

# PLANO DE SEGURANÇA

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## 1. Sinais de Alerta

Que pensamentos, recordações, emoções, situações ou comportamentos, indicam que uma crise pode estar surgir?

---

---

---

## 2. Estratégias de enfrentamento

Quais são as coisas que podes fazer para te ajudar a não agir sobre os teus pensamentos para te magoares a ti próprio?

---

---

---

## 3. Razões para viver

Introduz coisas que são importantes para ti e que vale a pena viver para isso.

---

---

---

## 4. Locais e coisas para me distrair

Quais os locais ou coisas onde te podes distrair para te ajudar a limpar a mente?

---

---

---

## 5. Amigos / família e profissionais de saúde

Introduz os nomes e contactos de Amigos / família e profissionais de saúde a quem podes pedir ajuda (Nome - Contacto)

---

---

---