

# Estresse e Traumas

Mundos de fantasia sombria, são conhecidos por seus perigos sobrenaturais e cruéis, sendo praticamente impossível alguma pessoa sair intocada de suas mazelas. As regras de Estresse e Traumas são uma forma de facilitar o entendimento das cicatrizes que mundos desse tipo podem causar em seus habitantes.

## Estresse

---

O Estresse é um parâmetro utilizado para medir a pressão dos perigos do mundo e de seus problemas sobre a consciência de um personagem. A não ser que seja um ser sobrenatural ou com uma consciência que foge do comum da realidade, todo ser está suscetível ao Estresse.

Ao criar um personagem, seu total de pontos de Estresse é igual a 0, a não ser que o DM decida que as situações anteriores ao começo da aventura tenham causado o ganho de Pontos de Estresse (ver Adquirindo Pontos de Estresse). O personagem possui um limite de Pontos de Estresse igual a  $10 + 2 \times$  modificador de Sabedoria.

### Adquirindo Pontos de Estresse

O DM decide quando uma atividade ou teste consequentemente gera estresse. Aqui irei listar alguns exemplos que podem ser utilizados por ele, são eles:

- Uma situação tensa ou dramática
- A cada 24 horas que o personagem fica sem concluir um descanso longo
- Ao ver um ente querido, parceiro ou pessoa entrando no estado morrendo
- Presenciar a morte de um ente querido, parceiro ou pessoa
- Após o personagem se ver entre a vida e a morte
- Entrar na condição *amedrontado*
- Um pesadelo ou medo profundo que se torna realidade
- Ao quebrar a percepção do personagem sobre seu entendimento da realidade
- Presenciar uma pessoa se transformando em algo horrível ou sobrenatural
- Por consequência dos efeitos de um Trauma

Caso o personagem atinja o limite de Pontos de Estresse, ele adquire um Trauma (ver seção Traumas) relacionado a algum grande evento recente ou ao último fator que o fez atingir o limite. Ao adquirir um Trauma desta forma, ele entra em um estado de inconsciência como se sua mente estivesse colapsando pelos efeitos do estresse. O personagem sofre os mesmos efeitos de quando cai para 0 pontos de vida, e pode ser estabilizado através das magias *lesser restoration*, *calm emotions* e *greater restoration*, ou de um teste de Medicina CD 10. Quando o personagem ficar estabilizado, os Pontos de Estresse voltam a metade do limite máximo.

### Reduzindo o Estresse

Momentos relaxantes ou de descontração podem fazer o personagem diminuir seus pontos de Estresse. De acordo com o DM, uma situação pode diminuir o Estresse de um personagem em 1. Alguns exemplos são:

- Relaxar por um dia completo
- Realizar uma atividade prazerosa para o personagem
- Ao participar de um momento de descontração com aliados durante um descanso curto
- Ao passar por um desafio extremamente difícil ou um encontro mortal sem qualquer cicatriz
- Utilizando alguma magia que o acalme (*lesser restoration*, *calm emotions* e *greater restoration*)
- Ao superar o seu Trauma (ver seção Traumas)
- Ao liberar uma emoção reprimida

- Quando ver um aliado realizando ou realizar um feito impressionante

## **Traumas**

---

O Trauma é a consequência de alguém que foi quebrado pelos horrores de um mundo cruel. Não é fácil de lidar com ele, e uma vez que ele marca o seu personagem como uma cicatriz, é quase impossível se livrar dele. Ele é a marca de alguém que sobreviveu aos perigos desse mundo, pelo menos por enquanto.

### **Desenvolvendo um Trauma**

Para desenvolver um Trauma, um personagem precisa passar por uma situação que puxe ele para o limite, fisicamente ou mentalmente. Assim como quanto ao ganho de Estresse, o DM julga se uma situação pode desenvolver um Trauma automaticamente em um personagem. Aqui estão alguns exemplos de situações que podem fazer um personagem desenvolver um Trauma:

- Ao voltar dos mortos
- Quando atingir o limite máximo de Pontos de Estresse (ver seção Estresse)
- Presenciando a morte trágica de um aliado ao qual o personagem se importa profundamente

É importante lembrar que o Trauma é algo fixo e que traz uma dificuldade a mais ao jogo, então fazer um personagem desenvolver um Trauma é algo que deve ser levado com seriedade.

