

PLANO DE SEGURANÇA EM CASO DE CRISE

Imprima essa folha e preencha todos os campos – deixe em local bem visível e de fácil acesso.
Em caso de crise, leia cada um dos passos, pense neles e siga as instruções.

1 – Faça uma lista dos sinais de alerta da crise:

2 – Faça uma lista das atividades que pode fazer para se acalmar ou controlar a situação:

3 – Faça uma lista das razões para viver – (Pessoas que ama, coisas que gosta de fazer, motivos para agradecer, etc...).

4 – Em uma crise vou telefonar ou enviar mensagem para:

Nome: _____

Telefone: _____

5 – Se essa pessoa não atender, vou telefonar para:

Nome: _____

Telefone: _____

6 – Durante uma crise vou telefonar também para meu psicólogo ou psiquiatra:

Nome: _____

Telefone: _____

7 – Durante uma crise vou procurar ajuda nos seguintes centros de apoio:

CVV – Centro de Valorização da Vida: Telefone 188

Outro que eu conheço: _____

8 – Locais onde sei que estarei seguro:

A - _____

B - _____

C - _____

9 – Hospitais e Serviços de Urgência mais próximos:

A - _____

B - _____

C - _____

10 – Se eu sentir que não posso chegar ao hospital com segurança, ligar para emergência urgente e pedir por socorro:

Telefone: 192 (SAMU) - Telefone: 193 (Bombeiros)

Outros Números de Emergência: _____