Quando o cuidado precisa de apoio externo.

Nem todo conflito é uma emergência. Mas sinais de risco não devem ser tratados apenas como uma discussão de convivência.

Urgência de saúde: SAMU 192

Dificuldade intensa para respirar, dor súbita no peito, desmaio, convulsão, confusão intensa ou risco imediato à vida exigem avaliação urgente. Ligue 192, informe o endereço e siga as orientações. Não presuma que seja “só ansiedade”.

Se houver ameaça ou agressão

Afaste-se para um lugar seguro, preserve uma saída livre e busque ajuda de emergência adequada. Não confronte, cerque ou tente imobilizar. O pedido de pausa nunca pode ser usado para prender ou silenciar alguém.

Crises recorrentes ou sofrimento persistente

Procure a UBS ou um serviço de saúde mental para avaliar o que está acontecendo e construir um plano de cuidado. O coletivo pode ajudar com transporte, agenda e tarefas, se a pessoa quiser.

Cuide também de quem foi afetado

Quem recebeu gritos ou se assustou pode precisar de espaço e apoio próprio. Não imponha reconciliação, abraço ou conversa conjunta.

A crise merece cuidado. Gritos, humilhações, ameaças e agressões precisam ser interrompidos e reparados. O pedido legítimo que existia antes também precisa ser ouvido.