### **Superando um Trauma**

Por via de regra, o Trauma é uma condição fixa do seu personagem, como falado anteriormente. Porém, o DM pode junto do jogador desenvolver uma forma através da narrativa ou mecanicamente de o personagem superar o seu Trauma. Isso implica no término da condição sob o personagem e a recuperação de um Ponto de Estresse (ver Reduzindo o Estresse na seção Estresse).

### **Adicionando um Trauma na Criação de Personagem**

O jogador pode escolher possuir um Trauma desde o começo do jogo, como forma de trazer complexidade ao seu personagem e aprofundar sua interpretação. É preciso que o Trauma faça sentido com a história do personagem, explicando como ele desenvolveu ou contendo os motivos de ter desenvolvido um. Caso faça isso, recompense o personagem com algum item mágico ou até mesmo um talento adicional, algo que faça sentido com o Trauma escolhido por ele.

## **Interpretando um Personagem Estressado e com Traumas**

---

Um personagem sob Estresse ou que desenvolveu um Trauma não é um personagem “louco” ou “problemático”, mas sim alguém que precisa de ajuda de seus aliados em alguma situação. Pode ser complicado entender o que fazer quando um personagem se encontra nessa situação, por isso esta seção traz algumas dicas que auxiliam nessa parte.

### **Interpretando um Personagem Estressado**

A condição Estressado é comum a todos os personagens que atingem metade do limite de Pontos de Estresse, porém cada um pode interpretar a consequência desse estado de forma diferente. Uma pessoa sob estresse normalmente apresenta condições como dores de cabeça forte, falta de concentração, dificuldade para dormir, irritabilidade, deixar-se levar por vícios e etc. Utilize desse conhecimento e busque entender quais condições o seu personagem ganharia ao estar estressado.

## Interpretando um Personagem com Traumas

Traumas são feridas fixas, que dificultam a vida de um personagem. Eles estão diretamente relacionados a situações específicas, como a morte de alguém ou a presença de um mal incompreensível. É preciso ter em mente que além de trazer uma dificuldade mecânica, o Trauma deve estar presente durante momentos de interpretação e interação.

Você pode considerar que ele se torna mais presente em momentos que façam o personagem se lembrar dele, e que está mais distante em momentos de distração, mas sua sombra sempre atormenta a sua alma. Porém, quando o Trauma está relacionado com algo mais físico, coloque suas consequências no modo de agir do personagem.

## Exemplos de Traumas

---

Aqui estão diversos exemplos de Traumas e condições de exemplo que pode fazer com que eles sejam desenvolvidos. Você pode modificar alguns detalhes desses exemplos para customizá-los para sua aventura.

### Niilista

***Desenvolve ao ser trazido dos mortos ou por ter presenciado a morte em grande parte de sua vida***

O personagem tem desvantagem em salvaguardas contra a morte e não tem apreço por sua existência, ele acredita fielmente que viemos a esse mundo para morrermos.

### Paralisia

***Desenvolve ao se sentir incapaz/fraco em um combate***

No começo do seu primeiro turno de um combate, o personagem deve fazer uma salvaguarda de Sabedoria (CD 15 + bônus de proficiência do inimigo mais forte). Se falhar, fica *paralisado* até o fim do turno.

### Desmembramento

***Desenvolve ao receber um dano massivo ou golpe crítico***

O personagem perde uma das pernas ou um dos braços. Caso perca um dos braços, ele não pode mais usar armas com a propriedade duas mãos. Se perdeu sua mão dominante, ele terá desvantagem ao realizar ataques usando a outra mão. Caso perca uma das pernas, seu deslocamento diminui permanentemente em 3 metros e sua distância de salto cai pela metade.

---

Essa regra homebrew e outras podem ser acessadas no blog [Cripta do Conhecimento](https://criptadoconhecimento.com), feito pelo FlameReaper. Caso queira acessar as outras regras do empório, basta ir no link abaixo.

O Empório de Regras de Todas as Coisas – Cripta do Conhecimento

Posts sobre O Empório de Regras de Todas as Coisas escritos por

 <https://criptadoconhecimento.com/category/conteudo-homebrew/o-emporio-de-regras-de-todas-as-coisas/>



**- Créditos -**

**Idealização, texto, edição e revisão:** João “FlameReaper” Breder - Instagram @flamereaper\_.

**Agradecimentos especiais:** Queria agradecer ao Felipe Della Corte e o Thiago Rosa que escreveram uma matéria para a Dragão Brasil 168 com regras para campanhas de fantasia sombria para o T20, baseado no mangá Berserk. Ela foi uma das minhas principais inspirações para construir a regra de Estresse e Traumas.