

# Construir um Plano de Prevenção e de Contingência

1

**PREPARAÇÃO PARA A VIDA EM  
LIBERDADE**

# Plano de Prevenção

2

- **Prevenir** – chegar antes de; antecipar; acautelar; evitar; precaver; prever
- **Planear** – fazer o plano de; tencionar; projectar; idealizar
- **Plano** – inclui uma série ordenada de acções e de meios destinados a atingir um fim
- **O Plano de Prevenção** baseia-se na antecipação de todos os cenários que podem por em causa o plano que traçamos para as nossas vidas e define acções preventivas

# Plano de Prevenção

3

## **Qual a vantagem de um plano de prevenção?**

- Fazer o Plano de Prevenção pode evitar a reincidência em comportamentos desajustados.

## **Por onde começar?**

- Antes de mais é importante perceber as causas ou factores que nos levam a ter comportamentos que prejudicam a nossa vida.

# Sem Plano de Prevenção

4



# Com Plano de Prevenção

5



# Plano de Prevenção

6

<b>P</b>	<b>Causas</b>	<b>I ou E</b>	<b>O que pode correr mal</b>	<b>O que posso fazer para mudar</b>	<b>Causas</b>	<b>O que pode correr bem</b>	<b>Qual foi o meu papal</b>

P – Probabilidades

I – Interna

E – Externa

# Prevenção/Contingência

7

- **Prevenção** = evitar o problema (antes)  
O plano de prevenção inclui acções a desenvolver para evitar a ocorrência de um problema.
- **Contingência** = ocorrência imprevista. Implica reagir a um problema não previsto mas que aconteceu (depois)  
O plano de contingência inclui acções a desenvolver para minimizar os efeitos de um problema que venha a ocorrer, não tendo sido previsto.

# Prevenção/Contingência

8

## Exemplo 1:

Reduzir a velocidade com tempo chuvoso é um comportamento preventivo.

Se o acidente ocorrer, colocar o colete reflector, o triângulo de sinalização, chamar as autoridades, etc. significa que se accionou um plano de contingência

## Exemplo 2:

Limpar a floresta é um comportamento preventivo.

Se mesmo assim ocorrer um incêndio, acciona-se o plano de contingência que visa extinguir o incêndio

# O que é o Plano de Contingência?

9

- É um plano alternativo que se destina a fazer face a situações que não ocorrem conforme estava previsto
- Para todas as situações importantes da nossa vida devemos ter um plano de contingência

# Exemplos de Planos de Contingência

10

- O pára-quedas de emergência
- O colete salva vidas
- O gerador de electricidade
- O pneu de reserva
- A ambulância no Estádio de futebol
- ...

# Plano de Contingência

11

O Plano de Contingência depende de vários factores:

- > Contexto
- > Situação
- > Indivíduo (vontade, potencialidades e limites)

Ouvir as opiniões, conselhos e experiências dos outros é útil, mas o plano de contingência deve conter apenas soluções que possamos por em prática nas nossas vidas.

# O Plano de Contingência

12

**O que correu mal** \_\_\_\_\_

**Consequências a curto prazo (imediatas):**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Soluções/Ações possíveis:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_