

# SE™ APOIO PARA ESTABILIZAÇÃO DE CRISE E SEGURANÇA

O apoio **SCOPE** à segurança estabiliza a resposta ao stress fisiológico e ajuda a construir resiliência para atravessar uma crise. Pode ser uma ferramenta eficaz para trabalhadores de linha de frente, socorristas e pessoas a lidar com pressão intensa.



## SLOW MOTION

Dê 10 passos muito devagar, reparando em quaisquer sensações na sola do pé.

## CONNECT TO BODY

Cruze os seus braços e tornozelos, coloque mãos debaixo das axilas, baixe a cabeça e respire.

## ORIENT ORIENTE

Olhe ao seu redor lentamente, reparando em cores e formas. Deixe o seu olhar deter-se em algo agradável ou reconfortante, como umas breves "férias visuais."

## PENDULATE

Repare num lugar confortável no seu corpo e num lugar tenso. Lentamente, alterne a atenção entre conforto, tensão, conforto.

## ENGAGE

Envolva-se socialmente. Contacte alguém que o pode apoiar.

### ESTEJA ATENTO A SINAIS DO NOSSO SISTEMA NERVOSO:

- Batimento cardíaco acelerado
- Respiração superficial
- Evitamento social
- Pensamentos erráticos
- Tensão muscular
- Fadiga pesada
- Fala rápida
- Entorpecimento
- Insónia

### ALTA ATIVAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO AUTÓNOMO PODE RESULTAR EM:

- Resposta Luta/Fuga/Tensão corporal (Simpático)
- Congelamento/Imobilidade /Desamparo (Parassimpático)



PRATIQUE ESTE GUIA COM OUTROS OU ENCONTRE AJUDA COMPLEMENTAR:  
[traumahealing.org/scope](http://traumahealing.org/scope)



**CRISIS STABILIZATION AND SAFETY**  
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC EXPERIENCING®**  
INTERNATIONAL