



Plano de Gestão de Crises

Aline Conceição Silva
Kelly Graziani Giacchero Vedana



Autoras:

Dra. Aline Conceição Silva

Profa. Dra. Kelly Graziani Giacchero Vedana

Ilustrações:

Willians Braz Romano

Diagramação e revisão:

Enfa. Isadora Manfrinato Cunha

Maria Isabella Alves Paterna

Maria Eduarda Lima Christino



PLANO DE GESTÃO DE CRISES

O **Plano de Gestão de Crises**, também conhecido como Plano de Segurança (**Safety Plan**) é uma ferramenta que colabora com o autoconhecimento, prática de atividades de promoção do bem-estar, reconhecimento precoce de situações de risco e formas de cuidado, segurança e suporte em situações desafiadoras (1-2) .

É recomendável que o plano seja construído com apoio de profissional de saúde. Também deve ser individualizado e atualizado periodicamente.

O Plano de Gestão de Crises pode contribuir com:

- Bem-estar
- Segurança
- Busca por apoio

Importante: ele não substitui o suporte profissional em saúde mental!

1– Como reconheço sinais de que não estou bem?



Fico pessimista



Ansiedade ou angústia



Dor emocional ou tristeza



Cansaço ou menos energia



Desânimo



Culpa



Raiva de mim mesmo(a)



Insatisfação



Fico irritado(a)



Frustração



Falta de sentido na vida



Sensação de vazio



Me afasto das pessoas



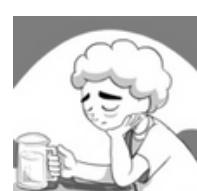
alteração no sono



alteração no apetite



menor desempenho



uso de álcool e drogas

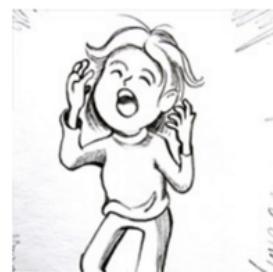
Você pode escrever outras opções aqui:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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

Você pode escrever outras opções aqui:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



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



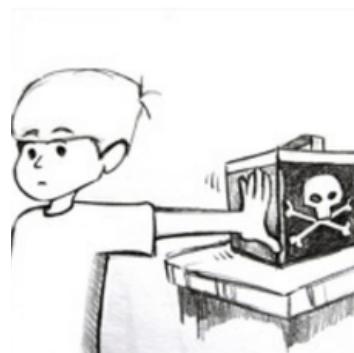
Evitar tomar decisões muito sérias ou irreversíveis quando não estou bem



Evitar ficar isolada(o)



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

Você pode escrever outras opções aqui:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Referências:

1. Buus N, Juel A, Haskelberg H, Frandsen H, Larsen JLS, River J, Andreasson K, Nordentoft M, Davenport T, Erlangsen A. User Involvement in Developing the MYPLAN Mobile Phone Safety Plan App for People in Suicidal Crisis: Case Study. *JMIR Ment Health* 2019;6(4):e11965. DOI: 10.2196/11965
2. Rengasamy M, Sparks G. Reduction of Postdischarge Suicidal Behavior Among Adolescents Through a Telephone-Based Intervention. *Psychiatric Services*, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800421>