

MEU PLANO DE SEGURANÇA

Lembre-se: Sempre existe ajuda.



1

MEUS SINAIS DE ALERTA SÃO:

*PENSAMENTOS, SENTIMENTOS OU COMPORTAMENTOS QUE INDIQUEM QUE VOCÊ ESTÁ EM RISCO.

2

MINHAS ESTRATÉGIAS EFICAZES DE LUTA SÃO:

*COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA MELHORAR O ASTRAL, COMO MEDITAÇÃO OU EXERCÍCIOS.

3

PESSOAS COM QUEM POSSO ME DISTRAIR:

Pessoa 1: n.º de contato

Pessoa 2: n.º de contato

Pessoa 3: n.º de contato

4

PESSOAS A QUEM POSSO PEDIR AJUDA:

Pessoa 1: n.º de contato

Pessoa 2: n.º de contato

Pessoa 3: n.º de contato

5

COISAS QUE POSSO FAZER PARA DEIXAR MEU AMBIENTE MAIS SEGURO:

-
-
-
-
-

6

NO CASO DE UMA CRISE:

LIGAR PARA O CONTATO DE EMERGÊNCIA 1:

LIGAR PARA O CVV: **188**

LIGAR PARA A EMERGÊNCIA: