



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



# Plano de Gestão de Crises

Aline Conceição Silva  
Kelly Graziani Giacchero Vedana

## **Autoras:**

Dra. Aline Conceição Silva

Profa. Dra. Kelly Graziani Giaccherro 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



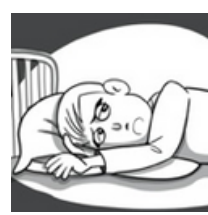
Falta de sentido na vida



Sensação de vazio



Me afasto das pessoas



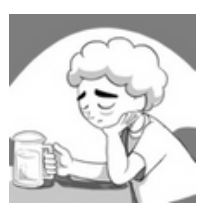
alteração no sono



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 duradora



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?



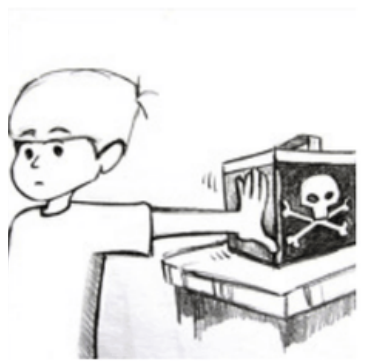
Evitar tomar decisões muito sérias ou irreversíveis quando não estou bem



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>