



CARTÃO DE EMERGÊNCIA

Para os primeiros minutos depois do impulso.

Guarde este cartão onde o consiga encontrar depressa: na carteira, no telemóvel ou no carro.

O QUE ESTÁ A ACONTECER

Um impulso para fumar, vapear ou usar qualquer forma de nicotina não dura para sempre. Tem um pico e tende a diminuir em cerca de **2 minutos**.

Nem tudo o que sente precisa de uma resposta imediata. Muitas vezes, basta dar tempo ao impulso para perder força.

Não é falta de força de vontade. É um padrão. E os padrões compreendem-se antes de se mudarem.

3 PASSOS PARA OS PRÓXIMOS MINUTOS

1. PARE E IDENTIFIQUE

O que aconteceu imediatamente antes deste impulso?

☐ Um café

☐ Uma pausa

☐ Uma conversa

☐ Stress

☐ Tédio

☐ Outro: _____

Dar um nome ao gatilho ajuda o cérebro a sair do piloto automático.

2. ADIE A DECISÃO

Não decida agora. Decida apenas esperar **3 minutos**. Enquanto espera:

- Respire devagar: 4 tempos a inspirar, 6 a expirar.
- Beba um copo de água.
- Caminhe alguns passos.
- Mude de lugar.

O objetivo não é "aguentar". É deixar o impulso perder intensidade.

3. GUARDE UMA PISTA

Anote apenas três coisas:

Hora: _____ Gatilho: _____

O que fez em vez de consumir: _____

Cada registo torna o padrão mais visível. E aquilo que se consegue ver também se consegue mudar.

NÃO BASTA DECIDIR. É PRECISO REAPRENDER.

Este cartão ajuda-o a ultrapassar o impulso. A Oficina do Hábito ajuda-o a compreender o padrão e a fazer diferente.