

Plano de Segurança

Um guia personalizado passo a passo para ajudá-lo a navegar momentos de crise. Complete este plano quando estiver calmo e mantenha-o acessível.

1 ! SINAIS DE ALERTA

Pensamentos, sentimentos ou sensações físicas que sinalizam que uma crise pode estar se desenvolvendo.

2 🌱 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO INTERNAS

Atividades que posso fazer sozinho para me distrair e deixar a crise passar.

3 🤝 DISTRAÇÕES SOCIAIS

PESSOAS COM QUEM POSSO ESTAR

LUGARES PARA ONDE POSSO IR

4 📞 PESSOAS QUE POSSO CONTACTAR PARA AJUDA

Amigos ou familiares que posso procurar quando preciso de apoio.

NOME

NOME

NOME

TELEFONE

TELEFONE

TELEFONE

5 💼 RECURSOS PROFISSIONAIS

Terapeutas, médicos ou conselheiros que posso contactar.

NOME

NOME

NOME

TELEFONE

TELEFONE

TELEFONE

6 ✅ TORNAR MEU AMBIENTE SEGURO

Passos que tomarei para reduzir o acesso a coisas que poderia usar para me machucar.
