está segura, se tiver pensamentos de autoagressão ou suicídio, ou se não conseguir realizar tarefas básicas, procure apoio imediato com uma pessoa de confiança, profissional de saúde ou serviço de emergência local.

Objetivo deste kit: te ajudar a reduzir o momento ao próximo passo possível.

Autora: Helena Valença

1. O que é um dia difícil

Um dia difícil não precisa ter uma causa única. Pode resultar de cansaço acumulado, preocupação, dor, conflito, excesso de estímulos ou simplesmente da sensação de já não ter espaço interno para mais nada.

- ☐ cansaço extremo
- ☐ tristeza
- ☐ ansiedade
- ☐ irritação
- ☐ vontade de se isolar
- ☐ sensação de incapacidade
- ☐ dificuldade em decidir
- ☐ dificuldade em cumprir tarefas comuns

O que estou sentindo hoje

2. Identificar o nível do momento

Escolha o nível que mais se aproxima do seu estado atual. Não precisa ter certeza absoluta. A classificação serve apenas para orientar o próximo passo.

Situação	Resposta sugerida
Nível 1 - desconforto	Ainda consegue cumprir tarefas, mas está tensa, cansada ou irritada. Próximo passo: Reduza uma exigência e faça uma pausa curta.
Nível 2 - sobrecarga	As tarefas parecem pesadas e a concentração diminuiu. Próximo passo: Faça apenas o essencial e reduza estímulos.
Nível 3 - limite	Está difícil continuar o dia normalmente. Próximo passo: Pare, peça ajuda e adie decisões importantes.
Nível 4 - sofrimento intenso	Sente que não está segura, não consegue cumprir tarefas básicas ou o sofrimento está aumentando. Próximo passo: Procure apoio imediato de uma pessoa de confiança, profissional de saúde ou serviço de emergência local.

O meu nível neste momento:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

3. Os primeiros cinco minutos

Não tente organizar o resto do dia. Durante cinco minutos, faça apenas esta sequência.

Situação	Resposta sugerida
1. Pare	Interrompa o que está fazendo e pouse os objetos.
2. Sente-se	Escolha um lugar estável e confortável.
3. Beba água	Beba alguns goles, sem pressa.
4. Reduza estímulos	Abaixe o som, a luz e as notificações.
5. Evite decisões	Não decida nada importante neste estado.
6. Nomeie a urgência	Pergunta: do que preciso nos próximos dez minutos?

Durante os próximos cinco minutos, não preciso resolver o dia inteiro.

4. Checklist das necessidades básicas

Antes de concluir que “não consegue lidar com nada”, verifique se o corpo está pedindo algo simples e urgente.

- ☐ Comi nas últimas horas?
- ☐ Bebi água?
- ☐ Dormi o suficiente?
- ☐ Tomei a medicação prescrita?
- ☐ Estou com dor?
- ☐ Preciso de banho?
- ☐ Preciso de silêncio?
- ☐ Preciso de companhia?
- ☐ Preciso cancelar alguma coisa?
- ☐ A roupa que tenho vestida está confortável?
- ☐ O ambiente está quente ou frio demais?
- ☐ Estou há tempo demais sem me mexer?

A necessidade mais urgente é:

5. Resposta rápida às necessidades básicas

Situação	Resposta sugerida
Se não comi	Escolho algo simples e fácil, sem exigir uma refeição perfeita.
Se não bebi água	Bebo alguns goles agora e deixo água por perto.
Se estou com dor	Faço o que está indicado no meu plano de saúde e procuro orientação se necessário.
Se preciso de silêncio	Afasto-me temporariamente de conversas e notificações.
Se preciso de companhia	Envio uma mensagem direta a uma pessoa segura.
Se estou exausta	Reduzo o dia ao essencial e estabeleço um horário para parar.

6. O plano mínimo para hoje

O plano mínimo não é uma lista de produtividade. É uma forma de proteger energia quando o dia ultrapassou a sua capacidade.

Uma tarefa essencial

Uma tarefa que pode esperar

Uma necessidade pessoal

Uma pessoa segura

Uma coisa que será cancelada

Um horário para parar

7. O que pode ser adiado

Adiar não significa ignorar para sempre. Significa reconhecer que algumas coisas não precisam ser resolvidas enquanto está no limite.

- ☐ responder a mensagens
- ☐ limpar a casa
- ☐ tomar decisões importantes
- ☐ resolver conflitos
- ☐ participar em eventos
- ☐ ajudar outras pessoas
- ☐ cumprir tarefas não urgentes
- ☐ se explicar longamente
- ☐ organizar tudo para amanhã
- ☐ manter compromissos que podem ser remarcados

Hoje, vou adiar:

8. Como reduzir estímulos

Quando está sobrecarregada, o sistema pode reagir como se cada luz, som, mensagem ou conversa fosse mais uma exigência. Reduzir estímulos não resolve tudo, mas pode baixar a intensidade do momento.

Situação	Resposta sugerida
Luz	Abaixe a iluminação ou afaste-se de luzes fortes.
Som	Desligue televisão, música ou conversas de fundo.
Notificações	Ative o modo silencioso ou não incomodar.
Conversas	Peça alguns minutos sem interação.
Redes sociais	Feche os aplicativos até se sentir mais estável.
Multitarefa	Escolha uma única ação de cada vez.
Ambiente cheio	Vá para um espaço com menos pessoas, se for seguro.

9. Mensagens para pedir espaço - parte 1

Situação	Resposta sugerida
Preciso de silêncio	“Hoje não estou bem e preciso de algum silêncio.”
Adiar conversa	“Não consigo conversar sobre isto agora.”
Adiar compromisso	“Preciso adiar este compromisso.”
Fazer só o essencial	“Hoje só consigo fazer o essencial.”
Não responder	“Não vou conseguir responder durante algumas horas.”
Sair de um ambiente	“Preciso me afastar um pouco para recuperar.”

