

Meu Plano de Gestão de Crises

Nome:

Data Nascimento:

Profissional:

Data Atualização:

SINAIS QUE NÃO
ESTOU BEM:

O QUE AJUDA NO
MEU BEM-ESTAR:

COMO FICO QUANDO UMA
CRISE SE APROXIMA:

O QUE FAZER QUANDO A
CRISE SE APROXIMAR

PESSOAS E SERVIÇOS QUE
PODEM ME AJUDAR



InspirAção

LEPS
Laboratório de Estudos e Pesquisa
em Prevenção e Posvenção do Suicídio