

MÉTODO EDAI® · TRILHA SOS GRATUITA

PLANO SOS EDAI®

Atravessando uma Crise de Pânico

Journal breve para usar depois do episódio

Um material para compreender o que aconteceu, reconhecer respostas de proteção e preparar seu próximo passo.

Adriana Lutti

Farmacêutica e Terapeuta · Criadora do Método EDAI®

Material complementar ao áudio SOS gratuito. Preparado especialmente para você.

COMO USAR ESTE MATERIAL

Este journal acompanha o áudio **SOS: Atravessando uma Crise de Pânico**. Ele foi feito para o momento depois da maior intensidade, quando você já consegue ler e escrever com um pouco mais de atenção.

Durante o pico, use apenas as orientações simples do áudio. Depois, volte a estas páginas para compreender o episódio, identificar o que sua mente previu, observar suas respostas de proteção e preparar uma resposta diferente para a próxima vez.

01	Ouça o áudio quando precisar de uma condução breve no momento intenso.
02	Preencha o journal depois, sem obrigação de responder tudo de uma vez.
03	Use suas anotações para praticar o Método EDAI® com mais autonomia.

CUIDADO IMPORTANTE

Se o que você sente for novo, claramente diferente do seu padrão, muito intenso, persistente ou percebido como uma situação urgente, procure avaliação profissional adequada. Se estiver dirigindo ou houver risco de queda, cuide primeiro da segurança física e objetiva.

OBJETIVO DESTES JOURNALS

Não é medir se a crise desapareceu. É entender o que aconteceu e treinar uma resposta mais consciente: reconhecer a sensação, questionar a previsão, reduzir a luta e voltar para uma ação possível.

O QUE ACONTECEU COMIGO?

Preencha quando estiver em melhores condições. Não precisa lembrar de tudo perfeitamente.

Onde eu estava e o que estava fazendo quando começou?

Qual sensação chamou mais a minha atenção?

☐ Coração acelerado ou batidas fortes	☐ Respiração diferente ou ofegante
☐ Tontura ou cabeça leve	☐ Tremor, calor ou formigamento
☐ Sensação de irreabilidade	☐ Medo de perder o controle
☐ Náusea ou desconforto no estômago	☐ Outra sensação: _____

O que minha mente disse que poderia acontecer?

FRASE CENTRAL

O que eu sinto é real. A previsão do medo não é uma confirmação.

SENSAÇÃO, PREVISÃO E RESPOSTA

Uma crise pode parecer uma única coisa, mas é útil observar três partes diferentes: o que o corpo sentiu, o que a mente previu e o que você fez para tentar se proteger.

SENSAÇÃO	PREVISÃO	RESPOSTA DE PROTEÇÃO
Coração acelerou	"Algo grave vai acontecer."	Medi o pulso e saí do lugar.

Algumas respostas aliviam por alguns instantes, mas podem manter o monitoramento do corpo e a busca de certeza. O objetivo não é se julgar; é perceber o padrão.

Qual resposta eu gostaria de experimentar de forma diferente na próxima vez?

EDAI EM QUATRO MOVIMENTOS

Use este mapa como consulta rápida. Você não precisa executar tudo perfeitamente.

ENFRENTAR

Cuidar da segurança real e não entregar automaticamente todas as decisões ao medo.

DESAFIAR

Perguntar: o que está confirmado e o que está sendo previsto pela minha mente?

ACEITAR

Parar de exigir que cada sensação desapareça imediatamente.

INTERAGIR

Voltar para uma ação pequena, real e segura, mesmo com algum desconforto presente.

FRASE PARA LEMBRAR

Eu posso sentir desconforto e ainda escolher meu próximo passo.

Qual é a pequena ação segura para a qual eu posso voltar agora?

MINHAS RESPOSTAS DE PROTEÇÃO

Marque o que apareceu neste episódio. Faça isso sem julgamento: essas respostas são tentativas de proteção.

☐ Saí correndo ou interrompi a atividade imediatamente.

☐ Chamei alguém ou pedi confirmação repetidamente.

☐ Medi pulso, pressão, saturação ou outro sinal.

☐ Pesquisei sintomas ou procurei explicações na internet.

☐ Testei a respiração ou tentei controlar cada inspiração.

☐ Observei o corpo continuamente procurando mudança.

☐ Evitei ficar sozinho ou precisei de alguém por perto.

☐ Repeti checagens para tentar obter certeza.

☐ Outra resposta: _____

Qual dessas respostas trouxe alívio rápido?

Depois do alívio, minha atenção ficou mais presa ao corpo ou à possibilidade de outra crise?

Qual resposta eu posso adiar por alguns minutos na próxima vez?

LEMBRETE

Cuidar da segurança objetiva não é o mesmo que obedecer a toda ordem apresentada pelo medo.

MEU PLANO SOS PESSOAL

Use suas respostas para construir um plano simples. Ele não substitui avaliação profissional quando ela for necessária.

1. Como reconheço um padrão que já vivi e conheço?

2. O que minha mente costuma prever quando o medo aumenta?

3. Qual frase verdadeira e curta eu quero lembrar?

4. Qual checagem, fuga ou busca de certeza posso adiar?

5. Para qual ação pequena e segura posso voltar?

QUANDO BUSCAR AVALIAÇÃO

Sintomas novos, claramente diferentes do seu padrão, muito intensos, persistentes ou percebidos como urgentes precisam de avaliação profissional adequada.

ENFRENTAR	DESAFIAR	ACEITAR	INTERAGIR
Segurança real. Menos decisão automática.	Previsão não é confirmação.	Sem exigir desaparecimento imediato.	Voltar para uma ação possível.

REGISTRO DE CONTINUIDADE

Use uma linha a cada episódio ou impulso forte de proteção. O objetivo não é medir se a sensação desapareceu, e sim observar a resposta que você escolheu.

SITUAÇÃO	SENSAÇÃO + PREVISÃO	RESPOSTA QUE ADIEI	AÇÃO QUE RETOMEI

O que estou aprendendo sobre minha capacidade de responder de forma diferente?

SE ESTE PRIMEIRO PASSO AJUDOU, APROFUNDE

Este material oferece uma primeira aplicação do Método EDAI®. Nas **Trilhas Terapêuticas EDAI®**, você encontra uma jornada completa para compreender o sintoma ou medo, reconhecer o que mantém o ciclo, praticar respostas progressivas e retomar atividades com mais autonomia.

TRILHA 1	Coração acelerado e palpitações
TRILHA 2	Falta de ar e respiração ofegante
TRILHA 3	Medo de desmaiar e passar mal fora de casa

CONHEÇA A ASSINATURA MENSAL E ANUAL

Escolha o plano que combina com seu momento e tenha acesso às Trilhas Terapêuticas EDAI® disponíveis no website.

adrianalutti.com



O PRÓXIMO PASSO

Se um áudio gratuito já mostrou uma forma diferente de responder, a trilha completa é o caminho para transformar essa compreensão em prática progressiva, com orientação, exercícios e continuidade.

Adriana Lutti

Farmacêutica e Terapeuta · Criadora do Método EDAI®

© Adriana Lutti — Material gratuito para uso pessoal. Não reproduzir ou distribuir sem autorização.