

PLANO DE GESTÃO DE CRISES

Nome: _____

Plano realizado ou atualizado em: ____/____/____

1- Quais são os sinais que não estou bem?

- Fico pessimista
- Ansiedade ou angústia
- Dor emocional ou tristeza
- Cansaço ou menos energia
- Desânimo
- Culpa
- Raiva de mim mesmo
- Insatisfação
- Fico irritado(a) mais facilmente
- Frustração
- Desinteresse por fazer coisas que gosto
- Falta de motivos para viver
- Falta de sentido na vida
- Sensação de vazio
- Converso menos com as pessoas
- Alteração no sono
- Alteração no apetite
- Menor rendimento em estudos ou trabalho
- Aumento o uso álcool ou drogas

Outros: _____

2- O que pode me ajudar a recuperar o meu bem-estar?

- Evitar tomar decisões muito sérias ou irreversíveis quando não estou bem
- Reconhecer cada pequena vitória ou conquista em meu dia a dia
- Não desistir de mim
- Evitar ficar isolado(a) e manter contato com pessoas que me fazem bem
- Reconhecer aspectos positivos que tenho em minha vida
- Conversar com pessoas nas quais confio
- Tentar manter uma rotina mais saudável
- Descansar
- Realizar atividades físicas
- Não me cobrar demais
- Atividades de lazer
- Relaxamento
- Meditação

- Contato com a natureza
- Ler
- Ouvir música
- Expressar meus sentimentos por escrita, arte ou conversas
- Lembrar de coisas que me fazem bem (acontecimentos, pessoas, planos futuros, sensações positivas)
- Acreditar que, com ajuda, posso melhorar
- Entrar em contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV) – 188
- Buscar a ajuda de pessoas que me apoiam
- Buscar o apoio de profissionais ou serviços de saúde

Outros: _____

3- O que acontece comigo quando uma crise mais grave se aproxima?

- Desesperança
- Desespero
- Dor emocional forte ou duradoura
- Tristeza profunda
- Raiva de mim mesmo
- Impulsividade
- Frustração
- Me sinto sem saída
- Falta de motivos para viver
- Falta de sentido na vida
- Desejo de me machucar
- Desejo ou planos de me matar
- Comportamentos que me colocam em risco

Outros: _____

4- O que fazer caso uma crise pareça se aproximar?

Evitar tomar decisões muito sérias ou irreversíveis quando não estou bem

Evitar ficar isolado(a)

Evitar locais nos quais eu possa me colocar em risco

Evitar coisas que eu possa utilizar para fazer mal a mim mesmo(a)

Expressar meus sentimentos

Entrar em contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV) – 188

Buscar a ajuda de pessoas que me apoiam:

Nome: _____ Telefone: _____



Laboratório de Estudos e Pesquisa
em Prevenção e Posvenção do Suicídio



Centro de Estágio em Prevenção e Posvenção do Suicídio

Nome: _____ Telefone: _____

Nome: _____ Telefone: _____

Nome: _____ Telefone: _____

Buscar o apoio de profissionais ou serviços de saúde:

Nome: _____ Telefone: _____

Nome: _____ Telefone: _____

Nome: _____ Telefone: _____

Nome: Centro de Valorização da Vida Telefone: 188

Outros: _____
