

# Plano pessoal de segurança e lista de emergência

Preencha este formulário em um dia calmo. Guarde uma cópia em um lugar onde você possa encontrá-la rapidamente — no celular, na carteira, no carro, com uma pessoa de confiança.

**Se você estiver em perigo imediato, ligue para 911.**

Para crise de suicídio ou saúde mental, ligue ou envie mensagem para o **988** (24h).

Violência doméstica em Massachusetts: **SafeLink: 877-785-2020** (24h, em vários idiomas, inclusive português).

## 1. Meus sinais de alerta

Pensamentos, sentimentos, situações ou comportamentos que me avisam que uma crise pode estar começando.

## 2. O que me ajuda a me acalmar sozinha/o

Caminhar, música, oração, respiração, um banho, uma foto especial, uma canção — escreva o que realmente funciona para você.

## 3. Pessoas para quem posso ligar (não profissionais)

NOME \_\_\_\_\_

TELEFONE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

TELEFONE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

TELEFONE \_\_\_\_\_

#### 4. Profissionais e órgãos de apoio

TERAPEUTA / CONSELHEIRO \_\_\_\_\_

TELEFONE \_\_\_\_\_

MÉDICO \_\_\_\_\_

TELEFONE \_\_\_\_\_

ADVOGADO / DEFENSOR \_\_\_\_\_

TELEFONE \_\_\_\_\_

#### 5. Números de crise e apoio em Massachusetts

**911**

Perigo imediato

**988**

Linha de Crise e Suicídio (ligação ou texto)

**833-773-2445**

MA Behavioral Health Help Line, 24h

**877-870-4673**

Samaritans Statewide (ligação ou texto)

**877-785-2020**

SafeLink — Violência doméstica, 24h,  
português disponível

**800-632-8188**

Linha de Estresse para Pais e Mães, 24h

**2-1-1**

Mass 2-1-1: moradia, alimentação,  
necessidades básicas

**888-244-6843**

INTERFACE: ajuda para encontrar terapeuta

## **6. Tornar o momento mais seguro**

---

Coisas que vou guardar, mover ou entregar a alguém para ficar mais seguro/a em uma crise (medicamentos, armas, álcool, chaves do carro etc.).

---

---

---

## **7. Meus motivos para seguir em frente**

---

---

---

---

## Lista para saída de emergência e documentos

---

Se você puder precisar sair de casa de repente, reúna estes itens agora e mantenha-os em um só lugar — uma bolsa no carro, com uma pessoa de confiança, ou em uma gaveta trancada de fácil acesso.

### Identificação e documentos legais

- CNH ou identidade (sua e das crianças)
- Passaportes, certidões de nascimento, Social Security
- Documentos de imigração ou residência
- Certidão de casamento, divórcio, ordens de guarda e visitação
- Medidas protetivas, boletins policiais, papéis do 209A
- Carteiras do plano de saúde, carteira de vacinação

### Dinheiro e acesso

- Dinheiro em notas pequenas
- Cartões de crédito ou débito no seu próprio nome
- Talão de cheques, número da conta e roteamento
- Chaves da casa, do carro e do cofre
- Carregador de celular e, se possível, um celular reserva
- Lista de telefones em papel (não dependa só do celular)

### Para seus filhos

- Remédios, bombinhas, EpiPens, receitas
- Objeto de conforto: cobertor, bichinho de pelúcia, livro favorito
- Muda de roupa e itens de higiene básicos
- Registros escolares, planos IEP / 504

Fotos recentes e nítidas das crianças

---

### **Provas e registros**

Cópias (em papel ou pen drive) de mensagens, e-mails, áudios

---

Diário ou registro de incidentes com datas e horários

---

Prontuários médicos e de terapia

---

Fotos de lesões ou danos materiais

---

Nomes e contatos de testemunhas

---

### **Antes de sair**

Avise uma pessoa de confiança para onde você vai

---

Troque as senhas do e-mail, banco e redes sociais

---

Desative o compartilhamento de localização no celular

---

Conheça dois caminhos para sair de casa e do bairro

---

Identifique um lugar seguro: amiga, família, abrigo (o SafeLink pode ajudar)

---

---

Massachusetts Coalition for Family Court Reform — Você não está sozinha/o. Este material é informativo e não substitui atendimento médico, jurídico ou de crise.