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 6

Duas pessoas de apoio

FASE 1 · ACOLHER | VÍNCULOS | 15 MIN

POR QUE HOJE

O isolamento deixa a dor maior e os pensamentos mais repetitivos. Você não precisa de muita gente: uma ou duas pessoas que escutem sem julgar já fazem diferença. Hoje você escolhe quem são e dá o primeiro passo para pedir companhia.

A TAREFA DE HOJE

1. **Liste as pessoas possíveis:** amigos, família, colegas, alguém de um grupo que você frequenta.
2. **Escolha uma ou duas** que costumam ouvir sem dar sermão nem falar mal de ninguém.
3. **Mande a mensagem.** Pode usar o modelo abaixo ou adaptar com as suas palavras.
4. **Combine algo concreto:** uma ligação, um café, uma caminhada, um almoço no fim de semana.

MODELO DE MENSAGEM

"Oi, estou passando por um término difícil. Não preciso de conselho, só de um pouco de companhia. Posso te ligar essa semana ou a gente toma um café?"

Se agora não há ninguém por perto, você não está sem saída: o **CVV (188)** escuta 24 horas, de graça e com sigilo. A UBS e os CAPS também acolhem.

Pessoa	Por que ela	O que combinamos

Como foi pedir companhia? O que senti antes e depois:

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

Responda uma mensagem de alguém que gosta de você — mesmo que seja só "obrigado(a) por lembrar de mim".

DIA 9

Planeje as horas difíceis

FASE 1 · ACOLHER | ROTINA | 15 MIN

POR QUE HOJE

A dor costuma ter horário: a noite, o domingo, o caminho de volta do trabalho, uma data especial. Quando esses momentos chegam sem plano, o impulso decide por você. Com um plano simples, você atravessa a hora difícil com mais firmeza.

A TAREFA DE HOJE

1. **Identifique três momentos críticos** da sua semana — quando a saudade ou o impulso mais aparecem.
2. **Para cada um, crie um plano A** (algo que você quer fazer) e um plano B (para quando estiver sem energia).
3. **Marque compromissos de antemão** para o próximo fim de semana: uma caminhada, um almoço, uma ligação já combinada.
4. **Deixe pronto o que vai precisar:** a série leve, o chá, o livro, o número de quem você pode chamar.

IDEIAS PARA A NOITE

Banho morno, luz baixa, chá sem cafeína, música calma, alongamento leve, escrever três linhas sobre o dia, deixar o celular fora do quarto.

Momento difícil	O que costuma acontecer	Plano A	Plano B

Compromissos que já marquei para o próximo fim de semana:

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

Planeje só a noite de hoje: o que você vai fazer entre o jantar e a hora de dormir.