

MÉTODO EDAI® · TRILHA SOS GRATUITA

PLANO SOS EDAI®

Coração Acelerado e Palpitações

Mini-journal para usar depois do episódio

Um material para reconhecer o ciclo de checagem, separar sensação de previsão e preparar uma resposta diferente.

Adriana Lutti

Farmacêutica e Terapeuta · Criadora do Método EDAI®

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

COMO USAR ESTE MATERIAL

Este mini-journal acompanha o áudio **SOS: Coração Acelerado e Palpitações**. Use o áudio durante o momento intenso. Volte a estas páginas depois, quando já conseguir ler e escrever com mais atenção.

O objetivo não é provar que seu coração está normal nem medir se a sensação desapareceu. É compreender o episódio, identificar previsões de perigo, reconhecer respostas de proteção e preparar uma escolha diferente para a próxima vez.

01	Ouça o áudio quando o coração acelerado ou as palpitações prenderem sua atenção.
02	Preencha o mini-journal depois, sem obrigação de responder tudo de uma vez.
03	Use suas anotações para praticar o EDAI sem transformar a prática em nova checagem.

CUIDADO IMPORTANTE

Este material foi criado para um padrão de coração acelerado ou palpitações que você já reconhece e, quando necessário, já avaliou. Se a sensação for nova, claramente diferente, muito intensa, persistente ou percebida como urgente, procure avaliação profissional adequada. Faça o mesmo se vier acompanhada de dor ou pressão forte no peito, falta de ar muito intensa, sensação de desmaio ou perda de consciência.

MISSÃO DESTE ÁUDIO

Adiar uma checagem e devolver a atenção a uma atividade segura por alguns minutos.

MEU MAPA FIEP DO EPISÓDIO

FIEP ajuda você a observar o episódio em quatro partes. Preencha sem tentar reconstruir tudo perfeitamente.

FÍSICO	IMAGENS
O que senti no corpo? Ex.: batidas fortes, ritmo acelerado, sensação no peito, pescoço ou ouvidos.	Que cena apareceu na mente? Ex.: hospital, ambulância, desmaio, algo grave acontecendo.
EMOÇÕES	PENSAMENTOS
O que senti emocionalmente? Ex.: medo, urgência, insegurança, desamparo.	O que concluí? Ex.: 'preciso medir agora', 'vai piorar', 'não posso continuar'.

FRASE CENTRAL

Eu percebo meu coração. A previsão do medo não é uma confirmação.

O CICLO DA CHECAGEM

A checagem costuma começar como uma tentativa de proteção. O problema aparece quando ela prende ainda mais a atenção no coração e aumenta a necessidade de conferir novamente.

1. SENSACÃO	2. PREVISÃO	3. CHECAGEM	4. EFEITO
Percebo uma batida forte ou rápida.	'Algo grave pode estar acontecendo.'	Pulso, relógio, pressão ou confirmação de outra pessoa.	Alívio breve, nova percepção e mais dúvida.

Marque o que apareceu neste episódio:

☐ Coloquei a mão no pulso repetidamente.
☐ Abri o relógio ou aplicativo para verificar o ritmo.
☐ Medí a pressão ou outro sinal sem orientação para aquele momento.
☐ Pedi para alguém conferir ou me garantir que estava tudo bem.
☐ Parei tudo para observar cada batida.
☐ Pesquisei sintomas ou procurei confirmação na internet.
☐ Evitei continuar uma atividade até o coração mudar.
☐ Outra resposta: _____

O que eu temia que acontecesse se não verificasse imediatamente?

EDAI APLICADO AO CORAÇÃO ACELERADO

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

ENFRENTAR

Cuidar da segurança real e, quando for apropriado, adiar uma checagem em vez de obedecer automaticamente ao medo.

DESAFIAR

Perguntar o que está confirmado e qual catástrofe está apenas sendo prevista.

ACEITAR

Parar de fiscalizar cada batida e de exigir que o coração mude imediatamente.

INTERAGIR

Voltar para uma ação simples e segura sem usar a atividade como teste de melhora.

FRASE PARA LEMBRAR

Eu não preciso esperar meu coração desacelerar para continuar o que eu estava fazendo.

Qual ação simples e segura eu posso retomar sem conferir o coração?

MISSÃO: ADIAR UMA CHECAGEM

Esta prática não significa ignorar um problema real nem contrariar orientação profissional. Ela serve para um padrão já reconhecido, em uma situação objetivamente segura, quando não existe orientação para medir naquele momento.

PASSO 1 - IDENTIFIQUE

Qual checagem apareceu primeiro: pulso, relógio, pressão, pedido de confirmação ou observação contínua?

A checagem que escolhi adiar foi:

PASSO 2 - ADIE UMA VEZ

Escolha um intervalo possível. Não é uma promessa de nunca mais verificar. É apenas uma decisão consciente de esperar antes de agir.

☐ 2 minutos

☐ 5 minutos

☐ 10 minutos

☐ Outro: _____

O que minha mente previu que aconteceria durante esse intervalo?

PASSO 3 - VOLTE PARA A VIDA

Escolha uma atividade segura: continuar uma tarefa, retomar uma conversa, olhar a lista de compras, organizar um objeto, beber água normalmente, ler uma frase ou caminhar em ritmo confortável quando for adequado.

A ação que retomei foi:

O que aprendi ao não verificar imediatamente?

MEU PLANO SOS PESSOAL

Construa um plano curto para consultar quando estiver em melhores condições. Ele não substitui avaliação profissional quando ela for necessária.

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

2. Qual catástrofe minha mente costuma prever?

3. Qual frase verdadeira quero lembrar?

4. Qual checagem posso adiar uma vez?

5. Para qual atividade segura posso voltar?

QUANDO BUSCAR AVALIAÇÃO

Procure avaliação profissional adequada se a sensação for nova, claramente diferente do seu padrão, muito intensa, persistente, percebida como urgente ou acompanhada de sinais que preocupem você.

ENFRENTAR	DESAFIAR	ACEITAR	INTERAGIR
Adiar uma checagem possível.	Previsão não é confirmação.	Sem fiscalizar cada batida.	Voltar para uma ação segura.

REGISTRO DE CONTINUIDADE

Use uma linha para cada episódio ou impulso forte de checagem. O objetivo não é acompanhar batimentos nem medir melhora. É observar a resposta que você escolheu.

SITUAÇÃO	SENSAÇÃO + PREVISÃO	CHECAGEM QUE ADIEI	AÇÃO QUE RETOMEI

O que estou aprendendo sobre minha capacidade de sentir o coração e ainda escolher meu próximo passo?

SE ESTE PRIMEIRO PASSO AJUDOU, APROFUNDE

Este mini-journal oferece uma primeira aplicação do Método EDAI® para coração acelerado e palpitações. Na **Trilha 1 - Coração Acelerado e Palpitações**, você encontra uma jornada completa para compreender essa experiência e praticar respostas progressivas com mais autonomia.

O QUE VOCÊ ENCONTRA NA TRILHA 1

Sete áudios terapêuticos sequenciais, um SOS específico, um Journal Terapêutico completo, exercícios, missões e um plano de continuidade.

CONHEÇA A ASSINATURA MENSAL E ANUAL

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

adrianalutti.com



O PRÓXIMO PASSO

Se este áudio ajudou você a adiar uma checagem e voltar para uma atividade, a trilha completa organiza esse aprendizado em uma sequência progressiva, com prática e continuidade.

Adriana Lutti

Farmacêutica e Terapeuta · Criadora do Método EDAI®

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