**Protocolos para ação em casos de crise:**

**Em caso de ataque de pânico ou enjôo:**

1. Diga para a pessoa colocar as mãos em concha bem fechada;
2. Diga para a pessoa cobrir o nariz e a boca com a concha, fechando bem.
3. Diga para a pessoa respirar fundo dentro desta concha, até acalmar.

**Rompimento com realidade e pensamento desorganizado, tentativa de suicídio flagrante:**

1. Não afrontar, nem discutir, nem se opor ao discurso da pessoa;
2. Se necessário, remover calmamente objetos cortantes e perigosos próximos;
3. Manter atitude tranquila;
4. Buscar ajuda especializada e esperar. Em caso de suicídio, ligar para algum profissional de psicologia, psiquiatria ou CVV.

**Suspeita de pessoa com pensamentos suicidas**

1. Tenha um tempo disponível para a ação;
2. Pergunte diretamente se há o pensamento;
3. Em caso positivo, pergunte se já houve tentativas anteriores;
4. Pergunte quais os motivos;
5. Pergunte o que a impediu até hoje;
6. Mostre que você se importa, e que a pessoa não está só. Fornecer contato de profissional de psicologia, psiquiatria ou CVV.

**Recomendo aos presidentes de rua fazer uma ronda por whatsapp de manhã e de noite. Se a pessoa estiver desanimada, lembre que estamos todos juntos. Se for casa com família, de vez em quando pergunte se está todo mundo acordado, e pede um oi coletivo do pessoal da casa! Crie formas divertidas de checar se estão bem, e de entregar as quentinhas**

**Prof. Dr. Irapoan Nogueira Filho**

**CRP: 05/32256**