Vendexa

MÓDULO 3

MÉTODO RESET 90 · MÓDULO 3

Plano SOS

O que fazer nos 10 minutos em que a vontade aperta: uma sequência simples, decidida com a cabeça fria, para seguir no automático.

Dia 6 do plano | Sequência P.A.R.A.R. | Cartão de bolso

Material digital de uso pessoal
vendexa.org

01

CAPÍTULO 1

A sequência P.A.R.A.R.

Cinco passos, cerca de 10 minutos. Não é para vencer uma batalha: é para atravessar a onda até ela baixar, sem precisar pensar muito no meio dela.

NESTE CAPÍTULO

- ✓ Por que 10 minutos e por que decidir antes
- ✓ Os 5 passos, um por um
- ✓ O que fazer se, depois de 10 minutos, a vontade continuar
- ✓ A versão de 60 segundos para quando não há tempo



Por que 10 minutos, e por que decidir antes

Vontades funcionam como ondas: sobem, atingem um pico e baixam. O pico é o momento em que o pensamento estreita, o "por quê" some da cabeça e o impulso começa a negociar ("só uma olhada", "hoje eu mereço"). Ninguém toma boas decisões nesse estado, e ninguém precisa tomar: **a decisão já foi tomada antes**, com a cabeça fria, e está escrita no seu cartão.

O QUE A PESQUISA DIZ

Planos no formato "quando acontecer X, eu faço Y" (as *intenções de implementação*, estudadas por Peter Gollwitzer) aumentam de forma consistente a chance de agir como se pretende. Uma meta-análise de Gollwitzer e Sheeran (2006), reunindo dezenas de estudos, encontrou efeito de tamanho médio a grande. O Plano SOS é exatamente isso: **quando** a vontade apertar, **então** eu sigo o P.A.R.A.R.

P · 10 S	A · 1 MIN	R · 2 MIN	A · 5 MIN	R · O RESTO
Perceber	**Afastar**	**Respirar**	**Ativar**	**Reconectar**
Dar nome à vontade.	Ficar longe da tela.	Expiração longa.	Mexer o corpo.	Uma pessoa ou uma atividade.

P · Perceber (10 segundos)

O primeiro passo é sair do piloto automático dando nome ao que está acontecendo. Diga, em voz baixa ou em pensamento:

> **"Isto é uma vontade. Ela sobe, chega a um pico e passa. Eu não preciso obedecer."**

Parece simples demais, mas nomear a experiência cria uma pequena distância entre você e o impulso. Você deixa de *ser* a vontade e passa a *observar* a vontade. Também ajuda notar em que estado você está: com fome, raiva, tédio, solidão ou cansaço? Isso vai ser útil no último passo.

A · Afastar (1 minuto)

O segundo passo é físico: aumentar a distância entre você e a tela. Não negocie, não "só termine de ver uma coisa". Levante-se.

- [ ] Saia do cômodo onde você está. Se estiver no quarto, vá para a sala ou a cozinha.
- [ ] Deixe o celular em outro lugar: numa gaveta, em outro cômodo, virado para baixo longe de você.
- [ ] Acenda a luz. Abra a janela ou a porta.
- [ ] Se estiver no computador, feche a tampa ou desligue o monitor.

POR QUE MEXER O CORPO ANTES DE PENSAR

Mudar de lugar quebra a cadeia de pistas que alimenta o impulso: a cama, a luz baixa, o aparelho na mão. É mais fácil mudar o lugar do corpo do que mudar o rumo do pensamento.

R · Respirar (2 minutos)

A vontade forte costuma vir com o corpo acelerado: coração mais rápido, tensão, inquietação. Respirar devagar, com a **expiração mais longa do que a inspiração**, é uma forma simples de baixar a ativação.

1. **Inspire pelo nariz contando até 4.** Sem forçar, enchendo a barriga.
2. **Solte pela boca contando de 6 a 8,** como quem esfria uma sopa.
3. **Repita por 2 minutos** (umas 10 a 12 respirações). Se ficar tonto, encurte a contagem.

Alternativa: lave o rosto e as mãos com água fria, devagar, prestando atenção na temperatura. Também funciona para "aterrissar" no momento presente.