10. Mensagens para pedir espaço - parte 2

Situação	Resposta sugerida
Pausa numa discussão	“Não consigo continuar esta conversa neste estado. Retomamos depois.”
Visita ou encontro	“Hoje não tenho condições para receber ninguém.”
Trabalho	“Preciso de algum tempo sem interrupções para conseguir terminar o essencial.”
Família	“Não é pessoal. Preciso descansar e ficar em silêncio.”
Limite com mensagens	“Vou desligar as notificações. Respondo quando conseguir.”
Encerrar o dia	“Por hoje, já não consigo tratar de mais nada.”

11. Mensagens para pedir ajuda - parte 1

Situação	Resposta sugerida
Preciso de companhia	“Hoje estou com dificuldade para lidar com tudo sozinha. Pode ficar comigo durante alguns minutos?”
Tarefa específica	“Preciso de ajuda com uma tarefa concreta.”
Ser ouvida	“Não preciso que resolva. Preciso apenas que me ouça.”
Telefonema	“Pode me ligar quando estiver disponível?”
Acompanhamento	“Pode me acompanhar enquanto trato disto?”
Ajuda em casa	“Hoje não consigo fazer tudo. Pode tratar desta parte?”

12. Mensagens para pedir ajuda - parte 2

Situação	Resposta sugerida
Não me sinto segura	"Não estou me sentindo segura e preciso de apoio agora."
Preciso de orientação profissional	"O meu sofrimento está aumentando e preciso de ajuda profissional."
Não consigo estar sozinha	"Preciso que alguém fique comigo ou me ajude a chegar a um local seguro."
Ajuda com decisão	"Não consigo decidir isto agora. Pode me ajudar a adiar a decisão?"
Refeição ou água	"Pode me trazer algo simples para comer ou beber?"
Compromisso cancelado	"Pode me ajudar a cancelar este compromisso?"

13. A minha lista pessoal de apoio

Preencha esta página num dia mais estável. Assim, não precisa procurar contatos quando estiver com pouca energia.

Pessoa de confiança

Familiar

Amigo ou amiga

Profissional de saúde

Serviço local

Contato de emergência

Local onde me sinto segura

14. Cartão “Não consigo pensar”

Sente-se.

Respire sem forçar.

Beba água.

Reduza o ruído.

Não decida nada importante.

Envie uma mensagem a alguém.

**Procure ajuda se o sofrimento
aumentar.**

15. A minha caixa pessoal de conforto

A caixa pode ser física ou apenas uma lista preparada. Escolha itens que sejam seguros, simples e acessíveis.

- ☐ manta
- ☐ chá ou bebida quente
- ☐ música calma
- ☐ fotografia
- ☐ objeto com significado
- ☐ lista de contatos
- ☐ livro
- ☐ aroma suave
- ☐ roupa confortável
- ☐ mensagem escrita para mim mesma
- ☐ fones de ouvido
- ☐ garrafa de água

Outras coisas que me ajudam:

16. Quando procurar ajuda profissional

Procurar apoio não significa que falhou. Significa que reconheceu que o sofrimento ultrapassou aquilo que deve carregar sozinha.

- ☐ sofrimento persistente
- ☐ incapacidade para realizar tarefas básicas
- ☐ crises recorrentes
- ☐ isolamento intenso
- ☐ alterações importantes no sono ou na alimentação
- ☐ pensamentos de autoagressão
- ☐ pensamentos de suicídio
- ☐ sensação de não estar segura

Se sentir perigo imediato: entre em contato com uma pessoa de confiança, um profissional de saúde ou o serviço de emergência da sua região. Não fique sozinha com uma situação que ameaça a sua segurança.

17. Depois do dia difícil

Quando tiver alguma energia, olhe para o que aconteceu sem se julgar. O objetivo é preparar apoio, não encontrar culpa.

O que tornou o dia mais pesado?

Qual foi o primeiro sinal?

O que ajudou?

O que piorou?

Quem esteve disponível?

O que posso preparar para uma próxima vez?

18. Plano pessoal para uma próxima situação

Os meus primeiros sinais

O que preciso interromper

Quem devo contatar

O que me ajuda

O que não me ajuda

Quando devo procurar apoio profissional

19. Plano rápido de segurança e apoio

Preencha esta página com antecedência e guarde-a num local fácil de encontrar.

A pessoa a quem vou ligar primeiro

O local seguro para onde posso ir

O profissional ou serviço que posso contactar

O que devo afastar de mim se não me sentir segura

A frase que vou enviar quando precisar de ajuda imediata

20. Cartão “O plano mínimo de hoje”

Uma tarefa essencial

Algo que pode esperar

Uma necessidade física

Uma pessoa segura

Algo que vou cancelar

A hora em que vou parar

21. Cartão de mensagens rápidas

“Hoje só consigo fazer o essencial.”

“Preciso de algum silêncio.”

“Não consigo conversar agora.”

“Preciso de ajuda com uma tarefa concreta.”

“Não preciso que resolva. Preciso que me ouça.”

“Não estou me sentindo segura e preciso de apoio agora.”

22. Notas pessoais

Use este espaço para registrar o que te ajuda, o que deve evitar e qualquer informação que queira encontrar rapidamente num dia difícil.

[illegible]

Nota final

Nos dias mais difíceis, o seu objetivo não é demonstrar força nem manter o ritmo habitual. É reduzir exigências, proteger necessidades básicas e procurar apoio quando for necessário.

Um passo pequeno continua sendo um passo. Pedir ajuda continua sendo uma ação. Parar também pode ser uma forma de cuidado.

Helena Valença

Kit para os Dias Mais Difíceis