

# Meu plano pessoal de proteção

Esta página-resumo integra o Guia Prático 01 — Plano pessoal de proteção e também é disponibilizada separadamente para consulta rápida. O guia completo reúne explicações, etapas e campos de preenchimento.

Preencha os campos essenciais e deixe esta página acessível. Na urgência, siga a sequência sem usar o preenchimento para adiar uma ação de proteção.

<b>Meu sinal de alerta</b>	_____
<b>1. Fechar o acesso</b>	Plataformas, aplicativos ou grupos: _____
<b>2. Proteger dinheiro e crédito</b>	Meio de pagamento ou limite: _____
<b>3. Mudar de ambiente</b>	Lugar para onde posso ir: _____
<b>4. Contatar alguém</b>	Nome e contato: _____
<b>5. Iniciar uma atividade incompatível com apostar</b>	Atividade: _____
<b>6. Não tentar recuperar perdas</b>	Lembrete: uma nova aposta não corrige a perda anterior.
<b>7. Revisar o plano depois</b>	Barreira a fortalecer / data: _____

Data de início: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_ Próxima revisão: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_