

# PLANO DE SEGURANÇA

## Prevenção do Consumo e Abuso de Substâncias

A prevenção do consumo e abuso de substâncias implica que se reconheça a possibilidade de existirem outros problemas. Frequentemente, o consumo de substâncias pode ser usado como uma forma de lidar com problemas de saúde mental, como a depressão, a ansiedade e o stress. Estes problemas de saúde mental podem ter origem em traumas, conflitos familiares ou entre pares, sensação de insegurança, sensação de incerteza quanto ao futuro ou viver num ambiente pouco saudável. Embora alguns possam encontrar conforto temporário no consumo de substâncias como o álcool, os efeitos a longo prazo podem ser prejudiciais para a saúde. Ao criar um plano de ação, é possível travar o potencial de abuso de substâncias.

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Que substâncias experimentou no passado ou sente que podem ser uma potencial preocupação para si no futuro?

---

---

O que o motiva a não consumir ou a deixar de consumir substâncias?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **SINAIS DE ALERTA:**

Quais são os sinais de alerta e os sentimentos que indicam que pode estar a debater-se com a sua saúde mental? *Os sinais de alerta de um problema de saúde mental podem incluir raiva, pânico, desespero, conversa interna negativa, sentir-se deprimido e dificuldade em realizar tarefas diárias como tomar banho, vestir-se, dormir, etc.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# PLANO DE SEGURANÇA

## Prevenção do Consumo e Abuso de Substâncias

Para cada sentimento listado acima, escreva um mecanismo saudável para lidar com ele. *Por exemplo, quais são as outras formas de gerir o sentimento de raiva? Está deprimido? Stressado? Já utilizou esta estratégia no passado? Como funcionou consigo?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **GATILHOS:**

Quais são os fatores que o podem levar a consumir substâncias? *Os gatilhos são circunstâncias ou acontecimentos externos que podem levar alguém a consumir substâncias. Podem incluir pessoas, lugares, situações sociais ou emoções negativas, como o pânico, o desespero ou a conversa interna negativa.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Quem são as pessoas com quem consumiu substâncias ou com quem é mais provável que venha a consumir substâncias? Continua a falar com elas?

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. _____ | Sim ou Não |
| 2. _____ | Sim ou Não |
| 3. _____ | Sim ou Não |

Em que locais consumiu ou considerou consumir substâncias no passado?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Quando se sentir tentado a consumir substâncias, tente evitar interagir com essas pessoas e locais.*

### **PESSOAS E LOCAIS DE CONFIANÇA:**

Quem são as pessoas seguras que sabe que pode contactar caso se sinta tentado a consumir substâncias?

- |          |               |
|----------|---------------|
| 1. _____ | Número: _____ |
| 2. _____ | Número: _____ |
| 3. _____ | Número: _____ |

# PLANO DE SEGURANÇA

## Prevenção do Consumo e Abuso de Substâncias

Quais são os locais seguros para onde pode ir se o seu ambiente for tentador?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **OBJETIVOS:**

Quais são alguns dos objetivos a curto prazo (1 a 6 meses) que espera alcançar com a sobriedade?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Quais são alguns dos objetivos a longo prazo (6 meses a 1 ano ou mais) que espera alcançar com a sobriedade?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **COMPROMISSO DO ADULTO RESPONSÁVEL:**

Como adulto responsável pelo jovem, farei o seguinte para garantir a sua segurança:

1. Garantir que o jovem tem sempre supervisão adequada.
2. Monitorizar o comportamento, as atividades e o humor do jovem.
3. Apoiar a participação do jovem em atividades positivas, como:

4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

# PLANO DE SEGURANÇA

## Prevenção do Consumo e Abuso de Substâncias

### **LINHAS DE CRISE E RECURSOS DE APOIO:**

- 911 - *Para qualquer emergência, ligue para este número.*
- Linha de apoio a comportamentos aditivos e dependências (Substance Abuse Hotline): 1-800-622-4357
- Linha direta de prevenção do suicídio (Suicide Prevention Hotline): 988
- Linha de apoio a vítimas de violência doméstica (Domestic Violence Hotline): 1-800-799-7233

#### Recursos Locais:

- Programa de tratamento de abuso de substâncias:

- Grupo de apoio (Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos, Al-Anon / Alateen):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Confirmo que lemos, analisámos e concordámos com o Plano de Segurança de Prevenção do Abuso de Substâncias:**

Nome do jovem	Assinatura do jovem	Data
Nome do cuidador	Assinatura do cuidador	Data
Nome do assistente social	Assinatura do assistente social	Data