O meu Plano de Segurança

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| Ultrapassar o momento presente |
|  |

 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| Tornar a sua situação mais segura |
|  |
|  |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| O que fazer para melhorar ou acalmar o seu estado de espírito |
|  |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Pessoas que o(a) podem ajudar |  |
|  |  |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ajuda profissional de emergência |  |
|  |  |

 |

Organizações que pode contactar se estiver transtornado(a) ou a pensar em automutilação ou suicídio

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| O que fazer para se distrair |
|  |

 |