O QUE A PESQUISA DIZ

Uma revisão sistemática de estudos sobre respiração lenta (Zaccaro e colegas, 2018) encontrou associações com maior relaxamento e menos ansiedade e excitação fisiológica. Não é uma técnica mágica: é uma ferramenta rápida para baixar o volume do corpo enquanto a onda passa.

A · Ativar o corpo (cerca de 5 minutos)

Movimento gasta a energia inquieta do impulso e muda o estado do corpo. Escolha antes, no seu cartão, a opção que dá para fazer nos lugares onde você costuma estar:

EM CASA

Flexões, agachamentos, polichinelos, subir e descer a escada, arrumar algo rápido, tomar banho.

FORA

Caminhar no quarteirão, ir até a padaria, sentar num lugar com movimento de pessoas.

À NOITE

Alongamento na sala com a luz acesa, lavar a louça, preparar um chá, organizar a mochila de amanhã.

Se você tem alguma limitação de saúde, adapte: o objetivo é mudar de estado, não fazer esforço intenso.

R · Reconectar (o resto dos 10 minutos)

O último passo dá um destino para a atenção. A vontade quase sempre chega junto de um estado (tédio, solidão, estresse); reconectar é responder a esse estado de outro jeito.

- **Contato antes do clique:** mande mensagem ou ligue para alguém. Não precisa falar do assunto: "E aí, como foi o dia?" já muda o rumo.
- **Mãos ocupadas:** uma atividade da sua lista (capítulo 2), de preferência algo que exige as duas mãos e alguma atenção.
- **Necessidade real:** se percebeu fome, coma algo; se é cansaço, vá dormir (com o celular fora do quarto); se é estresse, escreva três linhas sobre o que está pesando.

E se, depois de 10 minutos, a vontade continuar?

Às vezes a onda é longa. Isso não significa que o plano falhou. Faça assim:

1. **Volte ao passo "Afastar"** e repita a sequência. Muitas vezes a segunda volta é mais curta.
2. **Mude de ambiente de verdade:** saia de casa, vá para onde há gente, ou vá para perto de alguém da família.
3. **Fale com alguém em tempo real:** uma ligação vale mais que uma mensagem. Se você está em sofrimento intenso, o **CVV atende no 188**, de graça, 24 horas.
4. **Se for noite, encerre o dia:** rotina de encerramento (Módulo 4) e celular longe do quarto.

A versão de 60 segundos

Há momentos em que não dá para fazer 10 minutos (no trabalho, num transporte, com gente por perto). Use a versão curta:

P.A.R.A.R. EM 60 SEGUNDOS

Perceber: “é uma vontade, vai passar”. **Afastar:** bloquear a tela e guardar o celular no bolso ou na bolsa. **Respirar:** três expirações longas. **Ativar:** levantar, caminhar até o bebedouro ou a janela. **Reconectar:** voltar a uma tarefa concreta ou falar com alguém que esteja por perto.

O cartão de bolso

Recorte, preencha e guarde onde você estará nos momentos de risco. Se não quiser imprimir, copie à mão num papel ou faça uma foto e salve num álbum com nome neutro.

✂ RECORTE E GUARDE

FRENTE · PLANO SOS

Quando a vontade apertar: P.A.R.A.R.

Perceber: "é uma vontade, ela passa".
Afastar: levantar, sair do cômodo, celular longe.
Respirar: 4 para dentro, 6 a 8 para fora, 2 min.
Ativar o corpo: _____
Reconectar: _____
Ainda forte? Repita a partir do "Afastar". CVV 188.

VERSO · SE EU ESCORREGAR

Os 5 R das próximas 24 horas

1 Recuar: fechar, sair da cena, celular longe.
2 Respeitar-me: sem castigo nem promessa extrema.
3 Registrar: o que veio antes, sem julgamento.
4 Reforçar: fechar uma brecha concreta.
5 Retomar: a ação do dia, em até 24 horas.
Um dia ruim não apaga o caminho.

Imprima em papel mais grosso, se puder, e dobre ao meio na linha entre as duas faces.

DEPOIS DE USAR

Como foi a primeira vez

Na primeira vez em que usar o cartão numa vontade real, volte aqui e anote. Esse registro vai ajudar a ajustar o plano no dia 44.

Data, horário e situação:

Qual passo mais ajudou? Qual foi difícil de fazer?

O que eu vou mudar no cartão: