

PLANO DE SEGURANÇA

Passo 1: Sinais de Alarme (pensamentos, imagens, situações, comportamentos...) desenvolvidos durante a crise.

- 1.
- 2.
- 3.

Passo 2: Estratégias internas de *coping* – coisas que eu posso para tirar meus pensamentos de problemas sem entrar em contato com outra pessoa (técnica de relaxamento, atividade física, etc.)

- 1.
- 2.
- 3.

Passo 3: Pessoas e situações sociais que me podem distrair na crise

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. Nome: | Telefone: |
| 2. Nome: | Telefone: |
| 3. Lugar: | |
| 4. Lugar: | |

Passo 4: Pessoas a quem posso pedir ajuda

- | | |
|----------|-----------|
| 1. Nome: | Telefone: |
| 2. Nome: | Telefone: |
| 3. Nome: | Telefone: |

Passo 5: Profissionais ou serviços que eu posso contactar durante uma crise

- | | |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Nome do profissional: | Contacto: |
| 2. Nome do profissional: | Contacto: |
| 3. Serviço de Urgência local:
Morada:
Contacto: | |

4. Linhas de apoio

N.º Nacional de emergência médica: 112
SNS24: 808 24 24 24
Outra:

Passo 6: Tornar o ambiente seguro

- 1.
- 2.

Algo que é importante para mim e pelo qual vale a pena viver é: