

PÁGINA-RESUMO

# Meu plano rápido para o impulso

Estas duas páginas-resumo integram o Guia Prático 02 — Plano para lidar com o impulso e também são disponibilizadas separadamente para consulta rápida. O guia completo reúne explicações, etapas e campos de preenchimento.

## MEU PRIMEIRO SINAL:

---

---

## MINHA FRASE DE ORIENTAÇÃO:

---

---

## MINHA PRIMEIRA BARREIRA:

---

---

## PESSOA PARA CONTATAR:

---

---

## MENSAGEM QUE ENVIAREI:

---

---

## ATIVIDADE DE 15 MINUTOS:

---

---

## O QUE NÃO VOU DECIDIR DURANTE A URGÊNCIA:

---

---

### Sequência curta

Reconhecer → afastar acesso → adiar decisões → contatar alguém → iniciar outra atividade → revisar depois.

**CARTÃO MÍNIMO DE EMERGÊNCIA**

## Agora: seis passos

Esta versão deve caber em uma captura de tela, cartão impresso ou nota fixada no celular.

| Passo | Minha ação                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 1     | Fechar aplicativo, banco, transmissão e grupos.             |
| 2     | Afastar cartão, dinheiro e aparelho.                        |
| 3     | Mudar de ambiente.                                          |
| 4     | Enviar mensagem para:<br>_____                              |
| 5     | Fazer por 15 minutos:<br>_____                              |
| 6     | Não tentar recuperar perdas nem tomar decisões financeiras. |

**MANUTENÇÃO**

## Preparar o plano para funcionar

Um plano só ajuda quando está disponível, conhecido e atualizado. Faça uma pequena preparação fora dos momentos de urgência.

- Salvar uma foto da página rápida no celular.
- Imprimir uma cópia e deixá-la em local acessível.
- Compartilhar a sequência com a pessoa de apoio.
- Testar bloqueios e limites antes de precisar deles.
- Separar materiais ou atividades alternativas.
- Revisar o plano semanalmente no início.
- Atualizar o plano depois de qualquer episódio ou mudança de rotina.

### Data da próxima revisão

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_

### Mudança prioritária para esta semana

---



---



---



---