VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

FERRAMENTA · PREVENÇÃO

# Plano de emergência

Para imprimir, preencher e ter sempre por perto. Use quando a vontade apertar.

NESTE MATERIAL

- Quando usar este plano
- Meus principais gatilhos
- Pessoas para chamar
- Ações de 10 minutos
- Lugares e situações a evitar

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

# Quando usar este plano

Este é o seu kit de primeiros socorros contra a recaída. Preencha-o num momento de calma e mantenha-o acessível: no celular, na carteira, na geladeira.

> USE SEM PENSAR DUAS VEZES
>
> Sentiu a fissura crescer? Bateu a vontade? Apareceu o pensamento “só hoje não faz mal”? É a hora de abrir este plano e seguir o que está escrito aqui.

Você não precisa confiar na sua força no pior momento. Você só precisa seguir o plano que o seu eu lúcido deixou pronto.

# Meus principais gatilhos

Gatilhos são os sinais de perigo: emoções, pessoas, lugares e horários que aumentam a vontade. Conheça os seus.

EXERCÍCIO · EMOÇÕES DE RISCO

Quando me sinto assim, fico mais vulnerável (ex.: solidão, raiva, tédio, ansiedade):

EXERCÍCIO · SITUAÇÕES DE RISCO

Lugares, horários e pessoas que aumentam minha vontade:

# Pessoas para chamar

Na crise, não decida sozinho. Tenha nomes e telefones prontos para acionar imediatamente.

EXERCÍCIO · MEUS CONTATOS DE EMERGÊNCIA

Nome e telefone de 3 pessoas que posso ligar a qualquer hora:

TELEFONES QUE SALVAM

CVV 188 (apoio emocional 24h, gratuito) · SAMU 192 (emergência médica) · CAPS AD da sua cidade (tratamento gratuito).

# Ações de 10 minutos

A fissura quase sempre passa em poucos minutos. Sua missão é apenas atravessar esse tempo fazendo algo diferente.

## ESCOLHA UMA AGORA

- [ ] Ligar para alguém da minha lista.
- [ ] Sair do lugar e caminhar 10 minutos.
- [ ] Tomar um banho ou beber água gelada devagar.
- [ ] Respirar fundo: 4 segundos inspirando, 6 soltando, 10 vezes.
- [ ] Assistir a um vídeo de apoio ou ler este plano em voz alta.

> **ADIE, NÃO NEGUE**
>
> Você não precisa dizer “nunca”. Diga só “agora não, daqui a 10 minutos eu decido”. Quase sempre, a vontade já terá passado.

# Lugares e situações a evitar

EXERCÍCIO · MINHA ZONA DE RISCO

Lugares e situações que eu vou evitar por enquanto:

EXERCÍCIO · MEU COMPROMISSO DAS PRÓXIMAS 24 HORAS

O que eu me comprometo a fazer (e a não fazer) nas próximas 24 horas:

ASSINE COM VOCÊ MESMO

Reler o próprio compromisso, com seu nome, tem força. Você está honrando a pessoa que decidiu se cuidar.

PRÓXIMO PASSO

# Mantenha este plano por perto

Tê-lo pronto já é um ato de cuidado. Quando precisar de mais que um plano, estes caminhos te acompanham.

### Vídeos do Flavinho

Apoio para os momentos difíceis e força para seguir firme.

### Caminho Guiado

Estrutura passo a passo para sustentar sua recuperação.

### Peça apoio

Deixe seu contato no portal se precisar de orientação.

IMPORTANTE

Se houver risco à vida, pensamentos de morte, convulsões, confusão intensa ou sintomas graves de abstinência, procure emergência agora: SAMU 192. Para apoio emocional, CVV 188 (24h, gratuito). Este material é apoio educativo e não substitui avaliação médica ou tratamento profissional.