

## Meu plano pessoal de proteção

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: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_

**PÁGINA-RESUMO**

# Meu plano rápido para o impulso

**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: _____
5	Fazer por 15 minutos: _____
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

---



---



---



---

**PÁGINA-RESUMO**

## Minha conversa em uma página

Pessoa escolhida:

---

O que preciso contar agora:

---

---

Por que estou contando:

---

---

O impacto que reconheço:

---

---

O que já comecei a fazer:

---

---

A ajuda concreta que quero pedir:

---

---

O limite que preciso manter:

---

---

Próximo passo e prazo:

---

---

**PÁGINA-RESUMO**

## Meu mapa resumido de padrões

Preencha depois de alguns registros e deixe esta página acessível.

Meus três gatilhos mais frequentes:

---

---

---

---

Os pensamentos que mais facilitam a aposta:

---

---

---

---

Meus primeiros sinais de impulso:

---

---

---

---

As consequências que preciso lembrar:

---

---

---

---

As três ações que mais me protegem:

---

---

---

---

Pessoa de apoio: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Quando eu reconhecer este padrão, não preciso resolver tudo. Preciso criar o próximo intervalo de proteção.

## PARA CONSULTA RÁPIDA

## Meu mapa financeiro inicial

Use esta página como síntese. Atualize-a quando houver informação nova e preserve a data de cada versão. A margem é provisória e não deve, sozinha, sustentar contratos longos.

Informação	Registro
Data da fotografia	___ / ___ / ____
Fluxo líquido enviado às apostas	R\$ _____
Perda estimada no período	R\$ _____
Renda líquida confirmada	R\$ _____
Total de despesas essenciais	R\$ _____
Margem provisória	R\$ _____
Prioridade imediata	
Barreira financeira ativa	
Pessoa ou serviço que procurarei	
Próxima revisão	___ / ___ / ____

*Eu não preciso resolver toda a situação hoje. Preciso impedir novas perdas, proteger o essencial e dar o próximo passo verificável.*

**PÁGINA-RESUMO**

# Meu mapa de apoio e limites

Use esta página como referência rápida. Tire uma foto ou mantenha uma cópia em local acessível.

## O que preciso proteger primeiro

---

---

---

## Meus três limites essenciais

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

## A ajuda que estou disposto a oferecer

---

---

---

## O que não farei mais

---

---

---

## Quando interromperei uma conversa

---

---

---

## Pessoas e serviços que posso procurar

---

---

---

Data para revisar este plano: \_\_\_\_\_

**PARA ORGANIZAR SUAS PRÓPRIAS MEDIDAS**

## Plano resumido de proteção financeira familiar

Use esta página como síntese. Ela não substitui orientação especializada quando houver contratos, patrimônio compartilhado, fraude, violência ou dúvidas jurídicas.

Pergunta	Minha resposta
Despesas essenciais que preciso proteger	
Recursos próprios que precisam de segurança	
Recursos compartilhados que precisam de acordo ou orientação	
Dívidas ou pedidos que não assumirei	
Limite que comunicarei	
Ajuda que posso oferecer	
Pessoa ou serviço que consultarei	
Próxima ação em até 24 horas	
Data de revisão	

*Lembrete: proteger pessoas e despesas essenciais vem antes de pagar perdas, manter segredos ou decidir sob pressão.*

# O que sustenta a confiança neste momento

## Área mais afetada

---

---

## Três atitudes observáveis que serão mantidas

1. 

---
2. 

---
3. 

---

## Informações que serão compartilhadas

---

---

## Medidas temporárias de proteção

---

---

## Pessoa ou serviço procurado quando houver dificuldade

---

---

## Se ocorrer um novo episódio

1. Interromper o acesso e não tentar recuperar a perda.
2. Comunicar fatos confirmados e o que ainda precisa ser verificado.
3. Proteger o essencial e revisar o plano depois da urgência.

## Data da próxima revisão

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

*Confiança não se exige. Ela pode ser reconstruída quando atitudes coerentes se repetem, os limites são respeitados e as dificuldades são comunicadas cedo.*

## PÁGINA-RESUMO

## Meu plano enquanto a pessoa não aceita ajuda

Área	Minha decisão
Fatos que vou comunicar	
Limite principal	
Proteção financeira imediata	
Ajuda que posso oferecer	
Ajuda que não vou oferecer	
Pessoa ou serviço de apoio para mim	
Sinal de risco que exige outra ação	
Data de revisão do plano	___ / ___ / ____

### Frase que quero lembrar:

*“Eu não controlo a disposição da outra pessoa para mudar. Posso controlar como me protejo, que ajuda ofereço e quais limites sustento.”*

## Nosso plano familiar de resposta rápida

Preencha esta página depois de trabalhar as etapas anteriores. Durante a crise, use apenas este resumo.

*Durante a crise, não precisamos resolver tudo. Precisamos reduzir risco, proteger o essencial e preparar o próximo passo.*

Item	Definição da família
Sinais de alerta principais	
Intensidade que exige acionar o plano	
Domínios que costumam ser afetados	
Frase para interromper a escalada	
Primeira ação	
Responsável pela comunicação	
Responsável por pessoas e dependentes	
Responsável pela proteção financeira	
Pessoa de apoio externa	
Situação que exige sair do ambiente	
Situação que exige serviço especializado	
Data da próxima revisão	___ / ___ / ____

### QUANDO BUSCAR AJUDA

## O cuidado precisa ser maior do que o guia

Procure apoio profissional, jurídico, financeiro, social ou da rede de proteção quando a família não consegue manter segurança, quando há violência ou coerção, uso indevido de recursos, risco a dependentes, perda de moradia, fraude, conflito intenso ou repetição de crises apesar das medidas combinadas.

Em risco imediato à vida ou à segurança, não espere concluir o preenchimento: procure os serviços de emergência e proteção disponíveis em sua localidade.