

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
