MATERIAL 02 · O PLANO DIA A DIA

Plano de *30 dias*

Uma tarefa curta por dia para acolher a dor, reorganizar a rotina e recomeçar — um passo de cada vez, no seu ritmo.

1	2	3
Acolher	Reorganizar	Recomeçar
DIAS 1 A 10	DIAS 11 A 20	DIAS 21 A 30

DIA 2

O corpo primeiro

FASE 1 · ACOLHER | AUTOCUIDADO | 15 MIN

POR QUE HOJE

A dor emocional pesa muito mais num corpo exausto, com fome e sem sono. Nos primeiros dias, cuidar do básico não é futilidade: é o alicerce que segura todo o resto. Você não precisa ter vontade — só garantir o mínimo.

A TAREFA DE HOJE

1. **Beba um copo de água agora.** Deixe uma garrafa à vista para lembrar ao longo do dia.
2. **Monte o seu "kit de comida de crise":** refeições simples que você consegue comer mesmo sem fome — sopa, ovo, fruta, iogurte, sanduíche.
3. **Combine um horário para deitar hoje.** Não precisa dormir na hora — só deitar e descansar. Deixe o celular carregando longe da cama.
4. **Um cuidado de corpo.** Um banho com calma, trocar a roupa de cama ou abrir a janela por alguns minutos.

ATENÇÃO

Se você está há dias quase sem comer ou dormir, ou se recorreu a álcool ou remédios para "desligar", procure uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Pedir ajuda cedo é cuidado, não exagero.

Meu kit de comida de crise	Onde/como consigo

Hoje vou deitar às ____ h e o celular vai ficar em _____. Como meu corpo está hoje:

FEITO HOJE

- [ ] Fiz a tarefa (ou a versão mínima)
- [ ] Cuidei do corpo: água, comida e descanso
- [ ] Não agi no impulso com o ex — ou recomecei depois

Meu dia, de 0 a 10: ____

DIA PESADO? VERSÃO MÍNIMA

Um copo de água e qualquer coisa nutritiva para comer. Só isso.